

Gelebte Erleuchtung

von

Paramahansa Nithyananda

Auszüge aus Reden an seine Schüler und Verehrer auf der ganzen Welt

Die Meditationstechniken in diesem Buch sollten nur unter der Leitung eines ausgebildeten Lehrers der Life Bliss Foundation (LBF) praktiziert werden. Ebenso ist eine Konsultation des Hausarztes zu empfehlen, wenn Zweifel an der körperlichen Eignung für die Techniken bestehen. Sie sind kein Ersatz für ärztliche Untersuchung, Diagnose oder Behandlung. Sollte jemand diese Techniken ohne vorherige Teilnahme an einem Programm der LBF und ohne Begleitung durch einen ausgebildeten Lehrer anwenden, so geschieht das auf eigene Verantwortung. Weder der Autor noch LBF sind für die Folgen ihrer Handlungen verantwortlich.

Herausgegeben von
Life Bliss Foundation

Copyright© 2008

Erste englische Auflage im Dezember 2008 in Bangalore
Erste deutsche Edition Juli 2010,
Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Veröffentlichung nur mit schriftlicher Erlaubnis des Herausgebers. Autor und LBF sind nicht verantwortlich für Handlungen, die durch den Inhalt dieses Buches hervorgerufen werden.
Alle Verkaufserlöse dieses Buchs werden gemeinnützigen Zwecken zugeführt..

Gelebte Erleuchtung bedeutet das unbegrenzte menschliche Potential zu verwirklichen und jeden Moment neu zu erleben.

In diesem göttlichen Zustand zu leben bedeutet das bestmögliche Leben zu führen und gleichzeitig der Gesellschaft zu dienen

INHALTSVERZEICHNIS

GELEBTE ERLEUCHTUNG	1
von.....	1
Paramahansa Nithyananda	1
Auszüge aus Reden an seine Schüler und Verehrer auf der ganzen Welt	1
VORWORT	12
EINFÜHRUNG	14
I. DU BIST DEINE EMOTIONEN	15
In Liebe fließen	15
Was ist Liebe?	15
Liebe kann nicht erzwungen werden.....	16
Liebe macht mutig.....	16
Philosophiere nicht - öffne dich	16
Das Ego trennt – Liebe verbindet.....	17
Sei jeden Augenblick ein Liebender	18
Liebe zuerst dich selbst.....	19
Liebe die Existenz und fühle wie sie dich liebt	19
Liebe und Respekt sind verschieden	20
Liebe ist der Ursprung aller Religion.....	20
Drei Arten von Liebe und deren Integration	21
Lerne grundlos zu lieben	21
Liebe, Hass und das Bedürfnis nach Beachtung.....	22
Sei nicht Besitz ergreifend, sondern liebe und befreie	23
Liebe in Beziehungen.....	24
Meditation – Fühle überströmende Liebe in dir.....	25
Es ist unnötig, sich zu sorgen	27
Was sind Sorgen?	27
Wie entstehen Sorgen	27
Sieh, was ist, so wie es ist – und lass es hinter dir.....	28
Sorgen, ein weitergegebenes Erbe	29
Gewahrsein, das gutartige Virus.....	31
Arbeite mit Inspiration – nicht mit Sorge	31
Gib den Sorgen keinen Raum in dir.....	32
Sorgen sind nichts als Illusion	32
Gib dich hin und sei locker und entspannt.....	33
Das versteckte Ego.....	33
Verlasse deinen behagliche Bereich.....	34
Lass deine Sorgen fallen und werde gesund	35
Wie Meditation hilft	35
Sei erfolgreich ohne Stress.....	36
Was ist Stress?	36
Der Verstand ist keine Maschine	36
Wir verbinden, was nicht verbunden ist.....	37
Wie entscheiden wir uns?	38
Transzendiere die Zeit – Sei in der Gegenwart.....	38
Physiologische Auswirkungen von Stress	39
Ist Stress arbeitsbedingt?	40
Meditationstechnik	42

Begegne deinen Ängsten und sei frei.....	43
Was ist Angst?	43
Urknall und schwarzes Loch in dir.....	43
Der Kampf zwischen deinem Potential und deiner negativen Haltung	44
Erhöhte Wahrscheinlichkeit für die Erleuchtung	44
Furchtlosigkeit ist der Mut, sich der Angst zu stellen.	45
Angst, die Identität zu verlieren	45
Angst vor dem Tod	45
Wut, die aktive Form der Angst.....	46
Angstanfälle	46
Die Überwindung der Angst durch Gewähr-Sein und Akzeptieren	46
<i>Swadhisbthana Chakra</i> – Sitz des Lebens und des Todes.....	47
Meditationstechniken	48
Schmerz ist ein großer Lehrmeister	49
Was sind Schmerzen?.....	49
Heilung durch Zeit oder durch Verstehen.....	49
Freude und Schmerz – Zwei Seiten einer Medaille	50
Befreie dich von Freude und Schmerz	50
Bewusstheit im Schmerz.....	50
Schmerz, ein Phänomen des Verstandes.....	51
Phantomschmerzen	51
Placebo Effekt.....	52
Wahrnehmungsveränderung:.....	52
Schmerz als ein Pfad zum Nicht-Denken:	52
Der Schmerz der Transformation:.....	52
Meditationstechniken	53
Verlangen ist eine dynamische Energie.....	55
Erkenne deine wahren Wünsche	55
Der Verlangen nach Erfüllung.....	55
Wunsch – Wissen – Handlung.....	56
Die Macht der Liebe.....	56
Von der Lust zur Liebe.....	57
Entdecke das Männliche und Weibliche in dir.....	57
Die höchste Alchemie.....	58
Meditationstechnik	59
Schuld ist die Ursünde	61
Was ist Schuld?.....	61
Die Nutzlosigkeit der Vergangenheit.....	61
Drei Arten von Schuld.....	61
Schuld verursacht in unserer Familie	61
Schuld und Glück	62
Schuld verursacht von der Gesellschaft.....	62
Himmel und Hölle.....	63
Von dir erzeugte Schuld	63
Der Stein der Schuld im Fluss deines Denkens - die Blockade im Strom deiner Intelligenz.	64
Zieh dich am eigenen Schopf aus dem Schlamassel.....	64
Der Weg hinaus – Schau nach innen	65
Moral und Integrität	65
Sinnlose Regeln und lebendige Intelligenz	67
Nützliche Schuld.....	68
Schuld kann zu körperlichen Krankheiten führen.....	69
Akzeptieren – ein schöner Ausweg.....	69
Meditationstechnik	70
Du bist der Beste, warum vergleichen?.....	71
Vergleichen und Eifersucht	71
Warum vergleichen?	71
Die Nutzlosigkeit von Vergleichen	72
Oberhalb und unterhalb der Leiter.....	73
Tun, Haben und Sein	73

Du bist einzigartig.....	73
Gruppenzwang und Eifersucht.....	74
Wie können wir Neid und Eifersucht überwinden.....	74
Du bist nicht, wer du denkst zu sein.....	76
Ernst und Aufrichtigkeit.....	76
Perfektionismus.....	77
Das Leben findet jenseits deiner Logik statt.....	77
Was ist Ego?	77
Das solide Gefühl von Nein.....	78
Gewöhnlich oder außergewöhnlich.....	78
Die richtige Maske.....	79
Das Ego ist aus Unzufriedenheit geboren	79
Leid führt zu Ego	79
Zweifache Identität.....	79
Inferiores Ego	80
Typen von Ego.....	80
Das Ego und der Meister	81
Meditation auf das dritte Auge.....	81
Dankbarkeit ist genug!.....	83
Was ist Dankbarkeit?.....	83
Sei dankbar, zu sein.....	84
Alles ist ein Geschenk.....	84
Verehere den anderen mit Dankbarkeit	85
Danke deinem Körper.....	86
Alles ist wünschenswert, feiere es einfach.....	86
Dankbarkeit kann dein Karma verbrennen	88
Dankbarkeit, das letzte Gebet und die letzte Religion.....	88
Deine Erwartung ist schuld - Lass sie los	89
Mit Dankbarkeit verändert sich selbst deine Körpersprache.....	90
II. TIEFERE WAHRHEITEN DES LEBENS.....	91
Du kannst dich aus dem Gedankenlabyrinth befreien.....	91
Das Zehn-Minuten Experiment.....	91
Die Natur des Verstandes	92
Gewahrsein	92
Der Strang, der nicht existiert.....	94
Es ist niemals „dasselbe“.....	96
Lebe intensiv in der Gegenwart	98
Lösungen für körperliche, mentale und emotionale Probleme.	100
Lösungen für chronische Leiden	100
Lösung für Depressionen.....	100
Lösung für Suchtprobleme	101
Entkuppel – arbeite nicht hart, sondern mit Köpfchen	102
Braucht es „dich“, um dein Leben zu leben?.....	103
Meditationstechniken.....	103
Der karmische Kreislauf kann durchbrochen werden.....	105
Was ist Karma?.....	105
Die Gegenwart ist das Produkt all unserer vergangenen Entscheidungen.....	106
Karma und GPS.....	107
Kshana	107
Karma – die Gesamtheit der bewussten Entscheidungen.....	108
Vasana, Samskara und Karma	108
Drei Typen von Karma	109
Der Ausweg aus deiner täglichen Irritation – Lebe dein Prarabdha Karma	110
Der Ausweg aus dem Kreislauf des Karma	111
Nur die Absicht zählt.....	113
Die Präsenz des Meisters beeinflusst die Absicht.....	113
Handlungen ohne Absicht sind frei von Karma.....	114

Absicht und Handlung.....	115
Die Macht der täglichen Absicht	115
Berufung oder Maschine	116
Das gleiche Schwert nach innen richten.....	116
Karma und der nächste Körper	117
Erleuchtung – Rückkehr nach Hause	119
Techniken zur Überwindung des Karma	120
Gottheiten und erleuchtete Meister – deine Wege das Karma aufzubrechen	120
Nithyam – Dhyanam – Anandam.....	121
Mythen über Karma	121
Der Tod ist ein Fest.....	123
Die Geschichte von Yayati	123
Warum fürchten wir uns vor dem Tod?.....	123
Im Mysterium des Todes liegt die Antwort auf das Leben.....	124
In den Tod hineingehen	124
Das Mysterium aller Mysterien.....	125
Tod in meiner Anwesenheit - vor der Erleuchtung.	125
Tod in meiner Anwesenheit – nach der Erleuchtung	128
Es zählt nur, an was du dich in den letzten Momenten erinnerst.....	131
Meine Todeserfahrung.....	131
Was geschieht zum Zeitpunkt des Todes?.....	134
Der Tod passiert täglich	136
Die Welt im Wachzustand im Vergleich zur Traumwelt.....	136
Die Kunst des Sterbens	137
Wünschenswerter Tod.....	137
Die Realität ist ein Traum	137
Leben und Tod, Wachen und Schlafen	138
Meditationstechnik	140
Life Bliss Programm Level 2 – Nithyananda Spurana Program (LBP Level 2 – NSP).....	141
Du bist Intelligenz.....	142
Natürliche Intelligenz.....	142
Kinder werden intelligent geboren	142
Die Triebfedern von Angst und Gier	143
Was ist die Maßeinheit der Intelligenz	143
Spontaneität – Unmittelbare Intelligenz.....	143
Der Schlüssel zum Gewahrsein.....	144
Von der Befolgung von Regeln zur Verantwortung	144
Hier und jetzt.....	145
Das Tor zur Liebe und Intelligenz liegt jenseits des.....	145
Verstehen, nicht denken.....	146
Verstand - Meister oder Werkzeug?	146
Die Intelligenz des Körpers	147
Du bist wirst nicht gebraucht, um dein Leben zu führen.....	148
Meditationstechnik – Nithya Sutra der Akzeptanz.....	148
Die kosmische Intelligenz reagiert auf uns	149
Raum ohne Grenzen.....	150
Intellekt und Intelligenz.....	150
Meditationstechnik - Lebe ohne Intellekt	151
Du wächst mit der Verantwortung	152
Mitleid ist Verantwortung und Energie	152
Die Wahrnehmungsveränderung.....	153
Ego und Verantwortung.....	153
Vertrauen und Geduld.....	153
Die Verantwortung der Erleuchtung	154
Innerer Zustand - nicht äußerer Status.....	154
Führerschaft ist ein innerer Zustand, nicht ein äußerer Status	155
Hintergrund	155
Was ist Führungsqualität?.....	155
Kann man zu einem Führer werden oder wird man bereits als Führer geboren?	156

Was sind die wichtigsten Eigenschaften einer erfolgreichen Führungskraft	156
Führungsbewusstsein	157
Produktivität	160
Der Einfluss von Samskaras auf Intuition und Innovation	162
Meditationstechnik	165
Intensität, der unfehlbare Weg	167
Was ist Intensität?	167
„Sein“ ist Intensität	168
Intensität im Zorn	168
Nicht ausdrücken, nicht unterdrücken – sei einfach und du bist befreit	169
Intensität ist unabhängig von der Art der Arbeit	169
Interesse und Intensität	169
Sei intensiv in allem, was du tust	170
Intensität und die vier Zustände des Bewusstseins	171
Intensive Suche - Gewährsein in den drei Zuständen	171
„Wie erlange ich Erleuchtung? Unbedingt und unter allen Umständen!“	172
Intensität bereitet dich für das Höchste vor	173
Tiefe spirituelle Erfahrungen	174
Die Intensität Buddhas	175
Mein Gang durch die Begräbnisstätte	176
Intensiver, unschuldiger, innerer Raum	176
Die Botschaft der lebendigen Erleuchtung – wie würde sich der Meister verhalten?	177
Wahre Beziehung mit dem Meister	177
Intensität – die ultimative Technik	177
Wie kann man Intensität erlangen	178
Meditationstechniken zur Steigerung der Intensität	178
Die wieder gewonnene Unschuld öffnet viele Türen	180
Was ist Unschuld?	180
Bleib leer	182
Begreife mit Unschuld	185
Sei verletzlich	187
Gib dich mit Vertrauen hin	189
Spiritualität – der Weg zur Ehrfurcht	190
Wirf deine Klugheit weg und sei spontan	192
Unschuld, Totalität, Reife	193
Du bist Teil des kollektiven Bewusstseins	197
Materie, Energie und darüber hinaus	197
Materie ist vibrierende Energie	197
Die Welt der unendlichen Möglichkeiten	198
Die wirkliche Natur	198
Die Wahrnehmung von Raum - Zeit	201
Die Realität besteht aus elf Dimensionen	204
Chaos ist Ordnung – Ordnung ist Chaos	205
Chaos ist Energie	205
Chaos ist Ordnung	205
Ordnung ist Chaos	206
Seher - Gesehenes – Sehen	206
Kollektives Bewusstsein	208
Der globale Frieden beginnt bei dir	210
Globaler Friede – ein Nebenprodukt individuellen Glückes	210
Wie gehen wir mit dem Leid in der Welt um	211
Untersuchungen über den Einfluss von Meditation auf den Frieden	212
Meditation für den globalen Frieden	212
Die unvermeidlich liebevolle Berührung erleuchteter Wesen	212
Die Nithyananda - Mission	213
Meditationstechnik für den globalen Frieden	213
Sannyas ist das letzte Spiel	214
Sannyas	214

Fließe wie ein Fluss.....	215
Sannyas ist nicht Entsagung.....	216
Samsara und Sannyas	217
Die Verantwortung eines Sannyasi.....	220
Integrität - das Kennzeichen eines Sannyasi.....	221
Das Leben ist für die Erleuchtung da	224
Die Konditionierung ist schuld.....	224
Genieße den Übergang.....	226
Hingabe, Liebe, Mitleid, Sannyas.....	228
Wenn Sannyas passiert, ist der Moment richtig	231
Wahre Liebe steht nicht im Wege.....	233
Erleuchtung ist der Schlüssel zu deinem Königreich	235
Warum es erleuchtete Wesen auf der Erde gibt.....	235
Erleuchtung ist.....	235
Erleuchtung leben.....	239
Ego und Erleuchtung.....	240
Für die Gnade und den Segen der Erleuchtung ist keine Qualifikation notwendig, aber ein tiefes Verlangen.....	241
Erleuchtete Gesellschaft.....	242
Die höchste Energieform, die der Prüfung durch die Zeit standhält.....	242
Der größte Dienst für die Menschheit ist es, die Wissenschaft der Erleuchtung am Leben zu erhalten	243
Zehn gute Gründe für die Erleuchtung.....	243
III. WEGE ZUM GLÜCKLICHEN LEBEN.....	244
Warum meditieren?	244
Was ist der wahre Zweck des Lebens?.....	244
Was ist Glück?.....	244
Was ist Meditation?	245
Was ist der richtige Weg, sich der Meditation zu nähern?.....	245
Warum Meditation?.....	246
Vorteile von Meditation.....	247
Vorteile von Meditation (Zusammenfassung).....	250
Unterschiedliche Meditationstypen	251
Die Realität als Traum	251
Wissenschaftliche Einblicke in die Meditation.....	253
Steigerung der Gehirnleistung.....	253
Meditation und Schlaf.....	254
Verbesserte Konzentration und Reaktionsgeschwindigkeit.....	254
Nitya-Dhyaan: Life Bliss Meditation	256
Eine universelle Technik	256
Die Geburt von Nithya-Dhyaan	256
Bewusstes Erleben der Chakren	256
Nithya-Dhyaan Meditationstechnik.....	257
Die Auswirkungen von Nithya-Dhyaan	260
Nithya-Yoga – für Körper, Verstand und darüber hinaus	261
Was ist Yoga?.....	261
Patanjali - der Gründer des Yoga.....	261
Raghupati Yogi - Meister des Yoga	262
Bewege deinen Körper willentlich und du bekommst das Ergebnis!.....	262
Wissenschaftliche Beweise	263
Die Zielsetzung von Nithya-Yoga.....	263
Acht Schritte für ein glückseliges Leben jeden Tag.....	265
Lachen.....	265
Bejahung.....	265
Reinigung.....	268
Yoga	268
Meditation	271
Werkzeuge der Weisheit.....	271

Energiebelebung	272
Mantrasingen	273

IV. DER MEISTER – DIE LEBENDIGE ERLEUCHTUNG..... 276

Der Meister – die lebendige Erleuchtung	276
Die Geschichte vom jungen Löwen.....	276
Du bist ein Löwe, keine Ziege!.....	281
Die Bedeutung des Meisters	281
Vom Meister lernen.....	282
Die ewige Beziehung.....	283
Gott und der Meister	284
Fünf Wege der Interaktion mit dem Meister	285
Verschiedene Phasen der Meister-Schüler-Beziehung	286
Wie soll man sich dem Meister gegenüber geben? Sei offen!	287
Verbrenne deine Samskaras in der Gegenwart des Meisters	288
Erwachen zum Sinn deines Lebens und zum Meister	289
Das Ende des Psychodramas.....	290
Hingabe – die höchste und letzte Technik.....	290
Die drei Ebenen der Hingabe.....	291
Placebo-Effekt oder mehr?	292
Der Meister - der größte Luxus.....	292
Die Gegenwart des Meisters.....	293
Die Upanischade.....	293
Wie die Upanischade geschieht – jenseits des Gesetzes von Ursache und Wirkung	293
Die Erneuerung von Hardware und Software.....	294
Der DNA-Phantomeffekt.....	295
Energie zur Erhaltung der Transformation	295
Vasudeva Kutumbaha.....	295
Fragen und Antworten.....	295

V. MEDITATIONEN FÜR DIE GELEBTE ERLEUCHTUNG 298

Die Erleuchtung zu leben ist die beste Meditationstechnik	298
Statische Meditationen.....	298
Dynamische Meditationen	301
Techniken in Verbindung mit dem Atem	302
Kraftvolle Meditationen für Zwischendurch.....	304
Akustische Meditation	307
Visualisierung.....	307

VI. BERÜHRUNG DER GÖTTLICHEN ENERGIE 309

Nithya Spirituelle Heilung – Auch du kannst heilen	309
Nithya Spirituelles Heilen.....	309
Was bedeutet Heilen?.....	309
Gesundheit.....	309
<i>Chakras</i> und die Wissenschaft des Heilens	309
Geist vor Körper	309
Was ist Nithya Spirituelles Heilen?	309
Wer kann Energie erhalten? Jeder mit offenem Herzen und Verstand.....	310
Initiation als Nithya-Spirituellem-Heiler.....	310
Das Ananda-Gandha-Chakra	310
Der Nutzen der <i>Ananda-Gandha</i> Meditation	310
Positive gesundheitliche Wirkungen von Nithya Spirituellem Heilen:.....	311
Soziale Dienste	311
Appendix.....	311
Erlebe es, dich von der lebendigen Erleuchtung berühren zu lassen	313
Ananda Darshan	313

VII. ZEUGNISSE DES GLÜCKS	317
Heilungserfahrungen	317
APPENDIX	320
Wichtige Aktivitäten der Nithyananda Mission.....	320
Übersicht über die Meditationsprogramme	321
Life Bliss Programm Level 1 (LBP Level 1)	321
Life Bliss Program Level 2 (LBP Level 2).....	321
Inner Awakening.....	321
Kalpataru	321
Medien:	321
GLOSSAR	322

Vorwort

Viele angesehene Intellektuelle und Wissenschaftler berichten in letzter Zeit von einem Ansteigen des menschlichen Bewusstseins. Ob es mit dem Zeitalter des Wassermanns, wie es Rockgruppen vorhergesehen haben, oder mit dem sprichwörtlichen Ende der Welt, wie die Maya es prophezeiten, zu tun hat, ist hier nicht die Frage.

Die Frage ist, wie definieren wir Bewusstsein? Als soziale Wesen, die ihr ganzes Leben von moralischen und rechtlichen Geboten und Gesetzen geführt werden, ist die Grundlage unseres Verhaltens das Gewissen. Oft verwechseln wir fälschlicherweise dieses Gewissen mit Bewusstsein.

Bewusstsein ist das Gewähr-Sein, dass es in unserem Leben um mehr geht, als um die von uns gesuchten materiellen Freuden. Bewusstsein ist jene Spannung in uns, die uns sagt, dass es etwas Höheres gibt als die sichtbare Welt. Es ist das Licht, das unsere innere Wahrnehmung zu einer Stufe des Seins führt, auf der wir realisieren, dass wir mehr sind als das, was wir von uns denken.

Menschen sind weit mehr als biologische Maschinen. Deshalb wird auch der leistungsfähigste Computer nie in der Lage sein, den Menschen zu ersetzen. Er kann das logische Denken und den Körper ersetzen, aber nicht die Lebensenergie eines Menschen. Es mag eine Tatsache sein, dass wir von Tieren abstammen. Aber es ist die Wahrheit, dass wir über dieses Stadium hinausgehen können.

Seit Menschengedenken haben sich weise Männer aus allen Kulturen tief mit der einfachen aber dennoch unergründlichen Frage, was in uns verborgen liegt, befasst. „Wer bin ich?“ war immer wieder die Frage von vielen Weisen. Viele fanden eine Antwort. Ihre Antwort kam aus ihrer eigenen Erfahrung. Die Schriften aller großen Religionen sind Ausdruck dieser Weisheitslehrer und haben die Absicht, uns deren Erfahrung zu vermitteln. Zu Lebzeiten verkörpern die Lehrer selbst diese Erfahrung, und wir können sie mit ihnen teilen.

Paramahansa Nithyananda ist die Verkörperung dieser Erfahrung.

Dieses Buch ist der erste Band und die Essenz der bisher von Nithyananda zum Ausdruck gebrachten Weisheit. Nithyananda hat auf vielen Veranstaltungen und Kursen gesprochen. Er kommentierte berühmte Schriften, wie die Bhagavad Gita und sprach in den letzten fünf Jahren vor großem Publikum, sowie in kleinen privaten Gruppen. Dieses Buch bildet die Essenz seiner Unterweisungen.

Dieses Buch bringt uns zum Verständnis, warum wir uns auf eine bestimmte Weise verhalten und erklärt uns wie wir unsere Handlungsweise ändern können, damit wir im Einklang mit der kosmischen Urkraft sind. Die in diesem Buch dargebotenen Meditationstechniken helfen, diesen Einklang zu erfahren.

Das Verständnis und die Erfahrung, dass wir eins sind mit dieser Urkraft außerhalb von uns, erweitert unser Bewusstsein. Wir verstehen, dass wir eins sind mit allen anderen Individuen, wie verschieden diese in ihrer Kultur, Hautfarbe, Sprache und Religion auch sein mögen. Wir verstehen, dass wir alle Wellen im selben kosmischen Ozean sind.

Diese Erfahrung ist „Lebendige Erleuchtung“, diese Erfahrung ist Nithyananda.

Obwohl die Reihenfolge der einzelnen Kapitel einer bestimmten Ordnung folgt, können alle Kapitel auch unabhängig voneinander gelesen werden. Alle Kapitel sind durch das gemeinsame Thema „Lebendige Erleuchtung“ miteinander verbunden. Dennoch ist jedes für sich ein eigener Weg zu dieser Erfahrung und nicht einer von mehreren Schritten.

In diesem Buch werden Fachausdrücke, die hauptsächlich aus dem Sanskrit stammen, bei den ersten drei Erwähnungen des Wortes als Fußnoten und auch im Glossar erklärt.

Wenn du tiefer in diese Praxis eintauchst und das Bedürfnis verspürst, mit Gleichgesinnten Kontakt aufzunehmen, besuche bitte unsere Internetseite www.livebliss.org. Du kannst dich auch einem der mehreren hundert Live Bliss Zentren anschließen, die rund um den Erdball (auch im deutschsprachigen Raum) verteilt sind, und dich mit denen austauschen, die sich bereits auf diesem Weg befinden.

Dieses Buch ist eine erstaunliche Reise in tiefe existentielle Wahrheiten und ein Geschenk eines erleuchteten Meisters dieses Jahrtausends.

Nithyanandas Herausgeber

Einführung

Da es dich gibt, bedeutet das, dass die Existenz dich hier in dieser Form so haben will. Du bist kein Zufall, du bist ein gewolltes Ereignis. Du bist ein bewusstes Wunder der Existenz. Denke nicht, dass das etwas mit positivem Denken zu tun hat. Das ist die schlichte und unmittelbare Wahrheit. Wenn du dieser Wahrheit vertraust, beginnst du das Leben in seiner höchsten Intensität zu erfahren.

Verstehe, die Existenz versucht sich selbst durch dich auszudrücken. Was du als dein Potential betrachtest ist nichts anderes als der Ausdruck der Existenz durch dich. Wenn du diesen Ausdruck frei zulassen kannst, wirst du dein unbegrenztes Potential erkennen. Wenn sich die Existenz in dir erfüllen kann, wirst du zu einer fließenden Energie was ich LE nenne. LE bedeutet mit dieser fließenden Energie der Existenz und im Einklang mit deren wunderbaren Ereignissen zu leben.

Wenn du auf diese Weise lebst, wirst du entdecken, dass dich nichts im Leben zurückhalten kann, keine persönlichen Hindernisse und kein emotionaler Ballast. Das Leben strömt dahin wie ein Fluss und jeden Augenblick führt es Glück und Erfüllung mit sich.

In diesem Buch findest du tiefere Wahrheiten und wirkungsvolle Techniken, um persönliche Barrieren zu überwinden und emotionale Konflikte aufzulösen. Auch findest du Wahrheiten, welche deinen Stellenwert in diesem unermesslichen Universum zurecht rücken und es dir möglich machen, dich auf einer höheren Ebene des Bewusstseins zu bewegen.

Dieses Buch richtet sich an alle, die sich ein erfülltes Leben wünschen. Es enthüllt das Geheimnis des Selbst, der Existenz und der Welt. Es ist für jedes Individuum, das erfahren möchte, was es bedeutet, als Mensch auf dem Planeten Erde geboren worden zu sein. Das Buch möchte dir die Erfahrung von Shakti, Buddhi, Yukti, Bhakti und Mukti vermitteln.

Shakti - die Kraft zu verstehen und zu verändern, was immer du im Leben ändern kannst.

Buddhi - die Weisheit zu verstehen und zu akzeptieren was immer du im Leben nicht ändern musst.

Yukti - die Klarheit zu verstehen und zu erkennen, dass, wie auch immer du dich veränderst und was auch immer du als Realität wahrnimmst, in sich selbst nichts als ein sich ständig wandelnder Traum ist.

Bhakti - die Hingabe, das Gefühl einer tiefen Verbundenheit zu dem, was unveränderlich, ewig und endgültig ist.

Mukti - die endgültige Befreiung in LE wenn alle vier verbunden werden.

Paramahansa Nithyananda

I. Du bist deine Emotionen

In Liebe fließen

Die Psychologie lehrt, dass Gedanken im Gehirn entstehen und Emotionen ihren Ursprung im Herzen haben. Unabhängig davon, wo sie entstehen, Gedanken und Gefühle sind unzertrennlich. Alte Schriften besagen, dass die Gedanken uns erschaffen. Dasselbe tun unsere Emotionen. Wir werden so wie unsere Emotionen sind. Die Handhabung unserer Emotionen ist entscheidend um unser Leben zu transformieren.

Was ist Liebe?

Wann immer wir etwas betrachten, ist das erste was wir tun, uns auszurechnen was wir daraus gewinnen können. Es kann eine Person oder ein Objekt sein, darauf kommt es nicht an. Unser Denken, in Gang gesetzt entweder durch Furcht oder durch Begierde versucht herauszubekommen was in dieser Situation für uns drinnen liegt. Unsere Aufmerksamkeit ist auf die Person oder das Objekt fokussiert.

Es ist möglich die Aufmerksamkeit auf unser Inneres zurückzulenken und uns zu fragen: „welchen Beitrag kann ich leisten?“, „was kann ich hinzufügen“, „wie kann ich die anderen bereichern?“. Wenn es darum geht zu fragen was habe ich davon, dann ist Begierde die treibende Kraft. Wenn es darum geht zu fragen, „ wie kann ich die anderen bereichern?“, ist Liebe das zugrunde liegende Motiv. Begierde ist eine Energie die fordert, Liebe ist eine Energie die gibt.

Liebe ist eine intensive innere Erfahrung. Viele von uns denken sie haben die Wahl, ob sie lieben oder nicht. Wir glauben, die Erfahrung und der Ausdruck von Liebe ist unsere Entscheidung. Wir denken, wenn wir nur wollen können wir uns der Liebe bedienen. Wenn nicht, können wir es sein lassen. Nein! Es ist keine Wahl, wie wir glauben. Die Liebe ist ein grundlegendes Bedürfnis des Lebens.

Wenn ich Leben sage, meine ich damit nicht einfach atmen und auf der physiologischen Ebene lebendig sein. Ich meine damit, lebendig zu sein auf der Seinsebene, als lebendiges Bewusstsein. Liebe auszudrücken und Liebe zu erfahren ist der einzige Weg, um als bewusstes Wesen zu leben. Wenn du keine Liebe erfährst und zum Ausdruck bringst, kannst du nicht von dir behaupten, ein lebendiges Wesen zu sein, auch wenn du ein- und ausatmest. Es gibt so viele Tiere, Pflanzen und andere Dinge, die tagtäglich atmen. Du vegetierst einfach, das ist alles.

Eine kleine Geschichte:

Ein Schüler fragte einen Zen Meister: „Spricht ein erleuchteter Meister?“

Der Meister sagte: „Nein, ein erleuchteter Meister spricht niemals. Nur Personen, die nichts von Erleuchtung wissen, sprechen.“

Dann fragte der Schüler: „Schweigt also ein erleuchteter Meister immer?“

Der Meister sagte: „Nein, ein erleuchteter Meister schweigt nie, wenn er schweigt ist er nicht erleuchtet.“

Der Schüler war verwirrt. Er fragte: „Weder spricht er, noch schweigt er, was macht er dann?“

Der Meister antwortete: „Er singt, sein Dasein singt! Weder spricht er noch schweigt er. Sein wahres Sein singt.“

Liebe ist die ultimative Erfahrung eines Menschen. Wenn diese Erfahrung geschieht, können wir sie nicht besitzen, nur die Erfahrung kann uns besitzen! Das ist es was der Meister meint. Wenn diese Erfahrung uns besitzt ist alles was wir tun wie ein wunderschönes Lied. Jedes Wort, das über unsere Lippen kommt ist Poesie. Unser Dasein ist so leicht. Wir schweben einfach. Unser Gang ist ein Tanz. Die Körpersprache ist voller Anmut. All unsere Handlungen werden zu einem großen Dienst an die Menschheit.

Alle Menschen werden als liebende Wesen geboren. Ein neugeborenes Baby strahlt bedingungslose Liebe aus. Kennt es jemanden um sich herum bei der Geburt? Nein! Seine Energie ist grundlose Liebe. Beim Heranwachsen impft uns die Gesellschaft mit den Bazillen, die Angst und Begierde heißen, und diese bilden fortan die Grundlage, nach der wir unsere Liebe ausrichten. Dann ist es keine bedingungslose Liebe mehr. Es ist Liebe, die ein Motiv hat. Wir fühlen uns eingeeengt, geplagt von Eifersucht, Angst und Zorn. Wir erfahren nur Liebe mit einer Ursache, einer Bedingung. Aber mit etwas mehr Bewusstheit und Wachsamkeit ist es möglich unsere ursprüngliche Liebesfähigkeit wieder zurückzugewinnen.

Liebe kann nicht erzwungen werden

Liebe kann niemals durch eine logische Entscheidung erzeugt werden. Deine geistige Einstellung selbst sollte so beschaffen sein, dass du selbst zur Liebe wirst, und aus deinen Handlungen Liebe spricht. Deine Logik sollte eine Liebe ausstrahlen, die weit über die Logik hinausgeht!

Wenn du versuchst Liebe zu erschaffen, ist das so, wie wenn du versuchen würdest die Blütenblätter einer Blume gewaltsam zu öffnen, um sie zur Blüte zu bringen. Kann man das Blühen nennen? Nein. Liebe ist eine Blume, die tief in deinem Inneren blüht und einen süßen Duft verströmt, den du mit anderen teilen kannst.

Liebe macht mutig

Ein bewundernswerter Vorfall ereignete sich im Leben von Ramanuja*. Wenn man das Leben von Ramanuja studiert, kann man erkennen, wie er jeden Schritt in seinem Leben benutzte, um sich der Erleuchtung zu nähern.

Als Ramanuja* von seinem Lehrer initiiert wurde, bekam er ein spezielles Lied, ein Mantra* von ihm. Der Lehrer mahnte ihn, das Mantra niemanden zu verraten, und sagte, dass er in die Hölle käme, falls er es doch tue. Ramanuja fragte, was mit denen passieren würde, die vom Mantra erfahren. Der Lehrer sagte, dass diejenigen gerettet würden.

Was hätten wir getan? Natürlich hätten wir uns gedacht: „Warum unnötigerweise in der Hölle landen“, und hätten geschwiegen.

Ramanuja begab sich unverzüglich in einen Tempel und versammelte dort alle Dorfbewohner. Er stieg auf ein Podest und verkündete laut das Mantra, das er von seinem Lehrer erhielt und sagte zu den Leuten: „Ihr sollt alle ins Himmelreich gelangen. Mich stört es nicht, dass ich in die Hölle muss, geht alle in den Himmel.“

Wenn du eine tiefe Liebe spürst, fühlst du wie sich dein ganzes Wesen öffnet, dass du für andere zu allem fähig bist und bis zum Äußersten gehen kannst. Da es in dir nichts zu beschützen gibt, bist du bereit bis an deine Grenzen zu gehen. Du bist total offen. Du fühlst dich nicht unsicher, wenn du verrückt vor Liebe bist. Deshalb tun verliebte Menschen immer riskante Sachen. Sie nehmen das Risiko auf sich, weil sie fühlen, dass sie nichts zu verlieren haben. Es gibt keine Unsicherheit über irgendetwas. Sie fühlen sich so ausgedehnt. Liebe gibt ungemeinen Mut und Energie. Sie öffnet dich und macht dich schließlich erreichbar für dich selbst. Im jetzigen Zustand bist du für dich selbst nicht erreichbar. Durch die Liebe kannst du einen Zugang zu dir selbst finden.

Als der Lehrer sah was Ramanuja tat, gestand er ein, von seinem Schüler eine Lektion gelernt zu haben. Er erklärte, dass Ramanuja über sein Wissen hinausgegangen ist. Er sagte zu Ramanuja: „Du befindest dich nun auf einer anderen Ebene.“

Ramanuja – Gründer des Vishishtadvaita oder modifizierten Dualitätsprinzips. Zusammen mit Adi Shankara und Madhva, gilt er als einer der drei großen hinduistischen Lehrer.

Mantra – Buchstäblich ‘was den Weg zeigt’. Heilige Silben, die kraftvolle Vibrationen erzeugen

Philosophiere nicht - öffne dich

Das Problem ist, dass wir uns praktisch alle zu Philosophen entwickelt haben. Wir verstehen nicht, dass das Leben nicht Philosophie ist. Es ist spontan fließende Energie. Es ist jeden Moment neu. Philosophie beschäftigt sich nur damit, dieselben alten Sachen auf eine verschiedene Weise zu wiederholen, das ist

alles. Es gibt nichts Frisches darin. Das Leben ist jeden Moment neu und frisch. Philosophie aber beraubt das Leben seiner Frische.

Eine kleine Geschichte:

In einem Land wurden zehn Philosophen in ein Gefängnis gebracht und alle zusammen in eine Zelle gesteckt. Sie beschlossen, dass sie irgendwie aus dem Gefängnis flüchten sollten. Sie setzten sich und machten einen großen Plan. Sie besorgten sich einen Abdruck des Gefängnischlüssels und irgendwie schafften sie es ein Duplikat anzufertigen.

Schließlich einigten sie sich auf das Datum der Flucht, welche bis ins Detail geplant war. In der Fluchtnacht sollten zwei von ihnen zum Eingangstor schleichen, das Tor mit dem Duplikat öffnen und den anderen ein Signal geben. Die anderen würden flüchten und die beiden würden ihnen folgen, nachdem sie das Tor wieder hinter sich geschlossen hätten.

Der Tag der Flucht kam und in der Nacht gingen zwei von ihnen weg um das Tor zu öffnen. Der Rest wartete auf das Signal. Sie warteten und warteten, es gab aber kein Signal. Drei Stunden vergingen, als die beiden plötzlich zurückkamen und sagten: „Wir müssen unseren Plan zu flüchten aufgeben. Der Plan kann heute nicht ausgeführt werden, es ist etwas Unvorhergesehenes dazwischengekommen. Wir müssen einen anderen Tag finden.“

Die anderen fragten. „Warum? Was ist passiert?“

Sie antworteten: „Was sollten wir denn machen? Die blöden Wachen haben vergessen das Tor abzuschließen!“

Diejenigen, die philosophieren sind mit allem Neuen überfordert. Sie begegnen allem mit derselben geistigen Einstellung. Sobald es eine Änderung oder eine neue Situation gibt, können sie nicht in einer kreativen Weise damit umgehen, weil sie nicht offen sind. Sie sind wie ein geschlossener Kreis.

Auch wir sind wie Philosophen geworden im Umgang mit unserem Leben. Wir stecken in Verhaltensmustern der Vergangenheit fest. Wir befinden uns nie im gegenwärtigen Moment. Sobald etwas Neues geschieht, wissen wir nicht mehr weiter. Mit Philosophie hast du fixe Ideen, du wirst sehr bestimmend und dominant. Wenn du zu dominant bist, kannst du nicht lieben. Dominanz beinhaltet eine gewisse Aggressivität, die der Liebe keinen Raum gibt. Wenn du dir zu sicher bist und ausgefüllt bist mit vorgefassten Ideen, wo bleibt dann der Raum, in dem die Liebe eindringen könnte? Liebe benötigt viel Raum, um blühen zu können.

Mit Philosophie gibt es für die Liebe keinen Platz, um sich in ihrem elementaren Zustand zu entfalten. Es ist ungefähr so: Falls du wirklich den Geschmack von Nektar erfahren möchtest, wäre das mit ein paar Vorstellungen darüber möglich? Nein! Du musst den Nektar selbst kosten, ihm Raum in dir geben, ihm erlauben dich auszufüllen und sich in seinem elementaren Zustand zu entfalten. Dann wirst du seinen Geschmack kennenlernen. In der gleichen Weise werden dir nur die Ideen keine große Hilfe sein, um Liebe zu erfahren. Du musst ihr erlauben, in deinem Inneren ihren elementaren Zustand zu entfalten. Dann wirst du sie kennenlernen. Gib ihr Platz in deinem Herzen, nicht in deinem Kopf! Entschließe dich, von nun an in deinem Herzen zu leben; dann wird sie wachsen und gedeihen.

Was einst ein Misserfolg innerhalb des Kopfes war, kann zu einem Erfolg innerhalb des Herzens werden! Liebe ist wirklich ein Erfolg des Herzens, den jedes Individuum erfahren sollte. Es ist einfach im Kopf zu leben. Dort befindet sich letzten Endes ein altbekannter und banaler Intellekt. Es braucht Mut ins Herz hinunterzusteigen, weil es mit dem Herzen nichts Altbekanntes gibt, alles ist frisch. Auf der Ebene des Kopfes hast du eine solide Identität und vertraute Muster. Auf der Ebene des Herzens gibt es keine Identität und keine Muster. Es ist wie ein offener Raum. Um in ihn einzutreten brauchst du ungemein viel Mut. Deshalb macht Liebe vielen Menschen Angst. Es ist eine unbekante Zone. Mit dem Kopf gibt es eine behagliche Vertrautheit.

Das Ego trennt – Liebe verbindet

Der Kosmos ist wie ein großer Ozean und wir alle sind ein Teil davon. Wir sind eins mit dem Ozean, nicht individuelle Tropfen im Ozean. Wenn wir denken, wir sind ein individueller Tropfen, fühlen wir uns in unserem Körper und unseren Gefühlen abgetrennt. Diese Abtrennung ist es, was als Ego bezeichnet wird. Nun werden wir getrieben von „Ich“ und „Mein“. Solange diese Trennung besteht, können wir die Energie des Ozeans, welche Liebe ist, niemals erfahren. Wir erfahren nie diese bedingungslose und wogende Liebe. Solange wir ein Tropfen im Ozean bleiben, sagen wir „Nein“ zum Leben. Wir können weder lieben noch vertrauen. Wir fühlen uns auch nicht glücklich, weil Glück nur für jene möglich ist, die

lieben und vertrauen können. Es zeigt sich nur jenen, die wissen, wie man sich als Teil des Ozeans fühlt. Glück ist für uns nur möglich, wenn unser Herz „Ja“ sagt, wenn das „Nein“ völlig aus unserem Dasein verschwindet. „Nein“ ist Finsternis, „Ja“ ist Licht, „Nein“ ist Ego, „Ja“ ist Egolosigkeit.

„Nein“ ist der Ausdruck einer unbewussten Person, „Ja“ ist der Ausdruck einer bewussten Person. Alle Konflikte, alles Leiden in unserem Leben wurzelt in unserem Neinsagen. „Nein“ bedeutet Kampf, Krieg gegen die Existenz. „Ja“ ist Liebe, Frieden mit der Existenz. „Ja“ ist eine tiefe Vereinigung mit dem Ozean, mit der Totalität, die wir wirklich sind. Glück ist ein anderer Name für dieser Vereinigung, dieser Harmonie.

Der Weg, glücklich zu werden, besteht darin sich im Ozean aufzulösen, nicht ein Tropfen zu sein. Ein Tropfen zu sein, bedeutet ein Hindernis zu sein. Ein Tropfen zu sein, heißt mit einem Ego zu sein. Das Ego ist die Wurzel allen Elends. Wenn das Ego abwesend ist, strömt das Glück aus allen Ecken und Enden der Existenz zu uns, als ob es nur darauf gewartet hätte, bis das Ego verschwindet.

Ego ist Bewusstsein in einem eingeschlossenen Zustand. Alle Fenster und Türen sind versperrt. Das Leben selbst wird isoliert und eingekapselt. Unser Ego umgibt uns wie eine Kapsel. Unser Ego gleicht einer versiegelten Kapsel, es gibt nicht die kleinste Öffnung, durch die irgendetwas eindringen könnte. Sie verschließt sich aus Angst und schrumpft. So erzeugen wir Elend für uns selbst.

Liebe heißt mit der Existenz zu fließen, völlig eins mit ihr zu sein. Ego ist wie Eis, Liebe ist wie Wasser. Nur wenn wir flüssig sind, werden wir Teil des Ozeans. Dann haben wir keine privaten Ziele oder Pläne. Wenn wir nur dem Plan des gesamten Kosmos folgen, ist jeder Moment voller Glück und unglaublich ekstatisch.

Es ist eine unglaublich tiefe Freude, einfach zu existieren und sich vom Leben treiben zu lassen. Nur „da sein“ genügt. Wir müssen aber sensibel genug sein, um diese Freude, einfach da zu sein, zu fühlen. Dazu müssen wir sprichwörtlich Fühler in uns wachsen lassen. Diese Fühler sind das, was wir Liebe nennen. Liebe spürt diese Freude, einfach da zu sein. Wenn du die Fühler der Liebe wachsen lässt, besteht das Leben nicht mehr aus unabhängigen Gedanken, sondern wird zu einem kontinuierlichen Gefühl. Dann beginnt sich das Ego aufzulösen. Wenn wir einmal vom Denken zum Fühlen übergegangen sind, bleibt nur mehr ein weiterer Schritt, und zwar vom Fühlen zum Sein und der ist sehr einfach.

Der erste Schritt vom Denken zum Fühlen ist schwierig. Und zwar deshalb, weil uns das Ego antrainiert hat, soviel zu denken. Der zweite Schritt geschieht fast automatisch. Es gibt dabei nichts, was wir tun müssen, damit es geschieht. Zwischen Fühlen und Sein besteht überhaupt keine Distanz. Es kann jeden Moment geschehen. Der Poet kann jeden Moment zum Mystiker werden. Er ist fast schon dort. Das wahre Problem ist, wie wir aus unserem Denken herauskommen und mehr und mehr zum Fühlen gelangen.

Folge einfach deinem Herzen. Liebe einfach mehr, das ist alles! Fühle mehr! Freue dich mehr, damit du dein Herz nähren kannst. Beobachte den Sonnenaufgang und den Sonnenuntergang, die Wolken, den Regenbogen, Vögel, Tiere, Blumen, Steine und Menschen. Schau in deren Augen. Die Existenz hat sovieler Facetten. Betrachte jede Facette wie ein Poet. Preise sie! Fühle sie! Sei ekstatisch! Erweitere dein Bewusstsein und erfahre jedes einzelne Detail der Existenz mit Liebe! Allmählich verliert das Ego seinen Halt und verschwindet.

Die einzige Barriere für die Liebe ist Angst. Da wir uns in der Liebe in eine Art von Verschmelzung begeben, bekommen wir es mit der Angst zu tun. Die eigentliche Basis unseres Egos wird bedroht. Ego ist Absonderung, Liebe ist Verschmelzung. Die Angst, die wir spüren ist die Angst des sich auflösenden Egos. Sei gelassen dieser Angst gegenüber, sie wird für eine Weile rumhängen. Wenn wir sie einfach ignorieren, wird das Ego uns verlassen. Es ist ein großer Tag, wenn uns die Angst verlässt, das Ego zu verlieren. Von da an ist das Wachstum unkompliziert und spontan. Dann sind wir nicht, nur Liebe ist.

Sei jeden Augenblick ein Liebender

Begegne jeder Situation im Leben mit tiefer Liebe. Bald wirst du selbst zu purer Liebe werden. Ob es sich um eine Person handelt oder um deine Arbeit, einen Passanten oder Gott oder sonst irgendetwas, begegne ihnen einfach mit tiefer Liebe um der Liebe willen. Wenn du ein Maler bist, sei einfach vollends in das

Malen verliebt. Falls du ein Tänzer bist, sei vollständig ins Tanzen verliebt. Wenn du mit einem Computer arbeitest, behandle ihn äußerst liebevoll und verliere dich darin. Sei einfach jeden Moment rundherum aufrichtig und restlos verliebt. Falls du malst und gleichzeitig darüber nachdenkst, in welcher Galerie das Bild ausgestellt werden soll, oder für welchen Preis man es verkaufen könnte, dann sei dir im Klaren, dass du dich nicht in der Liebe verloren hast. Deine Liebe gilt nur einer bestimmten Sache, in diesem Fall etwa dem Geld. Falls du einen Tanz aufführst und dir ausrechnest, was du am Schluss bekommst, dann sei dir im Klaren, dass du dich nicht in der Liebe verloren hast. In diesem Fall erzeugst du nur mehr und mehr Fesseln.

Wenn du dich in jedem Augenblick verlieren kannst, wirst du zur Liebe. Dann bist du bei der Arbeit mit der höchst möglichen Konzentration am Werk, weil du tief in sie verliebt bist. Auf diese Weise wird dein ganzes Leben zu einer intensiven und meditativen Liebe.

Dann beginnst du alle Dinge zu fühlen, mit ihnen zu kommunizieren und sie als lebendige Wesen, genau wie du es bist, zu respektieren. Du beginnst sogar die Gedanken anderer Personen zu spüren. Du beginnst auf die andere Person einzugehen und mit ihr in Beziehung zu treten, ohne dass sie sich dir gegenüber öffnet. Du fühlst den Kosmos als eine durchscheinende, ewig lebende Präsenz. Deine Intelligenz nimmt enorm zu. Du weißt genau, wie du mit den Dingen in Kontakt treten kannst. Das ist die Macht der Liebe.

Der Sufi Mystiker Jalaluddin Rumi* sagt: „Wo auch immer du bist, wie auch immer dein Zustand ist, versuche ein Liebender zu sein!“ Die gesamte Existenz befindet sich in einem großen Liebesabenteuer mit sich selbst. Und du bist ein Teil davon. Es ist deshalb deine Natur jeden Moment ein Liebender zu sein. Nur indem du das bist, kannst du die wirkliche Erfüllung deiner wahren Natur erfahren.

Rumi – Persischer Sufi Dichter im 13. Jahrhundert

Liebe zuerst dich selbst

Das große Problem heutzutage ist, dass sich die Menschen selbst nicht lieben. Die Gesellschaft lehrt uns nicht, dass es möglich ist, uns selbst zu lieben. Verstehe, wenn du dich selbst nicht lieben kannst, ist es kaum möglich, eine andere Person zu lieben. Nur wenn du dich in dir selbst verlierst, kannst du dich auch in anderen verlieren. Uns wurde beigebracht, dass wir sogar uns selbst nur lieben können, wenn wir einen Grund dazu haben. Bei guten Leistungen lieben wir uns. Wenn wir versagen, hassen wir uns. Die selbe Logik wenden wir auch bei den anderen an. Wir lieben sie nur wegen irgendetwas, nie ohne eine Ursache, ohne einen Grund.

Wenn du dich selbst nicht liebst, wirst du dem Leben gegenüber zynisch und negativ.

Sitze jeden Tag für einige Minuten nur mit dir selbst und spüre eine überquellende Liebe dir gegenüber. Fühle, was für ein wunderbares Geschöpf du bist. Fühle, wie sehr du dich bisher als selbstverständlich betrachtet hast und dich nicht zu schätzen wusstest. Fühle dich als Teil der Existenz und liebe dich dafür. Werde eins mit einem Gefühl der Liebe für dich selbst. Wenn du das jeden Tag übst, wirst du merken, dass du weich und liebend geworden bist, wo du zuerst verhärtet warst.

Wenn du dann von anderen geliebt wirst, fühlst du dich nicht schuldig oder unwürdig, denn gerade so wie du von anderen geliebt wirst, so liebst du auch dich selbst. Nun bist du bereit, Liebe von anderen zu empfangen. Wenn andere dir gegenüber liebevoll sind, meinst du, du bist es nicht wert, geliebt zu werden. Wenn du dich einmal in dir selbst in tiefer Liebe niederlassen kannst, wirst du die Liebe anderer mit Freude empfangen.

Liebe die Existenz und fühle wie sie dich liebt

Die Existenz ist kein Ding. Sie ist lebendige Energie. Jeder einzelne Baum, jeder Halm einer Pflanze reagiert auf deine Liebe oder deinen Hass, auf jeden einzelnen deiner Gedanken.

Cleve Backster, ein Experte für Lügendetektoren, hat mehrere Experimente durchgeführt, um die Reaktionen von Pflanzen auf Emotionen und Gedanken zu untersuchen. Er entdeckte, dass Pflanzen auf

ähnliche Weise auf Gedanken reagieren wie Menschen. Der Gedanke einer Person, die Blätter einer Versuchspflanze zu verbrennen, ließ Unregelmäßigkeiten in den Aufzeichnungen des an der Pflanze angeschlossenen Lügendetektors erkennen. Backster nannte diese Reaktion „primäre Perzeption“ – die Fähigkeit von pflanzlichen, tierischen und menschlichen Zellen jeden Gedanken zu erkennen und auf ihn zu reagieren.

Einmal zeigte der Graph eine flache Linie, welche darauf schließen ließ, dass die Pflanze sich in einem Schockzustand befinden musste. Er fragte die Besitzerin der Pflanze, was sie damit gemacht habe. Sie antwortete: „Um das Gewicht von getrockneten Blättern zu messen, habe ich einige davon geröstet“.

Wenn du beginnst, die Existenz zu lieben, beginnt sie auf wundersame Weise zu reagieren. Du beginnst dich über alle Unterschiede um dich herum zu erheben – Unterschiede zwischen Menschen, Situationen und Emotionen, zwischen allem und jedem. Alles verschmilzt in eine Einheit. Und das ist die Wahrheit. Alle Dinge sind Teil eines Ganzen. Und Liebe ist der einzige Weg, durch den du diese Einheit erfahren kannst.

In Indien gibt es die Tradition der spirituellen Wanderschaft. Dabei durchwandern Menschen das Land kreuz und quer und besuchen viele Tempel und Pilgerstätten. Ich fragte mich immer, wie sie sowas fertig bringen, insbesondere Wälder zu durchwandern, mit wilden Tieren zu schlafen und um Essen zu betteln. Das Geheimnis liegt darin, dass sie derart eng mit der Natur auf Tuchfühlung gehen, dass die Natur sie beschützt. Ob es regnet oder die Sonne scheint, Bäume und Tiere passen auf sie auf. Auch wenn es schwierig ist, dies logisch zu verstehen, es ist die Wahrheit.

Wenn du mit ein wenig Respekt lebst und die Existenz und all ihre Kreaturen liebst, wirst du sehen, dass solche Dinge auch in deinem Leben passieren. Die Natur wird einfach deine Liebe auf mannigfache Weise erwidern.

Liebe und Respekt sind verschieden

Sehr oft wird Liebe mit Respekt verwechselt. Kindern bringt man von klein auf bei, immer Respekt, nicht aber Liebe zu zeigen. Man hört wie Kinder belehrt werden, ältere Menschen zu respektieren. Man hört kaum, dass ihnen gesagt wird, sie sollten ältere Menschen lieben. Darin liegt das Problem.

Respekt sät den ersten Samen von Schuld und Minderwertigkeit in dir. Dadurch fühlst du dich von der Person getrennt, die du respektierst. Auf der anderen Seite sät Liebe Samen von Freude und Einheit in dir. Du fühlst dich mit der anderen Person und mit allen Dingen der Existenz verbunden. Mit Respekt gibt es Angst. Mit Liebe gibt es authentischen Respekt und Spielraum für das Erblühen eines tiefen Verständnisses. Mit Respekt allein ist nicht viel Verständnis möglich. Respekt ist mehr oder weniger blind. Mit Liebe gibt es die Möglichkeit eines tiefen Verständnisses und einer Transformation. Liebe ist ihrer Natur gemäß transformierend. Sie macht dich weich und schmelzt dich.

Respekt verstärkt die Distanz zwischen dir und dem anderen. Liebe überbrückt die Distanz zwischen dir und dem anderen. Nur weil die Leute selbst Liebe nicht erlebt haben, fordern sie Respekt als eine Regel akzeptablen Verhaltens. Respekt zu zeigen ist leichter, aber nicht echt. Liebe kann schwierig sein, nur weil manche nicht wissen, mit ihr umzugehen. Aber sie ist echt. Mit Liebe ist Respekt automatisch und authentisch. Mit bloßem Respekt wirkt die gezeigte Liebe erzwungen und kann niemals authentisch sein.

Liebe ist der Ursprung aller Religion

Liebe ist die ursprüngliche Religion. Sie bildet den Grundton aller Spiritualität. Alle anderen Religionen sind Ausläufer davon. Liebe ist wie die Wurzel eines Baumes und Religionen sind wie die Äste und Blätter. Sogar die größten Religionen sind nur dicke Äste im Vergleich zur Religion der Liebe!

Liebe hat keine Tempel oder Schriften. Sie gleicht den Wurzeln eines Baumes, welche unsichtbar im Boden liegen und ihn ernähren. Ohne sie stirbt der gesamte Baum. Durch die Liebe werden viele Äste und Blätter erschaffen. Aber was tun wir? Wir klammern uns an Blätter und Äste, statt uns an die Wurzel zu klammern. Wenn wir uns an die Wurzel klammern, erhalten wir die Nahrung direkt. Wenn wir uns an die Äste klammern, erhalten wir nur einen Teil der Nahrung. Wenn du mehr und mehr lieben kannst, betrittst du den unsichtbaren Tempel der Liebe.

Eine kleine Geschichte:

Eines Tages fragte ein Meister seine Schüler wie sie beurteilen könnten, wann die Nacht zu Ende sei und der Tag begonnen hätte. Einer von ihnen sagte: „Wenn man auf hundert Meter erkennen kann, ob es sich um eine Kuh oder um ein Pferd handelt.“ Der Meister akzeptierte die Antwort nicht und sagte: „Nein.“ Ein anderer Schüler meinte: „Wenn man auf hundert Meter erkennen kann, ob es sich um eine Kiefer oder einen Mangobaum handelt.“ Der Meister verneinte wiederum, worauf die Schüler ihn um die richtige Antwort baten. Er antwortete: „Wenn ihr jeden Mann, dem ihr ins Gesicht schaut, als euren Bruder erkennt. Wenn ihr jede Frau, der ihr ins Gesicht schaut, als eure Schwester erkennt. Wenn ihr das nicht könnt, dann ist es noch immer Nacht für euch, egal welche Tageszeit wir gerade haben.“

Der Meister kann einige Hinweise geben, einige Hinweise da und dort. Dann müssen wir unseren eigenen Weg finden, sorgfältig und behutsam. Liebe ist nur ein Hinweis, aber wenn wir der Liebe langsam, ganz langsam folgen, werden wir überrascht sein, dass Gott immer mehr zu einer Realität für uns wird. Er ist nicht länger nur ein Gedanke, nicht länger einfach eine Idee, sondern etwas, das wir fühlen können. Je tiefer wir in die Liebe eintauchen, umso näher kommen wir diesem Gefühl. Der Tag an dem wir uns in Liebe auflösen, ist der Tag, an dem wir mit Gott verschmelzen.

Seit jeher war es eine Schlussfolgerung vieler Mystiker, dass Liebe das Bindemittel ist, das die Materie zusammenhält. Eine unsichtbare Kraft hält Atome und Moleküle zusammen. Sie fallen nicht auseinander wegen dieser unsichtbaren Kraft. Die Wissenschaft muss diese ultimative Kraft erst noch entdecken. Sie hat einige ihrer Manifestationen wie Gravitation und Elektrizität entdeckt, aber das sind nur grobe Manifestationen. Der Tag an dem die Wissenschaft die Liebe entdecken wird, ist der Tag an dem die Wissenschaft und die Religion mit derselben Sprache kommunizieren werden.

Für jetzt freue dich, weil Liebe möglich ist. Jubiliere, weil Liebe dein inneres Potential ist. Mit Liebe kannst du dich zu den ultimativen Höhen emporschwingen. Nichts ist unmöglich mit Liebe, denn Liebe kann sich selbst in Gott verwandeln.

Drei Arten von Liebe und deren Integration

Viele Menschen verwechseln Sinneslust mit Liebe. Das ist eine der größten Tragödien. Der Mensch, der Sexualität mit Liebe verwechselt, begrenzt sich auf die körperliche Ebene. Er geht nie über diese Ebene hinaus. Er kann sich nicht vorstellen, dass es eine höhere Ebene gibt. Er bleibt im Keller seines Hauses. Sex ist der Keller. Er ist kein Platz zum Leben. Du kannst ihn für andere Zwecke benutzen, aber er ist nicht dein Heim. Dein Heim befindet sich oberhalb des Kellers. Der Mensch hat drei Seinsebenen: die tierische, die menschliche und die göttliche Ebene. Die tierische Ebene entspricht der körperlichen Liebe. Es ist eine rohe Form der Liebe. Es ist nicht so, dass es dort keine Liebe gäbe. Die Liebe ist nur vermischt oder verunreinigt mit groben Wünschen und Begierden, das ist alles.

Wenn wir uns verfeinern und weiterentwickeln, betreten wir die Ebene der menschlichen Liebe. Die menschliche Liebe hat Spuren von Besitzanspruch und Eifersucht. Da die menschliche Liebe auf größerem Verständnis beruht als die tierische Liebe, wird der andere nicht einfach dazu benutzt, die eigenen Ziele zu erreichen. Die menschliche Liebe ist in der Lage, den anderen als unabhängiges Wesen zu sehen. Die dritte Art von Liebe ist die göttliche Liebe. Es ist Liebe in ihrer höchsten Form, fast schon wie ein Gebet. Hier gibt es kein Besitzdenken. Es gibt nichts Weltliches in ihr. Sie wird zu einer unsichtbaren, aber mächtigen Kraft. Dies geschieht, wenn Liebe zum Gebet wird und wir zum ersten Mal eine vollendete Zufriedenheit verspüren. Ich sage vollendet, weil wir mit den anderen beiden Varianten entweder etwas erreichen wollen oder etwas vermissen. In ihnen gibt es keine vollendete Zufriedenheit. Wenn die dritte Art der Liebe geschieht, wird sogar Sex ein göttlicher Akt jenseits des bloßen Vergnügens.

Lerne grundlos zu lieben

Zuerst müssen wir verstehen, dass es Beziehungen ohne Grund, ohne jegliche Ursache geben kann. Erst dann können wir verstehen, dass die Erfahrung von Liebe viel wichtiger ist, als das Objekt der Liebe.

In deinem Leben sollte es wenigstens eine Beziehung ohne jeglichen Grund geben. Falls du keine solche Beziehung hast, dann sei dir im Klaren, dass du tief in dir drinnen ein armer Mensch bist, auch wenn du viel Geld hast.

Versuch ab heute mit irgendjemand ohne Grund in Beziehung zu treten. Diese Beziehung sollte dir keinen Vorteil in Form von Geld oder körperlichen Lustgewinn verschaffen. Wenigstens einmal solltest du diese grundlose Liebe erlebt haben. Nachher könnt ihr euch auch am Geld und eurer Sinnlichkeit erfreuen. Die Qualität ist dann ganz eine andere. Ich bin nicht gegen Geld oder gegen die Ehe oder gegen eine körperliche Beziehung, aber wenn dies zum Mittelpunkt deines Lebens wird, dann entgeht dir etwas sehr Wichtiges. Das möchte ich hier gerne vermitteln. Dir fehlt dann eine wichtige Dimension, ein Energiezentrum deines Seins.

Ich sage immer zu den Leuten: „Verrichtet täglich für etwa eine halbe Stunde irgendeine Arbeit, die euch weder finanziellen Gewinn, noch Ehre und Ansehen bringt.“ Begib dich täglich nur für eine halbe Stunde zu irgendeinem Tempel oder einer Kirche und übernimm irgendeinen Dienst, wie den Boden säubern oder Ähnliches. Plane nicht, dort ein Mitglied des Kirchenrates zu werden. Denke nicht, dass dir das Ansehen und einen Platz im Himmel einbringt ... nein. Denke an diese halbe Stunde Arbeit und nicht darüber hinaus.

Am Anfang denkst du vielleicht, dass diese halbe Stunde vergeudete Zeit ist. Nach einigen Tagen wirst du erkennen, dass du nur in dieser halben Stunde wirklich lebendig bist! Nur in dieser halben Stunde bist du nicht von Angst und Begierde getrieben. Du lächelst den Menschen spontan zu, ohne jede Berechnung. Du fühlst dich auf fremdartige Weise aufrichtig und echt, wie du es vorher noch nie gewesen bist.

Wenn du dich bei anderen Gelegenheiten beobachtest, wirst du erkennen, dass sogar dein Lächeln berechnend ist. Sogar bevor du lachst, schaust du, wer vor dir steht. Je nach Person entscheidest du, wie weit du dabei deinen Mund öffnen solltest, wie höflich du sein solltest und wie du dich darstellen solltest. Im gegenwärtigen Zustand sind deine Handlungen von Angst und Begierde gesteuert. Du wirst dauernd von Angst und Begierde auf Trab gehalten. Deshalb fühlst du dich müde und einsam.

Wenn du diesen Anweisungen folgst, wirst du plötzlich erkennen, dass dein Körper und Geist ohne Angst und Begierde arbeiten können! Wenn du einmal diesen einfachen Trick gelernt hast, deinen Körper ohne Angst und Begierde zu bewegen, dann sei dir im Klaren, dass du in die Liebe eintreten kannst. Du lernst, wie man die Energie der Liebe anzapft. Du lernst, wie man mit der wundervollen Energie der Liebe leben kann. Erst dann wirst du verstehen, was mit dem Wort Liebe gemeint ist.

Ein neues Zentrum wird in dir erweckt. Eine neue Energie beginnt in dir zu strahlen. Dann wirst du verstehe wie liebevolle und grundlose Beziehungen möglich sind.

Liebe, Hass und das Bedürfnis nach Beachtung

Liebe und Hass sind zwei Seiten einer Medaille, solange es sich um eine bedingte Liebe handelt. Diese Liebe kann jeden Moment in Hass umschlagen, sobald unsere Erwartungen bedroht werden. Diese Art von Liebe bleibt nur solange bestehen, als die Umstände, die diese Liebe bedingen, unseren Erwartungen entsprechen. In dem Moment, in dem sich die Umstände ändern, ändert sich auch unsere Liebe.

Was wir für Liebe halten, ist sehr oft von Raum und Zeit abhängig. Solange die Distanz zwischen zwei Liebenden groß, und die Zeit, die sie miteinander verbringen, gering ist, fühlen sie eine starke Liebe füreinander. Sobald sie aber zusammenziehen und mehr Zeit miteinander verbringen, fühlen sie, dass sie sich doch nicht so sehr lieben. Deshalb gibt es das Sprichwort „Vertrautheit erzeugt Verachtung“. Vertrautheit kann Liebe auch in Hass verwandeln. Um beide, Liebe und Hass zu transzendieren, müssen wir unsere Erwartungen fallen lassen. Unsere Erwartungen sind der erste Feind der Liebe.

Wir alle gehen in unserem Leben stufenweise durch mehrere Formen von Beziehungen. Auf welcher Stufe wir uns auch befinden, wenn wir es ganz genau betrachten, suchen wir eigentlich nur die Aufmerksamkeit oder Beachtung der anderen Person, wenn wir nach Liebe suchen. Wenn wir sagen, dass uns eine andere Person nicht liebt, meinen wir eigentlich, dass sie uns nicht genug Beachtung schenkt. Die Beachtung anderer Menschen zu erhalten ist ein grundlegendes menschliches Bedürfnis. Das Bedürfnis nach Beachtung in Kombination mit der Abhängigkeit von anderen, was unser Überleben betrifft, ist das, was wir als Liebe erfahren.

Die Abhängigkeit von anderen kann psychologisch, körperlich oder spirituell sein. Wenn du zum Beispiel von jemandem erwartest, dass du dich bei ihm ausweinen kannst, bist du psychologisch von ihm abhängig.

Wenn du erwartest, dass andere dich mit Geld versorgen oder deine sexuellen Wünsche befriedigen, bist du körperlich von ihnen abhängig. Auf welche Weise die anderen diese Abhängigkeit auch erwidern, wenn man genau hinschaut, entpuppt sie sich als eine Form von Beachtung, die sie uns geben.

Am ersten Tag unserer Meditationskurse fordere ich gewöhnlich die Teilnehmer auf, eine Liste mit den Namen einiger Personen zu erstellen, von denen sie aufrichtig behaupten könnten, dass sie sie lieben. In der Regel kommen die Leute zu Beginn mit einer langen Liste: Ehemann, Ehefrau, Vater, Mutter, Bruder, Schwester usw. Sie beziehen auch Personen mit ein, denen sie gefallen möchten oder denen sie gefallen müssen, um selbst glücklich zu sein. Wenn sie mich dann über wirkliche Liebe sprechen hören, beginnen sie Namen durchzustreichen - einen nach dem anderen! Verstehe, wenn du einen Namen ausstreichst, dann war er von Anfang an nicht wirklich dort.

Einige Menschen befinden sich nur deshalb auf der Liste der Teilnehmer, weil ihnen diese ein „Fühl dich gut“ Gefühl geben. Was meine ich mit einem „Fühl dich gut“ Gefühl? Es ist so ähnlich, wie wenn sie dir Zertifikate ausstellen, auf welchen steht, dass du gut bist, dass du dies bist, dass du jenes bist etc. Wir lieben all jene, die uns Komplimente machen, oder nicht? Wir überlegen zweimal, bevor wir mit ihnen einen Streit beginnen. Unter dem Deckmantel der Liebe pflegen wir heimlich unseren guten Namen. Da wir in eine Depression fallen könnten, wenn sie ihr Wohlwollen uns gegenüber zurückziehen, fahren wir fort ihnen zu gefallen und sie zu lieben. Auf diese Weise gibt es immer einen verborgenen Grund für unsere Liebe.

Einige Leute sagen zu mir: „Ich liebe meinen Sohn oder meine Tochter nicht irgendeines Grundes wegen.“ Ich frage sie dann: „In Ordnung, aber wenn dein Sohn plötzlich beginnt eigene Entscheidungen zu treffen, wenn er plötzlich nicht mehr in dein Wertesystem passt, wenn er sich nicht mehr von dir führen lässt, wenn er nicht nach deinen Regeln lebt, wird deine Liebe für ihn dieselbe sein?“

Sie antworten mir: „Nein, die Liebe wird nicht dieselbe sein. Sie wird ein wenig geringer werden!“

Was heißt das? Wir lieben die nächste Generation, solange sie eine Fortsetzung unseres Lebens darstellt. Solange die Kinder in unser Denkschema passen, solange sie nach unseren Grundsätzen leben, lieben wir sie. Wir erfüllen durch sie nur unsere Wünsche. Was immer wir in jungen Jahren nicht erreichen konnten, möchten wir durch sie nachholen. Falls wir Arzt werden wollten, es aber aus irgendeinem Grund nicht schafften, ermutigen wir sie Arzt zu werden. Solange sie als eine Ausdehnung unseres Lebens handeln, ist die Beziehung gut. Aber in dem Moment, in dem sie beginnen selbst zu entscheiden, in dem Moment, in dem sie spüren, dass wir sie einengen und ersticken, in dem Moment, in dem sie aufstehen und Nein sagen, geht die Beziehung in eine andere Richtung.

Sei nicht Besitz ergreifend, sondern liebe und befreie

Solange unsere Liebe auf ein bestimmtes Objekt gerichtet ist, werden wir, auch wenn es sich dabei um eine Person handelt, diese auf die Ebene eines Objektes erniedrigen. Genau das tun wir, wenn wir uns einer anderen Person zugeneigt fühlen und sie besitzen möchten. In der Weise wie wir Möbel, ein Haus oder sonst irgendetwas besitzen, wollen wir auch die Person besitzen. Wir möchten die Person genau nach unseren Wünschen haben, was bedeutet, dass wir diese Person tatsächlich zu bloßer Materie reduzieren.

Verstehe also, immer wenn wir unsere Liebe irgendetwas Bestimmten geben, sind wir nur materialistisch und wir verursachen Leiden für uns selbst und für andere. Wir werden das Objekt oder die Person nur einengen und ersticken. Wenn wir stattdessen unsere Aufmerksamkeit der Erfahrung der Liebe selbst zuwenden, werden wir das Objekt befreien und wir selbst werden vom Objekt befreit werden. Das ist das Wunderbare an dieser Art von Liebe, welche nur um der Liebe willen geschieht und nicht wegen irgendeines Objektes.

Sobald du jemanden besitzt, bindest du dich auch selbst. Wenn du beim Spazierengehen die Hundeleine hältst, sei dir im Klaren darüber, dass auch du gebunden bist. Denke nicht, dass nur der Hund gebunden ist, auch du bist gebunden. Denke nicht, dass nur der Hund nicht weglaufen kann, auch du kannst nicht weglaufen. Du denkst, dass du die Leine hältst und der Hund denkt vielleicht, dass er die Leine hält, wer weiß?

Wenn du das nächste Mal mit jemandem zusammen bist, vielleicht mit einem guten Freund, dann erinnere dich, folgende Technik auszuprobieren:

Sitz einfach neben ihm oder ihr. Kümmere dich nicht um das, was ihr tut oder redet. Sitz einfach und schweig, das ist alles! Das ist die Technik. Sprechen ist eigentlich eine Methode, der anderen Person aus dem Weg zu gehen. Du redest und redest, weil du der Person nicht in die Augen schauen kannst. Das ist die Wahrheit. Die andere Person horcht, und immer wenn du eine Pause machst, beginnt sie zu sprechen. Wenn eine Person dir zuhört, bedeutet das nur, dass sie entweder sonst über irgendetwas nachdenkt, oder dass sie Argumente für ihren Redeeinsatz vorbereitet. Sie sitzt und wartet bis du fertig bist, damit sie wieder starten kann.

Nun, wenn du diese Technik versuchst, kannst du in eine ganz neue Dimension vordringen. Wenn du mit deinem Meister, deinem Freund oder deiner Geliebten zusammen bist, mit Menschen, denen du dich tief verbunden fühlst, mit denen du dich öffnen kannst, dann probiere diese Technik. Sie wird dich geradewegs zur Erleuchtung führen. Sei dir im Klaren, ich lehre diese Technik nicht, damit du deine Beziehungen verbessern, oder damit du deine Persönlichkeit entwickeln kannst. Nein! Ich gebe sie dir, damit du direkt die reine Liebe erfährst, welche dich zur Erleuchtung führen kann.

Diese Technik führt dich zu einem Quantensprung, von der Form zum Formlosen und von der besitzenden Liebe zur bedingungslosen Liebe.

Wenn Liebe als grundloses Überströmen geschieht, befreist du dich selbst und die andere Person von deinem eigenen Anhaften und Besitzen wollen. Denn das Besitzen wollen, wie du es verstehst, bindet nicht nur die andere Person, sondern auch dich selbst. Du quälst dabei die andere Person und auch dich selbst. Echte Liebe befreit euch beide. Sie gibt sowohl dir die Freiheit, als auch der anderen Person.

Wenn ich um die Welt reise, fragen mich die Leute: „Swamiji*, hast du letzte Nacht gut geschlafen? Es ist ein neuer Ort für dich.“ Ich antworte ihnen: „Nur wenn du an einem bestimmten Haus hängst, wird ein anderes Haus zu einem neuen Platz für dich und du fühlst dich nicht wohl. Wenn du an keinem bestimmten Haus hängst, fühlst du dich zu Hause, wo auch immer du hingehst.“

Ich fühle nie, dass irgendein Ort mir gehört oder nicht mir gehört. Ich fühle mich überall vollkommen zu Hause. Komfort ist immer in uns, nicht außerhalb von uns. Sich in uns selbst komfortabel zu fühlen, ist das Ergebnis der grundlosen Liebesenergie. Wenn wir nicht an einem bestimmten Haus hängen, fühlen wir uns auf der ganzen Welt zu Hause und sind überall auf der Welt total relaxt.

Swamiji: ehrenvolle Anrede im Hinduismus für einen geistlichen Führer.

Liebe in Beziehungen

Im täglichen Leben versuchen wir unsere Liebe gegenüber anderen immer auf eine konkrete Art und Weise auszudrücken. Liebe wird heutzutage nur dann als Liebe anerkannt, wenn sie auf eine konkrete Weise demonstriert wird.

Merke dir eines: Wahre Liebe gleicht einer Kommunion oder Vereinigung. Es gibt dabei eine Art von Resonanz zwischen zwei Menschen. Diese kann gefühlt werden, ohne dass man ihr Ausdruck verleihen müsste. Sie braucht keine Kommunikation, weil sie sich bereits als Kommunion manifestiert.

Wenn du eine Person wirklich liebst, dann zeigt das deine gesamte Körpersprache. Die Liebe ist zu gewaltig, um sie in Worte auszudrücken. Du fühlst, dass alle Worte unzulänglich sind und durch deren Gebrauch deine Liebe abgewertet wird. Wenn du aber Worte gebrauchst, heißt das, dass die Liebe irgendwo nicht wirklich passiert ist. Wenn du reden musst, um Liebe auszudrücken, dann gibt es darin irgendwo eine Lüge. Du verwendest die Worte nur, um eine Lüge zu verschleiern.

Echte Liebe ist befreiend, weil sie dich nicht zwingt, sie dauernd auszudrücken. Sie ist einfach nur da. Echte Liebe gibt dir auch die Freiheit, ungezwungen auszudrücken, was du möchtest. Du kannst alles ausdrücken, wie zum Beispiel Missfallen oder Zorn und es wird nicht mit verminderter Liebe verwechselt werden.

Mehr noch, mit wahrer Liebe gibt es keine Vorherrschaft oder Machtspiele in einer Beziehung. Jede Person ist wie eine schöne Blume, welche in voller Blüte ihren einzigartigen Duft verströmt, das ist alles.

Auch gibt es in der wahren Liebe weder Angst oder Unsicherheit. In der normalen Liebe bewirkt räumliche Distanz zwischen zwei Menschen meist viel Unsicherheit wegen eines Mangels an Vertrauen.

Eine kleine Geschichte:

Ein junger Soldat ging zu seinem Vorgesetzten und sagte: „Mein Freund ist noch nicht vom Schlachtfeld zurückgekehrt. Ich ersuche Sie um die Erlaubnis, hinausgehen zu dürfen und ihn zurückzubolen.“

Der Offizier sagte: „Erlaubnis verweigert! Dein Freund ist höchstwahrscheinlich tot. Ich will nicht, dass du hinausgehst und dadurch dein Leben riskierst.“

Der junge Soldat ging trotzdem und kam tödlich verwundet mit der Leiche seines Freundes zurück.

Der Offizier war aufgebracht und schrie: „Ich sagte dir doch, dass er tot ist. Jetzt habe ich euch beide verloren. Sag mir, hat es sich gelohnt hinauszugehen, um die Leiche deines Freundes zu holen?“

Der im Sterben liegende Soldat antwortete: „Ja, als ich ihn fand, war er noch am Leben und er sagte zu mir: `ich war mir sicher, dass du kommst`.“

Wahre Liebe sucht nicht den Nutzen. Sie handelt in schierem Vertrauen und befindet sich auch jenseits von Raum und Zeit.

Heutzutage sehe ich Menschen, die sich gegenseitig mit so vielen Dingen beschenken, um ihre Liebe zu zeigen. Schenken ist zu einem Ausdruck der Liebe geworden. Wenn das Schenken im Geiste eines grundlosen Überströmens geschieht, ist es OK. Wenn es aber aus einer Verpflichtung heraus geschieht, dann wird es zu einem Problem. Dann ist es ein armseliger Ersatz für die echte Liebe.

Solange echte Liebe vorhanden ist, wird keine Beziehung langweilig. Ein Mitglied unseres Ashrams fragte mich einmal: „Du siehst uns alle jeden Tag mit all unseren Fehlern und Verwirrungen. Es ist jeden Tag dasselbe für dich. Bist du nicht gelangweilt von uns?“ Es war eine sehr ehrliche Frage. Ich sagte Ihnen: „Erleuchtete Wesen fühlen gerade wegen ihrer großen Liebe, dass jeder Mensch einzigartig ist. Sie betrachten Menschen nicht als Nummern. Sie betrachten jeden als einzigartig.“

Das ist der Grund, warum die Meister mit viel Geduld nicht ablassen, mit jedem zu arbeiten. Wenn es nur eine Frage von Nummern wäre, wäre es ganz anders. Wenn du diese Liebe hast, ist dein Inneres in einem Zustand, dass es keine logische Ursache hinter deinen Aktionen gibt. Du fühlst dich einfach verbunden und du strahlst Liebe aus, das ist alles.

Darüber hinaus ist grundlose überströmende Liebe immer total in ihrem Ausdruck. Sie ist nicht wie sonst üblich durch Angst und Begierde verwässert. Daher wirst du jede Person, die du liebst, ohne jegliche Zurückhaltung lieben. Unabhängig davon, wie sie ist, du liebst sie. Wenn du auf diese Art liebst, wirst du nicht traurig sein, auch wenn diese Person dich verlässt. Wenn eine Person stirbt, bist du nur deshalb traurig, weil du es bereust, sie nicht vollkommen geliebt zu haben. Und du kannst sie nur vollkommen lieben, wenn deine Liebe vollkommen ist. Es hat nichts mit der anderen Person zu tun. Es kann sich um jede Sorte von Mensch handeln, das ist unerheblich. Das ist die vollkommene Schönheit wahrer Liebe. Sie liebt der Liebe willen, nicht der anderen Person willen.

Wenn du wegen des Verlustes einer Person traurig bist, bist du nur deshalb traurig, weil du es versäumt hast, sie total zu lieben. Wenn du sie total geliebt hättest, würdest du dich von ihr mit gelassener Ruhe verabschieden, nicht mit Trauer. Du trauerst nur, weil du irgendwo gefehlt hast. Auch wenn es sich um deinen Vater oder deine Mutter oder deinen Ehemann handelt, es ist dasselbe. Hättest du deine grundlose Liebe ausgestrahlt, solange sie am Leben waren, dann hätte es bei ihrem Dahinscheiden keine Reue gegeben. Wenn du sie aber nur auf der Ebene des Verstandes geliebt hast, dann erzeugt diese unvollständige Liebe nach Ihrem Tode ein Gefühl der Reue, und diese Reue wird als Trauer erlebt.

Meditation – Fühle überströmende Liebe in dir

Setze dich bequem hin und schließe deine Augen.

Lenke deine Aufmerksamkeit in den Bereich deines Herzens.

Stell dir das Herz als ein endloses Reservoir vor, aus dem Liebe und Dankbarkeit fließen.

Fühle jeden Herzschlag intensiv. Lass jeden Schlag durch dich hindurch vibrieren.

Fühle zwischen den Herzschlägen das Auftauchen der Liebesenergie.

In den tiefsten Bereichen deines Körpers, deines Geistes und deiner Seele wartet diese Liebesenergie darauf, erkannt zu werden.

Lade die Liebesenergie des Herzens ein, in die tiefsten Stellen deines Körpers, deines Geistes und deiner Seele zu fließen und sie auszufüllen.

Öffne langsam deine Augen.

Es ist unnötig, sich zu sorgen

Bis jetzt habe ich über Liebe gesprochen. Liebe handelt von unserer Beziehung zu anderen. Liebe handelt auch von der Beziehung zu uns selbst. Ohne uns selbst zu lieben, können wir andere nicht lieben. Was uns davon abhält, uns selbst zu lieben, sind die unablässig auftauchenden Sorgen und Irritationen, die wir in uns selbst erzeugen. Egal, ob die Dinge gut oder schlecht laufen, wir sorgen uns. Es gibt nichts, das unserem Selbstwertgefühl mehr zusetzt, als unsere Ängste und Sorgen. Was sind eigentlich Sorgen?

Was sind Sorgen?

Eine kleine Geschichte:

In großer Aufregung betrat ein Mann eine Bar.

Der Barkeeper fragte ihn: „Was ist los? Sie haben bestimmt ein großes Problem.“

Der Mann sagte: „Meine Frau und ich haben uns gestritten und meine Frau drohte mir, dass sie für einen Monat nicht mehr mit mir reden werde.“

Der Barkeeper beruhigte ihn: „Das ist nicht so schlimm. Ein Monat geht schnell vorbei.“

Der Mann sagte: „Ich weiß, der Monat ist heute vorbei.“

Jeder hat sein eigenes Bündel von Sorgen. Wenn ich dich frage, über was du dich sorgst, antwortest du vielleicht: „Ich habe keinen Job, das ist meine Sorge.“ Dein Nachbar sagt vielleicht: „Mein Job ist meine größte Sorge.“ Noch jemand sagt: „Meine Kinder sind die Ursache meiner Sorgen.“ Wieder ein anderer sagt: „Ich habe keine Kinder, das ist meine Sorge.“ Was für den einen ein Traum ist, ist eine Sorge für den anderen! Du wirst hier überhaupt keine Logik finden können.

Was ist mit „Sorge“ gemeint? Sorgen tauchen immer dann auf, wenn sich die Dinge nicht so entwickeln, wie sie sich entsprechend deinen Wünschen entwickeln sollten. Es ist die fehlende Übereinstimmung zwischen deinen Wünschen und der Realität. Du möchtest zum Beispiel, dass dein Sohn bei dir zu Hause bleibt, während er für sich alleine sein möchte - weg von dir. Du möchtest ein gewisses Projekt innerhalb einer gewissen Zeit abschließen. Aber alles geht zu langsam und es scheint ein aussichtsloses Unterfangen. All das sind Gründe für Sorgen. Was du dir wünschst und erwartest, stimmt nicht mit dem überein, was andere sich wünschen und erwarten.

Wie entstehen Sorgen

Sorgen entstehen aus deinen eigenen Gedanken und Worten. Diese manifestieren sich in dir fortlaufend als Dialog oder als Monolog, was ich auch als inneres Geschwätz bezeichne. Entweder sprichst du zu Menschen außerhalb von dir oder du redest andauernd mit dir selbst. Jedenfalls bilden Gedanken und Worte die Bausteine, aus denen die Sorgen zusammengesetzt sind.

Wenn du zu anderen sprichst, ist das, was du sagst, streng von gesellschaftlichen Normen reglementiert. Du benutzt zum Beispiel automatisch keine verbotenen oder unangemessenen Worte. Was du aber innerhalb dir selber sagst, weiß niemand außer dir. Die Gedanken, die du im Inneren erzeugst, bilden deine eigentlichen Sorgen.

Es ist ungefähr so: Es gibt in dir einen Strom von Gedanken, der sich vierundzwanzig Stunden am Tag und dreihundertfünfundsechzig Tage im Jahr ununterbrochen fortbewegt. Von diesem Strom erheben sich einige Gedanken, die du dann als Sorgen fühlst und ausdrückst. Sorgen sind nichts anderes, als Erhebungen im Gedankenstrom, der sich kontinuierlich in dir fortbewegt.

Die Gedanken sind überwiegend negativer Art. Das ist das Problem. Wenn ich dich bitten würde, deine Lebensgeschichte auf einigen Seiten niederzuschreiben, würdest du einige Zwischenfälle hervorheben und beschreiben, wann und wo du in Schwierigkeiten warst. Du würdest nicht die vielen freudvollen Begebenheiten herausstreichen, die sich dazwischen abspielten. Unser Denken ist in einer Weise geschult worden, dass es nur negative Dinge festhält. Sogar im Falle eines freudigen Ereignisses, erinnerst du dich

nur an den Moment, als es endete, nicht aber an die freudigen Momente selbst. Denn sogar auf dem Höhepunkt eines freudigen Erlebnisses bist du immer in Sorge, wann die Freude enden wird. Der Verstand wird von Kindheit an geschult, das Leben als eine Abfolge von Sorgen und Schmerzen, nicht von freudigen Ereignissen anzusehen.

In einem Klassenzimmer bemerkte die Lehrerin einen Jungen, der ein sehr bekümmertes Gesicht machte.

Sie fragte ihn: „Was ist passiert? Du schaust so traurig drein?“

Der Knabe antwortete: „Es ist wegen meiner Eltern. Mein Vater arbeitet den ganzen Tag, damit ich schöne Kleider und eine gute Ausbildung bekomme. Er kauft mir alles, was ich möchte. Meine Mutter kocht das beste Essen für mich und umsorgt mich von früh morgens bis ich ins Bett gehe.“

Die Lehrerin fragte: „Wo ist dann dein Problem? Warum bist du so bekümmert?“

Der Junge antwortete: „Ich habe Angst, dass sie weglaufen.“

Der Verstand hat nur mit Schmerz eine klare Identität, niemals mit Freude! Aus diesem Grunde ist es sogar schmerzhaft, sich an freudige Ereignisse zu erinnern.

Freudige Erlebnisse werden nie als Gedanken aufgezeichnet, Schmerzen aber schon. Deshalb bestehen unsere inneren Aufzeichnungen immer aus negativen Gedanken. Freude ist wie eine leere Aufzeichnung. Wenn wir uns unser Leben als eine Zeitachse vorstellen, so gibt es auf dieser Achse bei den freudigen Momenten nur leere Stellen! Es gibt dort keine entsprechenden Aufzeichnungen. Aber die schmerzlichen und sorgenvollen Momente sind klar als schwarze Eindrücke vermerkt.

Sieh, was ist, so wie es ist – und lass es hinter dir

Buddha*, der erleuchtete Meister, benutzte das Wort Tathata - die Dinge so sehen, wie sie SIND. Es bedeutet die Realität so sehen, wie sie ist, ohne jede Beurteilung.

Die meiste Zeit sehen wir die Dinge jedoch verzerrt durch unsere Sorgen. Es gibt das Sprichwort: „Wir sehen die Dinge nicht wie sie sind. Wir sehen die Dinge, wie wir sind.“ Wenn du meinst, es ist etwas falsch mit dem, was du gerade siehst, dann solltest du dein Inneres beobachten, denn was du außerhalb von dir siehst, ist nur eine Reflektion deines Inneren. Wenn du reine Liebe in dir fühlst, siehst du auch reine Liebe außerhalb von dir. Es ist immer von dir abhängig, was du siehst, nicht von den Objekten, die du siehst.

Wie kannst du Gedanken von dem fernhalten, was wirklich IST? Wie kannst du jederzeit, jeden Moment genießen.

Probiere diese einfache Technik. Wenn du irgendetwas siehst - sagen wir eine Person oder eine Situation oder ein Buch oder sonst was - tauchen in dir normalerweise gleichzeitig alte Gedanken und vertraute Reaktionen auf. Nun versuche durch erhöhte Aufmerksamkeit nicht auf diese Gedanken und Reaktionen einzugehen, sondern stelle dir bildhaft vor, wie du diese zerschmetterst. Als nächstes, sieh die Situation, die Person oder das Objekt mit einem frischen Blick, als ob du alles zum ersten Mal sehen würdest! Du wirst augenblicklich sehen, was dir alles wegen deiner Sorgen und Gedanken entgangen ist.

Auch wenn du deinen Ehemann, deine Frau, deinen Bruder oder sonst jemand siehst, betrachte sie als ob du sie zum ersten Mal sehen würdest. Du wirst merken, dass nicht nur keine Sorgen mehr in dir hochkommen, sondern du siehst jeden Menschen gleich – egal, ob er dir fremd oder vertraut ist. Das ist der richtige Weg. Niemand ist vertraut oder unveränderlich. Sogar deine Frau ist dir nicht bekannt. Jeder verändert sich jeden Moment andauernd, zusammen mit der gesamten Existenz. Nur unser Verstand versucht Beständigkeit in die Unbeständigkeit hinein zu projizieren.

Wenn du einmal begonnen hast, die Dinge zu sehen, wie sie sind, wird sich all deine Energie in dir vereinigen. Es gibt keine Sorgen mehr, keine Konflikte mehr.

Jemand fragte den berühmten indischen Philosophen J. Krishnamurti*, wie man mit dem, was IST, in Einklang sein kann. Er antwortete auf schöne Weise: „Du brauchst dem, was IST nur keinen Namen zu geben, und du wirst sehen, dass du im Einklang bist.“

Wenn wir etwas sehen, versuchen wir uns normalerweise damit zu identifizieren oder es zu verurteilen. Wenn dir zum Beispiel jemand sagt, dass du arrogant bist, dann kannst du es entweder akzeptieren oder du versuchst nicht arrogant zu sein. Du versuchst nicht, Arroganz zu verstehen oder über sie hinauszugehen. Du kannst sie nur innerhalb deines vertrauten Bezugsrahmens verstehen. Deshalb bist du in einer begrenzten Anzahl von Möglichkeiten gefangen. Um wirklich zu verstehen, musst du über diese begrenzte Sichtweise hinausgehen. Um das zu tun, musst du aufhören, die Arroganz als Arroganz zu bezeichnen, das ist alles. Es wird keine Arroganz mehr da sein. Nur wenn du sie benennst, beginnt der Konflikt. So siehst du, was wirklich IST - indem du keine Namen gibst.

Wenn du das, was ist, so siehst, wie es ist, bist du im Himmel. Wenn du siehst, was du sehen willst, bist du in der Hölle. Wenn du verstehst, dass nichts besser sein kann, als wie es gerade ist, wirst du deine Erwartungen fallen lassen und die Dinge sehen wie sie sind. Denn alles ist vollkommen, so wie es ist.

Eine kleine Geschichte:

Ein Schüler fragte den Meister immer wieder: „Meister, wo ist das Paradies?“

Schließlich fragte ihn der Meister eines Tages: „Willst du es wirklich wissen?“

Der Schüler antwortete voller Erwartung: „Ja!“

Der Meister sagte: „Gut, mein erster Schüler Hemachendra ist im Paradies.“ Nachdem er diese Worte sagte, schloss er die Augen und begann zu meditieren.

Der Schüler wusste, dass viel Zeit vergehen würde, bevor der Meister seine Augen wieder öffnet. So ging er zu einigen anderen Schülern und fragte sie, ob Sie wissen, wo Hemachendra wohnen würde. Niemand wusste aber davon.

Schließlich sagte ein Schüler: „Ich weiß den Weg dorthin, bin selbst aber noch nie dort gewesen. Seine Hütte befindet sich in einem tiefen Tal, hinter einer Kette von schneebedeckten Bergen.“

Der Schüler notierte sich sorgfältig die Hinweise und begab sich zum Meister. Er sagte: „Meister, ich möchte Hemachendra einen Besuch abstatten!“

Der Meister war tief in seine Arbeit vertieft und ohne aufzuschauen antwortete er: „Mach nur!“

Der Schüler begann seine Reise. Er kämpfte gegen alle Unbilden der Natur und wanderte viele Tage in Sonne, Regen und Schnee. Er war total erschöpft und dem Tod nahe. Er benötigte hundert Tage um das Tal zu erreichen. Als er es schließlich erreichte, betrachtete er das Tal und dachte: „Dieses Tal ist nichts Besonderes. Ich habe schon viel schönere Täler gesehen. Warum nur hat der Meister es Paradies genannt?“

Er schaute herum, ging weiter und entdeckte schließlich Hemachendras Hütte. Hemachandra freute sich sehr, ihn zu sehen. Er bereitetete ihm was zu essen und erkundigte sich über das Befinden des Meisters und seiner Schüler.

Gleichzeitig fragte sich der Schüler dauernd: „Der Meister nannte dies ein Paradies, ich kann es nicht glauben.“

Nachdem er eine Woche in dem Tal verbracht hatte, machte er sich auf den Rückweg zu seinem Meister, für den er wiederum hundert Tage benötigte.

Er suchte geradewegs seinen Meister auf, und sagte: „Du sagtest dieser Platz sei das Paradies, aber was ich gesehen habe, war der gewöhnlichste Ort den ich kenne.“

Der Meister antwortete: „Oh Gott, hättest du mir damals Genaueres über dein Vorbild erzählt, hätte ich dir die Wahrheit gesagt.“

Der Schüler fragte: „Was ist die Wahrheit?“

Der Meister antwortete: „Hemachendra ist nicht im Paradies. Das Paradies ist in ihm!“

Wenn du eng mit der Existenz zusammenlebst und ohne Erwartungen bist, wenn du die Dinge siehst, wie sie sind und sie zu schätzen weißt, wirst du den Himmel in dir tragen. Der Himmel ist nicht geographisch, er ist psychologisch. Er ist nicht physisch, er ist mental. Wenn du dich entscheidest, kannst du gerade jetzt im Himmel sein.

Buddha – Erleuchteter Meister und Gründer des Buddhismus.
J. Krishnamurti – Berühmter indischer Philosoph

Sorgen, ein weitergegebenes Erbe

Sorgen sind ein ungewolltes Erbstück, das von den Großeltern zu den Eltern und dann zu deren Kindern weitergegeben wird. Kinder sind wie Schwämme. Sie absorbieren einfach die Körpersprache und

Einstellung der Eltern. Den Eltern ist gar nicht bewusst, dass dies geschieht. Wenn ein Bub zum Beispiel hört, wie seine Mutter vier oder fünfmal dieselbe Besorgnis ausspricht, dann wird diese Gewohnheit verinnerlicht. Er wird fortan Bemerkungen unnötigerweise wiederholen, was ein Charakteristikum der Sorge ist.

Schließlich nimmt er als Erwachsener diese Gewohnheit, sich Sorgen zu machen mit in die Ehe und dann müssen beide, er und seine Frau damit fertig werden, obwohl es eigentlich die Sorge der Mutter war. Sie werden sie dann an ihre Kinder weitergeben, außer sie hören auf die Sorgen zu benennen und lernen mit dem zu leben, was IST.

Ein Mann versuchte sein Kind in einen Kinderwagen zu legen. Das Kind schrie aus voller Kehle. Der Mann wiederholte dabei immer wieder: „Bleib ruhig Georg, Schrei nicht. Es wird alles gut.“

Seine Frau sagte zu ihm, er solle still sein.

Eine Dame, die all dies mit ansah, sagte: „Warum sind sie so grob zu ihm. Er tut sein Bestes um das Kind zu beruhigen.“

Die Frau schaute sie mit Groll an und sagte, indem sie auf ihren Mann zeigte: „Er selbst ist Georg.“

Wenn Eltern dauernd ihre Sorgen ausdrücken, wachsen die Kinder heran und denken, dass das Leben nur wegen der Sorgen weitergeht! Verstehe, dass das Leben nicht wegen uns weitergeht, sondern trotz uns!

Das Problem ist, dass die Eltern von ihren Kindern erwarten, dass sie sich sorgen! Wenn sie sich um nichts sorgen, werden sie als verantwortungslos gebrandmarkt. Es ist möglich verantwortungsbewusst zu sein, ohne sich zu sorgen. Verantwortungsbewusst zu sein, heißt etwas tun, sich zu sorgen heißt nur zu schwätzen. Es ist nutzlos zu schwätzen. Schwätzen ist, wie wenn man versucht eine Brücke zu überqueren, bevor sie kommt.

Ein junger Mann fuhr seine Mutter in das Nachbardorf. Als sie sich dem Dorf näherten, erinnerten sie sich, dass sie bald eine alte, desolate Brücke überqueren müssten.

Die Mutter wurde ängstlich und sagte: „Diese Brücke mit dem Auto zu überqueren ist lebensgefährlich.“

Der Sohn sagte: „Lass uns zuerst sehen, in welchem Zustand sie ist, wenn wir dort sind.“

Die Mutter sagte: „Ich bin mir sicher, dass sie zusammenbricht, wenn wir versuchen sie zu überqueren.“

Der Sohn antwortete: „Lass uns sehen wie stark sie ist. Wir werden nicht darüberfahren, ohne sie zuerst sorgfältig inspiziert zu haben.“

Die Mutter sagte: „Sollte dir oder mir etwas passieren, wird mir das dein Vater niemals verzeihen.“ Auf dies Weise jammerte sie weiter und wurde immer aufgeregter.

Als sie die Brücke schließlich erreichten, stellten sie fest, dass die alte Brücke durch eine neue ersetzt worden war.

In diesem Zusammenhang müssen wir zwei Dinge unterscheiden und verstehen: Die chronologische Planung und die psychologische Sorge. Eine chronologische Planung ist notwendig, um einen Ablaufplan zu erstellen, damit bestimmte Aufgaben oder Projekte durchgeführt werden können. Zum Beispiel planst du folgenden Tagesablauf: Du stehst um sechs Uhr auf und machst deine Meditation. Um sieben Uhr nimmst du eine Dusche und um acht Uhr machst du dich auf den Weg ins Büro. Um fünf Uhr beendest du deine Arbeit und um sechs Uhr bist du wieder zu Hause.

Diese Art von Planung ist vollkommen in Ordnung. Aber bevor du zu den einzelnen Aufgaben deines Tagesablaufs kommst, beginnst du dir darüber Gedanken zu machen. Du denkst über Sinn und Sinnlosigkeit, Vor- und Nachteile der anstehenden Aufgaben nach. Dies ist psychologische Sorge!

Das ist nicht nötig. Chronologische Planung ist in Ordnung, aber psychologische Sorge ist nicht notwendig. Es ist so, als ob man versucht eine Brücke zu überqueren, noch bevor sie da ist.

Soviel Energie wird aufgewendet, um sich zu sorgen – und das ohne den geringsten Nutzen. In der Geschichte, die ich eben erzählte, ist nicht gemeint, dass der Sohn nicht vorsichtig wäre. Er ist vorsichtig, ohne sich zu sorgen, das ist alles. Warum über die Brücke nachsinnen, bevor sie da ist?

Du kannst die festen Teile deines Hauses, wie Teppiche und Böden, reinigen, was aber ist mit dem Raum, der das Haus ausfüllt? Dieser Raum enthält die Energie, die im gesamten Haus zirkuliert. Er nimmt all die Gedanken auf, die von dir ausgestrahlt werden. Er bestimmt die eigentliche Stimmung im Haus. Deine Gedanken und Sorgen hängen wie Spinnengewebe im Raum deines Hauses. Das ist der Grund, warum beim Betreten deines Hauses immer die gleichen Gedankenprozesse in dir ablaufen. Die Gedankenmuster, welche sich im Raum deines Hauses befinden, ergreifen dich, sobald du in das Haus zurückkehrst. Verstehe, dass sich deine geistige Einstellung im Raum deines Hauses festsetzt.

Das große Problem liegt darin, dass du dich so an deine Gedankenmuster gewöhnst, dass du zu einer Insel wirst, die vom Wohlgeruch des Festlandes abgetrennt wird. Du wirst vom Duft der Existenz wegen deiner Sorgen abgeschnitten. Du übersiehst die Wunder der Existenz, die andauernd um dich herum geschehen. Du vergisst dankbar zu sein, erinnerst dich aber, dich dauernd zu beschweren. Du vergisst zu lachen, du erinnerst dich aber an deine Kümmernisse. Du vergisst das Glück, erinnerst aber an Stress. Sich dieser negativen Dinge zu erinnern, wird zu einer festen Gewohnheit.

Gewahrsein, das gutartige Virus

Was ist das Mittel gegen diese falsch programmierte Software des Verstandes?

Das Mittel heißt: intensives Gewahrsein. Intensives Gewahrsein ist wie ein gutartiges Virus, falls es so etwas überhaupt gibt! Wenn das Gewahrsein einmal in dein System hineinkommt, wird es schließlich in deine Sorgensoftware eindringen und sie zerstören und das geschieht umso schneller, je mehr du dir deines Verstandes gewahr wirst.

Gewahrsein ist nichts anderes, als dass wir unsere Aufmerksamkeit genau auf das richten, was in uns und um uns herum passiert. Wir sehen alles als Zeuge, als unbeteiligte Beobachter. Jedes Ding, das wir mit Gewahrsein betrachten, löst sich auf. Das ist die Macht des Gewahrseins. Egal, ob es sich um körperlichen oder mentalen Schmerz, Sorgen oder sonst was handelt, wenn wir mit Gewahrsein beobachten, stoppen wir den Konflikt, der sich irgendwo in uns abspielt. Wir bewegen uns nun in Einklang mit dem natürlichen Lauf der Dinge.

Sorgen mit Gewahrsein zu betrachten, bedeutet Licht auf die Sorgen zu werfen. Dabei können wir genau erkennen, wie sie erschaffen werden und wie sie existieren. Wenn das einmal passiert, beginnen sich die Sorgen aufzulösen und Klarheit beginnt sich durchzusetzen.

Dazu eine kleine Geschichte von Buddha* und seinen Schülern:

Eines Tages erschien Buddha zum üblichen morgendlichen Vortrag vor seinen Schülern. Er hatte ein geknotetes Taschentuch in der Hand. Er zeigte es den Schülern und fragte, ob jemand herkommen und den Knoten lösen könnte.

Ein Schüler kam und versuchte ihn zu lösen. Er zog und zog, und der Knoten wurde immer fester. Ein anderer Schüler kam heraus, betrachtete den Knoten für einige Sekunden und löste ihn leicht auf.

Alles was er tat war den Knoten zu betrachten und sogleich erkannte er wie der Knoten überhaupt geschlungen wurde. So brauchte er nur mehr die Verschlingung rückgängig zu machen und ihn zu lösen. Der Knoten selbst zeigte ihm wie er aufzulösen war.

Die Knoten im Taschentuch entsprechen den Sorgen im Leben. Wenn wir diese mit Gewahrsein betrachten, werden wir erkennen, wie sie aufzulösen sind. Wir sehen genau, wie die Sorgen gemacht sind und wie sie rückgängig gemacht werden können. Die Sorge selbst lehrt uns, wie wir uns von ihr befreien können.

Buddha – Erleuchteter Meister und Gründer des Buddhismus.

Arbeite mit Inspiration – nicht mit Sorge

Wenn du es genau beobachtest, wirst du merken, dass die Ziele, die wir uns setzen, immer Sorgen in uns erzeugen. Wir nähern uns unseren Zielen immer mit unserer Sorge über das Endresultat.

Krishna*, ein erleuchteter Meister aus dem alten Indien, sagt in der Bhagavad Gita*, einer alten hinduistischen* Schrift, auf schöne Weise: „ Die Person, die in allem weder Gewinn noch Verlust erwartet, arbeitet glücklich und braucht nicht einmal eine Motivation.“

Wenn du dir über das Ergebnis Gedanken machst, dann beeinträchtigen gerade diese Gedanken das Ergebnis. Denn deine Handlungen werden beeinträchtigt, wenn du dich sorgst. Arbeit sollte immer aus einer Inspiration heraus getan werden, nicht aus Sorge heraus. Die Motivation für jede Arbeit sollte Inspiration sein, nicht Sorge. Inspiration ist eine überfließende Energie, die deine Leistungsfähigkeit erhöht. Sie ist ein richtiger Energiespender. Sorgen auf der anderen Seite bewirken, dass deine Leistungsfähigkeit sinkt. Sie schränken deine tatsächlichen Fähigkeiten ein, da sie dir der Energie berauben.

Wenn du aus Sorge heraus arbeitest, bist du nur auf das Ergebnis fixiert. Wenn du aus Inspiration heraus arbeitest, machst du dir keine Gedanken wegen der Ergebnisse. Du bist nur darauf aus, die Aufgabe hundertprozentig zu erfüllen. Jede Arbeit, die mit Inspiration gemacht wird, bringt automatisch gute Ergebnisse mit sich. Auch wenn das erwartete Ergebnis nicht kommt, fühlst du dich deshalb nicht schlecht, denn du hast durch die Arbeit selbst eine tiefe Genugtuung erfahren. Die Arbeit an sich erfüllt dich.

Krishna– Erleuchteter indischer Meister, der die Wahrheiten der Bhagavad Gita übermittelte.

Hindu – Anhänger des Hinduismus, welche auf über eine Milliarde Menschen geschätzt werden.

Bhagavad Gita – historische indische Schrift, die von Krishna verfasst wurde und als die Essenz der Upanishaden gilt.

Gib den Sorgen keinen Raum in dir

Wenn du ohne Erwartungen lebst, bist du bereits erfüllt. Dann gibt es keinen Raum, in dem Unzufriedenheit und Sorge gedeihen könnten. Wenn du keine Sorgen hast, dann siehst du die Dinge, wie sie sind. Du sorgst dich nicht über das, was sein könnte und was nicht sein könnte. Bei den Sorgen ist es so, dass sie nur dann existieren, wenn du ihnen einen Raum gibst. Der Raum für die Sorge ist die Vergangenheit oder die Zukunft. In der Gegenwart gibt es keinen Raum für sie.

Eine kleine Geschichte:

Eine Mutter bereitete Essen für ihren kleinen Sohn. Sie schüttete eine Dose Bohnen in eine Pfanne und stellte sie auf den Herd, als das Telefon läutete. Sie erwartete den Anruf und wollte ihn beantworten, war aber besorgt, das Kind für einige Minuten allein in der Küche zurückzulassen.

Sie sagte zu ihm mit erhobener Stimme: „Bleib hier während ich telefoniere. Ich bin gleich zurück. Stell nichts an und vor allem steck dir die Bohnen nicht in die Nase!“

Wir sorgen uns nicht nur andauernd darüber, was geschieht, sondern sogar darüber, was geschehen könnte. Der Bub hat sicher nicht im Entferntesten daran gedacht, sich die Bohnen in die Nase zu stecken. Seine Mutter hat ihn nun aber mit dieser Idee bekannt gemacht. Sorgen erwecken viele Dinge zum Leben, die es vorher gar nicht gegeben hat. Wenn nun der Junge beim Essen die Bohnen in die Nase steckt, werden sich ihre Sorgen als berechtigt erweisen und sie wird daraus folgern, dass ihre Sorgen immer richtig sind.

Sorgen sind nichts als Illusion

Wenn du in deine Sorgen hineinschaust, wirst du bemerken, dass diese aus der tiefen Unwissenheit darüber entstehen, dass die Existenz diese gesamte Show inszeniert. Wenn du genau schaut, wirst du sehen, dass alle Sorgen nichts als pure Illusion sind. Du kannst das verstehen, indem du beobachtest, was im Augenblick deines Todes passiert. Während du lebst, magst du hunderte von Sorgen haben, aber nimm an, du bist im Begriff zu sterben. Wie viele Sorgen werden dich in diesem Moment beherrschen, so wie sie es früher getan haben? Bestimmt wird sich nur eine große Sorge in den Vordergrund schieben und das ist die Sorge, dass du bald sterben wirst. Keine der früheren Sorgen wird nun einen großen Einfluss haben. Die Situation in der Welt um dich herum bleibt genau die gleiche und trotzdem verschwinden alle Sorgen darüber. Es bleiben nur liebevolle Gedanken für die Menschen, die dich umgeben und die dir lieb und teuer sind.

Wie ist das möglich? Es ist nur möglich, weil die Sorgen von Anfang an nie richtig zu dir gehörten, sie waren nur Teil deines Verstandes. Sie waren nichts Solides. Wenn sie etwas Solides wären, würden sie sicherlich auch in deiner Todesstunde irgendwelchen Einfluss auf dich ausüben.

Die Natur der Sorge ist derart, dass Sie immer hinter dem her ist, was gerade nicht da ist. Wenn du wohlhabend bist, sucht sie nach Beziehungen. Wenn du gute Beziehungen hast, sucht sie nach mehr Bildung, wenn du eine gute Bildung hast, möchte sie das Aussehen verbessern. Wenn du all dies hast, wird die Sorge zu zweifeln beginnen, ob all das wirklich da ist!

Gib dich hin und sei locker und entspannt

Wenn du wirklich verstehst, dass du Teil des großen Plans der Existenz bist, kann sich keine Sorge in dir festsetzen. Die Existenz ist ein lebendiges Sein reiner Energie. Sie besitzt eine unheimliche Energie, die das ganze Geschehen am Laufen hält. Wir sind alle ein Teil von ihr. Die gleiche Intelligenz, die die gesamte Existenz lenkt, ist auch uns zugänglich. Wenn wir mit ihr in Einklang sind, werden unsere Handlungen fließend und spontan, wie es die Ereignisse der Existenz selbst sind. Wenn wir nicht in Einklang mit ihr sind, ernten wir Sorgen und Angst und bleiben in uns verschlossen.

Es gibt so viel zu lernen von der Existenz! Nimm zum Beispiel die Tiere. Hast du jemals von Schafen oder Kühen gehört, die sich Sorgen machen? Nein! Sie führen dasselbe Leben wie du, sie werden geboren, sie suchen Nahrung, sie pflanzen sich fort und sie müssen sterben – genau wie die Menschen. Du sagst wahrscheinlich: „Sie haben nicht mit solchen Herausforderungen zu kämpfen wie wir.“ Was ist aber mit Fortpflanzung und Tod, mit denen sie genauso zu tun haben? Machen sie sich darüber Sorgen? Nein! Verstehe, dass die Existenz diesen gesamten Makrokosmos in Bewegung hält. Sie kann deshalb sicherlich auch für dich sorgen.

Sich den Gesetzen der Existenz zu ergeben, ist die größte Entspannung von den Sorgen.

Das versteckte Ego

Wenn du gewissenhaft jede Sorge, die in dir hochkommt, analysierst, wirst du erkennen, dass neunzig Prozent deiner Sorgen unbegründet sind. Das Problem ist aber, dass das Ego nicht gewillt ist, das zu akzeptieren. Das Ego hat zu viel in die Sorgen investiert. Sorgen können nicht einfach so abgelegt werden! Versuche jemanden zu sagen, dass seine Sorgen nicht der Rede wert sind. Er wird sehr beleidigt sein. Man würde erwarten dass eine Person froh ist, wenn man ihr sagt, dass ihre Sorgen nicht echt sind. Aber es ist nicht so. Sie wird sich beleidigt fühlen. Das Ego fühlt sich gekränkt, wann immer seine Sorgen nicht mit geziemendem Respekt anerkannt werden.

Durch das Ego werden die Sorgen am Leben gehalten. Die Sorgen entstehen aus Unwissenheit, werden aber vom Ego aufrecht erhalten. Die Sorgen bilden eine Achse, um die sich das Ego dreht. Werden die Sorgen weggelassen, leidet das Ego. Sorgen über Arbeit oder über Verantwortung sind klassische Beispiele dafür.

Manche Leute beschreiben ihre Situation so dramatisch, nur um zu beweisen, dass sie die größten Sorgen auf der ganzen Erde haben. Wenn man versucht ihnen zu widersprechen, fühlen sie sich verletzt.

Ein Problem des Egos ist es auch, sich darüber zu sorgen, was andere über uns denken. Das Ego ist ständig darüber besorgt, dass sein Selbstimage nicht von jemand besudelt wird. Das Ego will uns andauernd glauben machen, dass wir etwas Besonderes sein müssen. Wir vergeuden beachtliche Zeit, nur um uns über unser Selbstimage zu sorgen.

Verstehe, dass es die größte Gnade ist, ein Niemand zu sein und doch vollkommen glücklich zu sein. Das ist die größte Besonderheit. Man sagt, dass das Außergewöhnlichste an einem erleuchteten Menschen darin besteht, dass er sich für ganz gewöhnlich hält. Verstehe also, dass die Erleuchtung selbst eine Reise mit dem Ziel ist, in dir selbst zu ruhen und zufrieden zu sein. Du bist andauernd etwas Spezielles, nur wenn du Sorgen und Ego fallen lässt.

Verlasse deinen behagliche Bereich

Wenn du wirklich aus deinen Sorgen herauskommen willst, kannst du jetzt sofort herauskommen, ohne zu versuchen jede einzelne deiner Sorgen zu rechtfertigen.

Die Sache ist aber die, dass wir uns gerade mitten in unseren Sorgen behaglich fühlen. Wir verstecken uns in ihnen. Sich in ihnen zu verstecken und bloß über sie zu reden hilft uns dabei, in unserer Bequemlichkeit zu verharren.

Jemand fragt Mahavira, einen erleuchteten indischen Meister des Jainismus*: „Wer ist derjenige, der sich sorgt?“*

Er antwortet auf schöne Weise: „Die Person, welche besorgt ist.“

Er wird gefragt: „Was ist die Ursache der Sorgen?“ Er antwortet: „Bequemlichkeit.“

Dann wird er gefragt: „Wer beendet die Sorgen?“ Er antwortet: „Der Mensch selbst.“

Er wird gefragt: „Wie können die Sorgen beendet werden?“ Er antwortet: „Indem man die Bequemlichkeit aufgibt.“

Wenn du die Bequemlichkeit aufgibst, begibst du dich in eine gesunde Aktivität. Und wenn deine Aktivität gesund ist, lässt du deine Sorgen fallen. Die Behaglichkeit, die du inmitten deiner Sorgen verspürst, kann sogar von deiner Reaktion auf die Sorgen anderer Menschen abgelesen werden. Wenn du dich aufmerksam beobachtest, siehst du, dass du den Personen, die dir von ihren Sorgen erzählen, als erstes antwortest: „Was willst du da machen...“, oder: „Solche Sachen passieren halt...“ Du zeigst ihnen nie ohne zu Zögern eine Lösung auf. Wenn du so reagierst, dann sei dir im Klaren, dass du nicht nur sie, sondern auch dich selbst dazu ermunterst, bequem inmitten der Sorgen zu verweilen.

Wenn du ehrlich beobachtest, finden wir Gefallen daran, uns zu sorgen und über unsere Sorgen zu reden. Es gibt uns das Gefühl, dass wir eine große Last von Problemen auf unseren Schultern herumtragen. Es gibt uns das Gefühl wichtig zu sein, als ob die Welt ohne uns nicht in der Lage wäre, für sich selbst zu sorgen.

Wenn du ein Problem siehst und du möchtest die Lösung, dann verweilst du nicht für eine Sekunde bei dem Problem. Du gehst gleich zur Lösung des Problems über, das ist alles! Auf die gleiche Weise gibt es für jedes Problem eine sofortige Lösung. Du musst sie nur wollen; das ist der springende Punkt.

Die meiste Zeit bevorzugst du, in der Behaglichkeit deiner Sorgen zu verweilen. Dort fühlst du dich aufgehoben. Nehmen wir an, um ein Beispiel zu geben, du besuchst deine Tochter in einem Studentenheim. Du siehst einige Studenten, deren Zimmer sich in chaotischem Zustand befinden oder einige Studenten, die ihre Kleider untereinander austauschen und anziehen. Du speicherst alles in deinem Gedächtnis und glaubst, dass das allgemein die Art ist, wie in einem Studentenheim gelebt wird. Du ermahnst deine Tochter, ihr Zimmer sauber zu halten und nicht die Kleider anderer Studenten zu tragen. Auch wenn sie dir antwortet, dass sie alles sauber hält und nicht die Kleider anderer anzieht, bist du nicht gewillt, deine negativen Informationen sogleich zu löschen oder neu zu programmieren. Du klebst an dem, was du bei deiner früheren Beobachtung gespeichert hast.

Es gab sicherlich viele andere schöne Dinge im Studentenheim, die es wert gewesen wären, gespeichert zu werden – wie zum Beispiel die freudige Ausgelassenheit der Studenten, oder der Campus an sich, etc., aber immer wenn du an deine Tochter denkst, kommt nur diese eine Erinnerung hoch und du sorgst dich um sie. Nicht genug damit, allen, die du triffst, erzählst du, welcher Saustall in dem Heim herrscht und dass alle die Kleider untereinander austauschen und tragen. Deine Erinnerung selbst entspricht nicht der Wahrheit. Aber du wählst sie als deinen behagliche Bereich und du fühlst dich wohl in ihm. Du verstärkst ihn noch.

Sogar bei deinen Sorgen bezüglich des Geldes ist dieselbe Logik erkennbar. Wenn du dich über das Geldverdienen sorgst, dann bedeutet das eindeutig, dass dich deine Bequemlichkeit in die Behaglichkeit der Sorge zurückzieht. Wenn du deine Bequemlichkeit abschüttelst und dich bewegst, wirst du auch Geld machen. Es gibt in der heutigen Welt tausende von Möglichkeiten, um Geld zu machen.

Mahavira, der vierundzwanzigste und letzte Thirthankara oder Erleuchtete, der das Lehrgebäude der Jainismus aufstellte, einer indischen Religion, die von einigen Millionen Menschen praktiziert wird.

Lass deine Sorgen fallen und werde gesund

Wenn wegen deiner Sorgen immer mehr Gedanken entstehen, erhöht sich die Schwere in der Nähe deines Nabels. Gedanken und Sorgen entstehen in der Nabelregion. Wenn du mehr und mehr Gedanken produzierst, fühlst du die Schwere in deinem Magen. In der Nabelgegend gibt es ein Energiezentrum, genannt Manipuraka Chakra*. Dieses Energiezentrum beginnt sich mit der Schwere der Sorgen zusammenzuziehen. Es reagiert direkt auf Sorgen und beeinflusst den Magen. Deshalb beginnt dein Magen zu rebellieren, wenn du dir über irgendetwas Sorgen machst. Oder wenn du schockierende Nachrichten bekommst, sagst du: „Das kann ich nicht verdauen.“ Jede schockierende Nachricht wühlt deinen Magen auf. Der Magen reagiert sehr sensibel auf deine Gedanken.

Ein Doktor war berühmt für seine außergewöhnlichen und effektiven Behandlungsmethoden von Arthritis. Sein Wartesaal war immer voller Leute.

Eines Tages betrat eine alte Frau mit einem Stock und einem schlimm gebeugten Rücken die Praxis. Als sie an die Reihe kam, begab sie sich in den Behandlungsraum und verblüffenderweise kam sie schon nach fünf Minuten perfekt aufrecht gehend wieder heraus.

Eine Frau im Wartesaal lief zu ihr und sagte: „Es ist ein Wunder! Sie sind halb gebückt hineingegangen und kommen aufrecht wieder heraus. Was hat der Doktor getan?“

Die alte Dame antwortete: „Er hat mir einen längeren Stock gegeben.“

Oft haben wir uns so an eine bestimmte Lebensweise gewöhnt, dass wir uns nicht vorstellen können, dass man auf eine viel bessere Art leben kann. Sich zu sorgen ist die Gewohnheit, die uns davon abhält, unser volles Potential zu entfalten und Krankheiten in unseren Körper einlädt. Krankheit beginnt mit unseren Gedanken.

Es gibt extreme Formen von chronischen Beunruhigungszuständen, die die gesamte Lebensführung des Individuums beeinträchtigen. Diese Form von Krankheit wird als generalisierte Angststörung kurz „GAS“, diagnostiziert. Die erlebte Beunruhigung übersteigt dabei bei weitem die Beunruhigung, die Menschen üblicherweise jeden Tag durchleben. Aufgrund von Untersuchungen, durchgeführt vom Nationalen Institut für mentale Gesundheit in den USA, sind 6,8 Millionen Amerikaner von dieser Krankheit betroffen, davon doppelt so viele Frauen wie Männer.

Manipuraka Chakra – Energiezentrum in der Nähe des Nabels, ist mit Sorgen und Beunruhigungen verbunden.

Wie Meditation hilft

Wenn Angstzustände auftreten, besuchen wir einen Psychologen oder einen Psychiater. Die Ursache unserer Angst liegt in unseren Gedanken, nicht außerhalb von uns. Wie können dann Medikamente allein helfen?

Viele Menschen auf der ganzen Welt suchen heute einen Psychiater auf, um ihre Ängste in den Griff zu bekommen. Eine Verabreichung von Medikamenten ist in Ordnung, aber für psychosomatische Störungen, wie Angst, ist auch Meditation notwendig.

Meditation macht dich weich. Wenn du weich wirst, kann sich in dir Liebe und Dankbarkeit ausbreiten. Bald gibt es keinen Raum mehr für Angst. Angst ist auch eine Form von Gewalt. Es ist eine subtile Form von Gewalt. Sie ist eine versteckte Aufgeregtheit in unserem System.

Meditation erhöht auch enorm unser Bewusstsein. Wenn sich unser Bewusstsein erhöht, magst du äußerlich gänzlich in der Welt involviert sein, innerlich bleibst du unberührt von allem, was geschieht. Das ist das wahre sorgenfreie Leben.

Sei erfolgreich ohne Stress

Was ist Stress?

Sorgen und Stress sind eng miteinander verbunden. Sie verhalten sich wie Eltern und Kinder. Das eine kann ohne das andere nicht existieren. Was gegen das eine wirksam ist, ist auch gegen das andere wirksam. In Anbetracht der Tatsache, dass Stress in der heutigen Welt als einer der größten Zerstörer unserer Gesundheit gilt, lohnt es sich jedoch, dieses Thema gründlicher zu behandeln.

Vor vierhundert Jahren verkündete der französische Philosoph Rene Descartes*: „Ich denke, also bin ich.“ Das wurde zur Grundlage des modernen Denkens. Millionen von Menschen in dieser Welt sind Descartes über Generationen hinweg im Glauben gefolgt, dass sie in dieser Welt nicht erfolgreich sein können, wenn sie sich nicht gegenseitig im Denken übertreffen würden.

Descartes hatte Recht und er hatte Unrecht. Er hatte insofern recht, dass das menschliche System nicht weiß, wie es ohne den Verstand, ohne Denken leben kann. Die Folge davon ist, dass die Menschen Sklaven ihres Verstandes geworden sind. Sie leben in Abhängigkeit.

Viele Jahrhunderte vor Descartes erklärte ein vedischer* Weiser, dass der Mensch nicht zu existieren beginnt, bevor er nicht aufgehört hat zu denken. Adi Shankara* traf seinen zukünftigen Meister im Alter von acht Jahren am Ufer des heiligen Tungabhadra Flusses. Der Meister fragte ihn. „Wer bist du?“

Shankaras* Antwort war: „Ich bin nicht die Gefühle und Gedanken, ich bin nicht der Verstand, ich bin nicht das Ego und ich bin nicht die Sinne. Ich bin jenseits von alledem. Ich bin reines Bewusstsein.“

Solange wir denken, dass wir der Körper, die Gefühle und die Gedanken sind, sind wir lediglich eine Biomachine. Wir sind kaum eine Spur besser als die Tiere, von denen wir abstammen, solange wir den Sinnen erlauben, uns zu führen. Aber unser wahres Potential als Menschen liegt nicht bloß darin, zu denken und zu beweisen, dass wir den Tieren überlegen sind. Der Zweck des menschlichen Lebens ist es, den Verstand zu transzendieren und sich in einen höheren Bewusstseinszustand zu erheben. In diesem Zustand befinden wir uns wirklich in der Göttlichkeit, von der wir abstammen.

Bis wir diesen Zustand der Einheit mit dem, was wir wirklich sind, erreichen, befinden wir uns in Aufruhr. Dieser Aufruhr, dieser Kampf zwischen unserer wahren Natur und dem, was wir vorgeben und uns abmühen zu sein, ist das, was wir Stress oder Anspannung nennen.

Rene Descartes – französischer Philosoph, berühmt wegen seiner Aussage: „Ich denke, also bin ich.“

Vedisch – auf die alten Schriften der Veden bezogen.

Adi Shankara – Erleuchteter indischer Meister. Bedeutendster Vertreter des Advaita Vedanta oder Nondualismus, führte die vedische Tradition nach einer Phase des Niedergangs zu einer Renaissance.

Der Verstand ist keine Maschine

Gemäß der vedischen Psychologie sind wir nicht gestört. Wir sind in Wirklichkeit die Quelle der Störung. Verstehe das genau, du bist nicht angespannt, du bist die Anspannung. Du bist nicht gestresst, sondern du bist die Quelle des Stresses. Zwischen diesen beiden Aussagen besteht ein großer Unterschied. Wir wollen das gründlich untersuchen. Dann wirst du verstehen. Du bist nicht angespannt, du bist die Anspannung. Es besteht wahrlich ein großer Unterschied zwischen „Du bist gestört“ und „Du bist die Störung“.

Eine Gruppe von angesehenen und erfahrenen Wissenschaftlern ist nach vielen Jahren der Forschung nun dazu gekommen, zu behaupten: „Wir können den Menschen nicht für seine Taten verantwortlich machen, solange er nicht versteht, was in seinem Inneren vor sich geht und dadurch seine Emotionen in den Griff bekommt.“ Was die vedischen Schriften vor fünftausend Jahren ausdrückten, deckt sich mit dem, was die moderne Wissenschaft heute sagt. Diese Schriften bieten uns auch die Lösung und die Antwort auf dieses jahrhundertealte Problem. Sie können eine Brücke schlagen zwischen der westlichen Psychologie und der vedischen Psychologie.

Die westliche Psychologie gibt uns die Hoffnung, dass wir, so wie wir sind, zu unserer Normalität zurückgebracht werden können. Wenn uns zum Beispiel zu heiß ist in diesem Raum, dann können wir eine Klimaanlage installieren und die Temperatur senken, damit wir uns wohl fühlen. Wir vergessen dabei aber einen wichtigen Faktor. Sobald wir eine Klimaanlage einbauen, müssen wir diese auch erhalten. Das bringt zusätzliche Spannung, das bringt zusätzliche Probleme. Nun benötigen wir auch Elektrizität, und um das alles zu bezahlen, benötigen wir Geld. Wenn du dann hinausgehst um zu arbeiten, kannst du diesen Raum nicht länger genießen. Der Raum mit der Klimaanlage existiert zwar, aber du hältst dich sonst irgendwo auf, um zu arbeiten, damit du die Rechnungen der Klimaanlage bezahlen kannst.

Wir vergessen eine wichtige Tatsache. Du, so wie du bist, dieser Zustand ist eine Krankheit. Nach der westlichen Psychologie ist der Verstand eine Maschine. Laut der vedischen Psychologie ist er ein Prozess. Der Verstand ist nicht eine Maschine, sondern ein Prozess, der sich dauernd abspielt. Manas, das entsprechende Wort für Verstand im Sanskrit, bedeutet eigentlich „was sich im Inneren abspielt“, es ist ein konstantes Ereignis, es ist nichts Passives und Totes, es ist etwas, das dynamisch und lebendig ist.

Die westliche Psychologie besteht auf dieser Idee, dass der Verstand eine biomechanische Maschine ist. Wir alle glauben unbewusst, dass der Verstand etwas Solides ist, ein Ding oder eine Maschine. Das ist der Grund, warum wir alle Ereignisse der Vergangenheit wie die Glieder einer Kette verbinden und den Verstand für ein solides Ding halten.

Wir verbinden, was nicht verbunden ist

Lasst mich ein Beispiel dazu geben. Die schlechte Stimmung, die du vor zehn Jahren hattest, die schlechte Stimmung, die du vor neun Jahren hattest, die schlechte Stimmung, die du vor acht Jahren hattest, die schlechte Stimmung, die du vor sieben Jahren hattest, die schlechte Stimmung, die du gestern hattest, sind total unabhängige nicht miteinander verbundene Vorfälle. Sie alle passierten wegen verschiedener Zwecke, wegen verschiedenen Ursachen, zu verschiedenen Zeiten und verschiedenen Situationen. Du verbindest all diese eigentlich isolierten Vorfälle und sagst: „Mein Leben selbst ist eine Depression.“

Die schlechte Stimmung, die du vor Jahren, vor Monaten, vor Tagen durchlebt hast, sind alles unverbundene, unabhängige Ereignisse. Vor zehn Jahren warst du in schlechter Stimmung und hast dich deprimiert gefühlt, weil deine Spielsachen verloren gingen, vor neun Jahren warst du depressiv, weil deine Freundin mit dir Schluss gemacht hat, vor einigen Jahren warst du niedergeschlagen, weil dein Sohn nicht auf dich hörte. Die Motive waren verschieden, die Situationen waren verschieden, und die Ursache war total verschieden. Wenn du aber all diese Stimmungstiefs miteinander verbindest und sagst: „Mein Leben ist voller Depressionen“, dann erzeugst du für dich selbst eine Hölle.

In dem Moment, in dem du glaubst, dass dein Leben eine Depression ist, wird es tatsächlich zu einer Depression. Bitte verstehe, dass nur das in der Zukunft wiederholt wird, von dem du glaubst, dass es deine Vergangenheit ausmacht. Wir alle wissen, dass wir nicht vor unseren vergangenen Erlebnissen flüchten können. Wie können wir glauben ihnen ab morgen entfliehen zu können? Nein, wir können es nicht. Wir glauben, dass unsere Zukunft nur so ähnlich sein kann wie unsere Vergangenheit, was auch immer wir dafür halten. Sobald wir deshalb denken, dass unsere Vergangenheit mit Depressionen ausgefüllt war, haben wir auch die unbewusste Überzeugung in uns, dass auch die Zukunft eine Depression sein wird.

Wir erzeugen eine Hölle für uns, wenn wir glauben, dass unser Verstand nur ein Ding, eine Biomachine ist. Glücklicherweise für uns, ist der Verstand keine Maschine. Die Wahrheit ist, dass der Verstand kein Ding ist, wie wir alle belehrt wurden; Er ist ein Prozess. Er ist kein Substantiv, sondern ein Verbum.

Sei dir im Klaren, dass wir Probleme erzeugen, die in Wirklichkeit gar nicht existieren, wenn wir glauben, dass der Verstand ein Ding ist.

Eine kleine Geschichte:

Ein Mann geht zum Psychiater und sagt: „Doktor, mein Leben ist voller Probleme.“ Dieser antwortet: „Das Leben eines jeden Menschen ist ein Problem. Machen Sie sich keine Sorgen. Wir machen pro Woche drei Sitzungen und das kostet sie 100 Dollar pro Sitzung.“

Der Mann antwortete: „Doktor, drei Sitzungen in der Woche, jede für hundert Dollar, das löst ihr Problem, aber was ist mit meinem Problem?“

Verstehe, in dem Moment, in dem wir glauben, dass der Verstand nur eine Maschine ist, werden wir hilflos. Kein Psychiater kann helfen. Kein Psychoanalytiker kann helfen. Keine andere Methode kann helfen, weil die grundlegenden Überzeugungen falsch sind. Wenn wir eine falsche Überzeugung haben, wird alles, was auf dieser Überzeugung aufgebaut ist, falsch sein. Es kann nicht die Wahrheit sein. Wir müssen die grundlegende Wahrheit verstehen, dass der Verstand ein Prozess ist; wir sind nicht gespannt, wir sind die Spannung.

Wie entscheiden wir uns?

Nur ungefähr zehn Prozent von dem, was wir über unsere Sinne aufnehmen, nehmen wir bewusst wahr. Alles andere geht direkt in unser Unterbewusstsein. Das ist der Grund, warum wir uns oft nicht an Orte erinnern können, an denen wir jeden Tag vorbeigehen. Solange uns eine Sinneswahrnehmung nicht auf irgendeine Weise interessiert, wird sie auch nicht bewusst registriert.

Schauen wir nun, was mit denjenigen Sinneswahrnehmungen geschieht, die von unserem Bewusstsein registriert werden. Diese Eindrücke werden von unserem Gehirn selektiert und identifiziert. Dein bewusster Verstand registriert, ob die Person, die vor dir steht, bekannt ist oder ob es sich um einen Fremden handelt. Die Art, in der du mit dieser Person umgehst, ist nicht mehr von einer bewusst getroffenen Entscheidung deinerseits abhängig. Falls du die Person kennst, werden deine Haltung und dein Umgang ihr gegenüber von den in deinem Gedächtnis eingravierten Erinnerungen bestimmt werden. Auch wenn die Person unbekannt ist, wird ihr Aussehen in dir unbewusste Reaktionen auslösen. In beiden Fällen wandern die Informationen in dein Unbewusstes und dort wird dann entschieden, was zu tun ist.

Für die meisten von uns sind weniger als zehn Prozent der Psyche bewusst. Weniger als zehn Prozent, was du über deine Sinne aufnimmst, wird bewusst erlebt. Es ist möglich, dass nur ein Prozent deiner Entscheidungen rational gefällte Entscheidungen sind.

Es gibt zwei Wege um die Kontrolle wiederzuerlangen. Die erste besteht darin die Konditionierungen, welche dein Verhalten bestimmen, zu verringern. In unseren Meditationskursen arbeiten wir an dieser Verringerung und der Auflösung der Samskaras*. Der zweite Weg besteht darin, im gegenwärtigen Augenblick zu sein, in totaler Gewahrsein und Kontrolle.

Samskaras – Neigungen und Tendenzen, die durch gewohnheitsmäßiges Handeln und Sprechen entstanden sind.

Transzendiere die Zeit – Sei in der Gegenwart

Deine Gedanken beziehen sich immer entweder auf deine Vergangenheit oder deine Zukunft. Du kannst nur darüber nachdenken, was in der Vergangenheit passiert ist oder was in der Zukunft passieren wird. Deine Gedanken über die Vergangenheit sind in der Regel Reuegefühle über das, was du nicht getan hast, oder Schuldgefühle über das, was du getan hast. Gedanken über die Zukunft bestehen meist aus Wünschen, die du dir erfüllen möchtest.

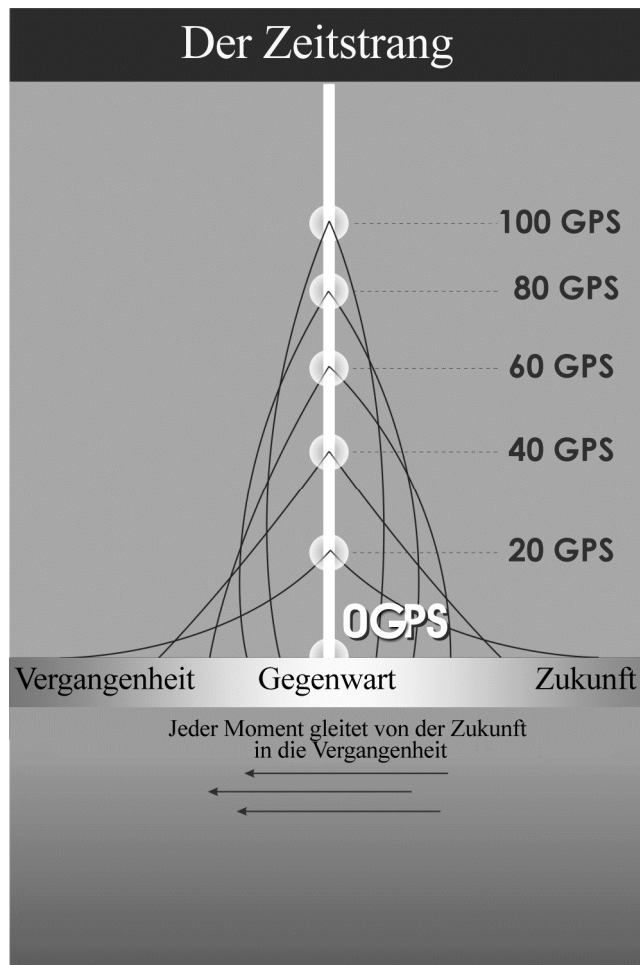
Verstehe bitte, in Wirklichkeit gibt es weder Vergangenheit, noch Zukunft. Die Vergangenheit ist tot und vorbei. Meistens lernen wir nicht einmal etwas aus der Vergangenheit. Alles was wir tun, ist zu versuchen, die Zukunft nach dem Vorbild der Vergangenheit zu wiederholen. Es ist so, wie wenn man ein Auto steuert, indem man nur in den Rückspiegel schaut. Du weißt sicherlich, wo du dabei enden wirst!

Die Zukunft ist sogar noch unwirklicher. Sie ist noch nicht geschehen. In dem Zustand, in dem du dich befindest, hast du sehr wenig Kontrolle über die Zukunft, denn deine Zukunft wird vom unbewussten Teil deiner Psyche gesteuert. Du wirst von den dort eingebetteten Erfahrungen der Vergangenheit geleitet.

Deine Gedanken sind nichts anderes, als das Hin und Herspringen deines Verstandes zwischen Vergangenheit und Zukunft. Dein Verstand will niemals ausruhen. Würde er nämlich ausruhen, könntest du entdecken, dass es auch ohne ihn geht!

Wenn du deinem Verstand nur erlauben würdest, auszuruhen oder wenn du ihn überreden könntest, auszuruhen, dann würdest du einen glückseligen Zustand erreichen. Dieser Zustand ist im gegenwärtigen

Moment zu finden. Deine gesamte Zukunft entsteht in diesem gegenwärtigen Moment. Es sind deine Entscheidungen in diesem Moment, welche deine Zukunft erschaffen. Wenn du dich gewissenhaft um den gegenwärtigen Augenblick kümmerst, wenn du den gegenwärtigen Augenblick bewusst lebst, dann hast du keinen Grund mehr, deine Vergangenheit zu bereuen oder dich wegen ihr schuldig zu fühlen.



Die horizontale Achse repräsentiert die Zeit. Je größer dein GPS (Thoughts Per Second = Gedanken pro Sekunde) ist, desto weiter entfernt bist du vom gegenwärtigen Moment. Während du dir Gedanken über die Zukunft machst, gleitet diese in die Vergangenheit hinüber, ohne dass du jemals einen flüchtigen Blick auf den gegenwärtigen Moment werfen könntest.

Wenn dein TPS sinkt, nährst du dich mehr und mehr der Gegenwart und wenn das geschieht, bekommst du eine klarere Sicht auf die Vergangenheit und auf die Zukunft. Du fragst dich vielleicht, was bezüglich der Vergangenheit unklar sein soll. Es ist begreiflich, dass die Zukunft unklar ist, aber warum die Vergangenheit. Ich habe sie durchlebt, warum sollte sie deshalb unklar sein! Du musst verstehen, dass deine jetzige Erinnerung an die Vergangenheit nur deine Bewertung der Vergangenheit ist, nicht die Vergangenheit, wie sie sich tatsächlich abgespielt hat. Wie oft sprechen wir von der guten, alten Zeit. Wie viel ist über goldene Zeitalter geschrieben worden? Es gibt nichts Goldenes in Bezug auf die Vergangenheit. Wir wollen nur die schönen Abschnitte davon sehen, deshalb erscheint sie golden.

Wenn du dich in einen intuitiven Zustand befindest, dann sei dir im Klaren: Dein TPS hat abgenommen und du bist mehr in der Gegenwart. Wenn dein TPS null beträgt, dann kannst du die gesamte Vergangenheit und die gesamte Zukunft klar sehen.

Der Punkt, an dem die Zukunft auf die Vergangenheit trifft, ist die Gegenwart. Das ist der Ort, wo deine Gedankenfrequenz null beträgt und du dich in einem gedankenlosen Zustand befindest. Du hast dabei deine Gedanken nicht kontrolliert oder unterdrückt, was unmöglich ist. Du hast den Verstand transzendiert, was möglich ist.

Meditation bringt den Verstand dazu, auszuruhen. Meditation schaltet den Verstand aus, damit er aufhört seine Spielchen zu spielen. Den gedankenlosen Zustand können wir auch in der Gegenwart eines Meisters erfahren. Der Meister ist immer in einem gedankenlosen Zustand, welcher dem Null-TPS-Zustand entspricht. Wenn du dich in der Nähe seines Gewahrsein befindest, entweder körperlich oder anders, sinkt auch deine TPS Rate. Du kannst die Null-TPS einfach dadurch erreichen, dass du dich in der Gegenwart des Meisters aufhältst. Die Gegenwart des Meisters ist Meditation. Das Gewahrsein des Meisters ist Meditation.

Physiologische Auswirkungen von Stress

Wir haben nun gesehen, was die alten Schriften über Stress aussagen und was ich über die Ursachen von Stress denke. Sehen wir nun, was die Wissenschaft dazu sagt.

Ein Teil unseres Gehirns kontrolliert automatische, nicht willentlich steuerbare Vorgänge wie Atmung oder Verdauung. Die Natur hat sozusagen ein ausfallsicheres System entwickelt und dieses in einem Teil unseres Gehirns, dem Hypothalamus, eingepflanzt. Dieser beinhaltet auch das sogenannte Reptiliengehirn.

Verhaltensforscher sprechen oft von der Kampf-oder Flucht-Reaktion. Wenn unser Körper-Verstand-Mechanismus eine Bedrohung unseres Lebens wahrnimmt, wird der Hypothalamus unbewusst alarmiert. Das Unterbewusstsein funktioniert millionenfach schneller als unser bewusstes Handeln. Deshalb werden wir instinktiv aufmerksam, noch bevor wir die Gefahr bewusst wahrgenommen haben. Der Hypothalamus aktiviert die Hirnanhangdrüse, die die Ausschüttung von Adrenalin veranlasst. Dieses Hormon gelangt über den Blutkreislauf bis in unsere Hände und Füße. Wir sind dann bereit für die Kampf-oder-Flucht-Reaktion. Die Energie bereitet uns entweder dazu vor, gegen die Gefahr anzugehen, oder vor ihr zu flüchten.

Das unbewusste Reptiliengehirn entsendet chemische Stoffe in unseren Körper, um uns zu schützen. Das funktionierte recht gut in den Zeiten der Höhlenbewohner, die sich mit Löwen und Tigern auseinanderzusetzen hatten. Sie mussten ohne zu überlegen in der Lage sein, zu kämpfen oder wegzulaufen.

Um die Auswirkungen von Adrenalin auf den modernen Menschen zu untersuchen, wurden Experimente an Athleten durchgeführt. Man ließ Hundertmeterläufer in Startposition gehen und der Startrichter erhob seinen Arm, um mit einer Pistole das Startsignal zu geben. Er brach den Start jedoch wieder ab, indem er den Arm senkte. Die Sprinter lockerten sich und nahmen dann ihre Position an den Startblöcken wieder ein. Diese Prozedur wurde sechs Mal wiederholt. Ohne auch nur einen Meter zu laufen, brachen einige Sprinter an ihren Startblöcken zusammen. Der Adrenalinspiegel in ihren Körpern hatte ein bedrohliches Ausmaß erreicht. Das lebensrettende Adrenalin kann zum Killer werden, wenn es ohne Grund produziert wird.

Die Wahrscheinlichkeit, heutzutage einen Tiger oder Löwen anzutreffen, ist fast gleich Null. Nichtsdestotrotz fährt unser Unterbewusstsein fort, Signale solcher Gefahren auszusenden. Diese äußern sich als Angstanfälle. Psychologen schätzen, dass wir täglich ca. ein halbes Dutzend solcher Angstanfälle erleben. Diese Angstanfälle verursachen die Produktion einer großen Menge von Adrenalin. Es gilt als bewiesen, dass Depressionen eine direkte Folge dieser Adrenalinproduktion sind. Depressionen ihrerseits sind die Ursache vieler chronischer und lebensbedrohlicher Krankheiten.

Die medizinische Forschung hat herausgefunden, dass in den Industrieländern die Arterien von jungen Menschen und sogar Teenagern schon so blockiert sind, wie das sonst nur bei Menschen über sechzig der Fall ist! Die körperliche Verfassung macht aber nur einen Teil des Problems aus. Einen weit größeren Teil des Problems bildet die emotionale Verfassung. Inzwischen ist eindeutig bewiesen, dass emotionale Belastungen als Auslöser für Herz- und Schlaganfälle gelten, auch wenn die körperliche Disposition dafür schon lange vorhanden war.

Stress ist ein Killer, aber er befindet sich in unserem Kopf.

Ist Stress arbeitsbedingt?

Der Generaldirektor eines IT-Unternehmens erhielt eine Anfrage wegen eines Projektes. Er übergab die Anfrage an das für solche Projekte zuständige Technikerteam, welches nach sorgfältigen Berechnungen zum Ergebnis kam, dass sie in der Lage sind das Projekt in sechs Monaten mit einem Kostenaufwand von einer Million Euro zu verwirklichen. Der Vorgesetzte des Technikerteams prüfte das Angebot und kam zum Schluss, dass das Team diesen Auftrag in vier Monaten für eine dreiviertel Million Euro erledigen kann.

Dieses Angebot wurde dann dem Geschäftsführer übergeben, welcher alle Beteiligten zu sich rief, eine flammende Rede hielt und schließlich sagte: „Wir sollten es schaffen, den Job für eine halbe Million Euro in drei Monaten zu erledigen.“ Dann leitete er dies als seinen Vorschlag an den Generaldirektor weiter.

Der Generaldirektor rief den Klienten zu sich und sagte ihm, dass das Produkt für eine halbe Million Euro in zwei Monaten geliefert werden kann.

Für Leute, die in größeren Unternehmen arbeiten, sind Vorfälle dieser Art sicherlich nichts Unbekanntes. Diejenigen, die solche Vereinbarungen und Zusagen machen, sind oft ziemlich abgehoben von den realen

Gegebenheiten. Bei solchen Entscheidungen ist eindeutig deren Ego im Spiel. Alles kann geopfert werden, aber nicht das Ego! Eine Untersuchung von Unternehmenspleiten könnte aufzeigen, dass viele Unternehmen nur aufgrund der Egos leitender Manager scheitern.

Einer meiner Schüler erzählte mir, dass es nun eine innovative Ausbildung für Führungskräfte, genannt „Level 5 Leadership“, gibt. Die Führungskräfte stellen dabei ihr Ego und ihre persönlichen Ziele hinter den Bedürfnissen des Unternehmens und deren Mitarbeiter. Untersuchungen haben ergeben, dass die Führungskräfte in leitenden Positionen von Unternehmen, welche über einen langen Zeitraum erfolgreich waren, in der Öffentlichkeit kaum bekannt sind. Diese Führungskräfte sind sehr bescheiden und nach innen gewandt.

Stress am Arbeitsplatz hat seine Wurzeln in unserem Erziehungssystem. Kinder müssen sich sehr früh an Rangordnungen gewöhnen. Wenn in einer Gruppe drei Kinder als Helden eingestuft werden, fühlt sich der Rest der Gruppe wertlos. Uns wird sehr früh beigebracht mit anderen in Wettstreit zu treten. Dieses Vergleichen setzt sich dann bis in unsere Arbeitswelt fort und verwandelt sie in ein Schlachtfeld.

Die Mitarbeiter werden heute als Humankapital betrachtet und nach ihren Fähigkeiten unterteilt. Mir wurde gesagt, dass es in manchen Unternehmen notwendig ist, dass zehn oder fünfzehn Prozent der Angestellten von vorne herein als ineffiziente Mitarbeiter eingestuft werden. Die Menschen werden zu statistischen Zahlen degradiert und sie müssen andere bekämpfen, um selbst zu überleben. Wahrscheinlich ist das der Grund, warum diese Ansammlungen moderner Bürotürme auch als Betonschungel bezeichnet werden.

Solange die Menschen von Angst und Begierde getrieben werden, können sie nicht mit Inspiration arbeiten. Sie können kontrolliert werden und dazu gebracht werden, Routineaufgaben zu erfüllen, aber sie können nicht dazu inspiriert werden, an ihre Grenzen zu gehen. Das ist das Dilemma, dem sich die Unternehmen gegenübersehen. Sie benötigen einsatzfreudige Mitarbeiter, aber mit ein paar Motivationstechniken ist es nicht getan. Diese enthalten nicht mehr, als Zuckerbrot und Peitsche.

Ein bekannter Psychologe entwarf ein Modell, das die Entwicklung der menschlichen Bedürfnisse in einer Rangordnung darstellt. Dieses Modell ist als Maslowsche Bedürfnispyramide bekannt geworden. Die Basis der Pyramide bilden die physiologischen Bedürfnisse, die das Überleben sichern, wie zum Beispiel Essen, Kleidung und Wohnung. Die zweite Stufe bilden Sicherheitsbedürfnisse, wie Gehalt, geregelte Lebensumstände etc. Die dritte Stufe bilden die sozialen Bedürfnisse wie Gruppenzugehörigkeit und Freundschaft. Auf der nächsten Stufe sucht der Mensch nach sozialer Anerkennung, Wertschätzung und Respekt. Nach der Befriedigung all dieser Bedürfnisse ist er immer noch unzufrieden. Er fühlt, dass in seinem Leben immer noch etwas fehlt.

Dieses Etwas befindet sich im Inneren. Maslow* nannte die Suche danach Selbstverwirklichung. Das ist die Zone, in der du dich von jeglichem Stress befreist, das ist die Zone der inneren Verwirklichung. Das ist die Zone, in der du weißt, dass du eins bist mit der universellen Energie. Ob du zuhause arbeitest, in einem Büro, einer Fabrik oder wenn du überhaupt nicht arbeitest, du sehnst dich immer nach diesem Zustand, in dem du zentriert bist.

Das ist es, was wir in den Grundkursen von „Life Bliss Program“ lehren. Die Fünf Stufen von Maslows* Pyramide entsprechen den sieben Energiezentren, die sich in uns befinden. Diese Energiezentren werden im vedischen System Chakras* genannt. Jedes Chakra entspricht einem emotionalen Zustand und einem Zustand von Wünschen. Indem wir die Bedürfnisse eines jeden Chakra erfüllen, bewegen wir uns hinauf in unserer Energie bis wir einen Zustand der Erfüllung erreichen. Es ist ein Prozess, den tausende von Menschen mit bemerkenswerten Resultaten durchlaufen haben. Wir haben diese Kurse in vielen Unternehmen weltweit durchgeführt. Ich nenne das eine ‚garantierte Lösung‘.

Maslow – amerikanischer Psychologe, bekannt wegen seines Konzeptes der fünfstufigen Hierarchie menschlicher Bedürfnisse.
Chakras – Energiezentren im Körper. Wörtlich bedeutet Chakra Rad, und zwar deswegen, weil Mystiker diese Chakras als Energiewirbel erfahren. Es werden sieben grosse Chakras entlang der Wirbelsäule unterschieden: Muladhara, Swadhishtana, Manipuraka, Anahata, Vishuddhi, Ajna und Sahasrara..
Manipuraka Chakra – subtiles Energiezentrum in der Nabelgegend, ist verbunden mit unserem Empfinden von Sorge und Beunruhigung..

Meditationstechnik

Dies ist eine einfache, aber wirkungsvolle Technik, um Stress abzubauen. Wir lehren diese Technik in unseren ‚Life Bliss‘ Kursen, um das Manipuraka Chakra, ein Energiezentrum im Bereich des Nabels, das mit unserem Stressempfinden in Verbindung steht, zu öffnen. Diese Technik sollte immer vor den Mahlzeiten, bei nüchternen Magen und einige Stunden vor dem Einschlafen praktiziert werden.

Stehend beginnst du zu schreien, zu toben und zu schimpfen und das in einer Sprache, die es nicht gibt. Auch für jemanden, der dir zuhört, sollte es keinen Sinn ergeben. Sei aggressiv beim Ausdrücken all deiner Emotionen und Gefühle, welche aus dir herauszufließen beginnen. Weine, wenn dir danach zumute ist. Wälze dich am Boden, wenn dich deine Emotionen dazu treiben.

Diese Technik ist eine kraftvolle Meditation. Sie öffnet dein Unterbewusstsein und bewirkt die Auflösung aller negativen Gefühle, die sich in deinem Inneren angesammelt haben. Die typischen psychoanalytischen Sitzungen, wie die Aussprache der Patienten auf der Couch, oder das Herumwerfen von Dingen, um eine Katharsis herbeizuführen, sind immer noch bewusste Prozesse. Prozesse wie Hypnose andererseits greifen in das Unterbewusste ein und du hast keine Kontrolle. Nur zehn Prozent der gespeicherten Erinnerungen werden dabei befreit. Diese Technik ist ein super-bewusster Prozess, in dem du Gewährsein erlangst, während du dich reinigst.

Praktiziere dieses Austoben zwanzig Minuten lang. Dann setze dich für die nächsten zehn Minuten hin, sei still und fühle, wie sich deine Energie sich in dir ausbreitet. Während dieser Stille beschränke dich auf das Beobachten deiner Gedanken. Du solltest sie weder unterdrücken, noch ihnen folgen.

Begegne deinen Ängsten und sei frei

Was ist Angst?

Angst ist eine tiefere Dimension der Sorge. Sorgen können Magengeschwüre verursachen. Angst kann andererseits sogar Leben zerstören. Es scheint so, dass wir wohl ohne Sorgen leben können, dass unsere Ängste aber mit unserem Leben unzertrennlich verwoben sind. Es ist dem Menschen aber möglich, den Ängsten ohne Angst gegenüberzutreten. Eine mutige Person ist nicht eine Person ohne Angst, sondern eine Person, die gelernt hat, ihren Ängsten ohne Angst zu begegnen.

Angst ist eine Form von Energie in uns. Deshalb kann sie nicht zerstört werden. Energie kann weder erzeugt, noch zerstört werden; sie kann nur von einer Form in die andere Form umgewandelt werden.

Verstehe, deine Angst ist direkt mit deiner Lebensenergie verbunden. Immer, wenn dein Leben bedroht ist, kannst du fühlen, wie Angst in dir hochkommt und wie Adrenalin in deinem Körper ausgeschüttet wird. Das Adrenalin gibt dir soviel Energie, dass du nahezu fliegen kannst. Man nennt das die Kampf-oder-Flucht-Reaktion: Entweder du stellst dich der Gefahr und kämpfst oder du flüchtest. Siehst du dich mit einer lebensbedrohlichen Situation konfrontiert, steht dir augenblicklich eine gewaltige Menge Energie zur Verfügung. Bei einer echten Bedrohung wird das Swadhishtana Chakra*, der Sitz der Lebensenergie, total erschüttert.

Swadhishtana Chakra – Energiezentrum, das der Milz entspricht.

Urknall und schwarzes Loch in dir

Wenn du Gier oder Verlangen in reiner Form hast, d.h. ohne, dass sie auf ein Objekt gerichtet sind, werden diese zur überfließenden Energie der Schöpfung, der Expansion, des Urknalls*! Ohne Grund explodierst du förmlich vor Energie. In der gleichen Weise, wenn du Angst in reiner Form hast, d.h. Angst, die nicht auf ein besonderes Objekt gerichtet ist, zieht sich die Energie in dir zusammen und endet in einem schwarzen Loch*.

Verstehe, Angst ist deine Natur, aber richte sie nicht auf ein Objekt. Angst zu haben ist natürlich. Die Angst auf ein Objekt zu richten, lernst du erst von anderen. Pure Angst hilft uns zu überleben und ist spontan.

Reine Gier ist eine enorme Energie, die du ohne Ursache ausstrahlst. Wird diese Energie auf ein Objekt gerichtet, wird sie zu gewöhnlicher Gier. Auf ähnliche Weise ist reine Angst eine Energie, die sich ohne Grund in dir zusammenzieht. Wenn die Angst wegen eines Objektes auftritt, wird sie zu gewöhnlicher Angst. Ohne die Entstehung eines schwarzen Loches, kann der Urknall* nicht stattfinden. Es ist Teil des Lebens, Teil des Dramas, Teil des Spieles. Reine Angst bedeutet, dass du in dir selbst Entspannung findest, dass du dich in dich selbst zurückziehst. Das ist es, was wir Zerstörung nennen. Die Geburt dieses Kosmos ist der Urknall, und der Tod des Kosmos ist das schwarze Loch. Deine Geburt ist dein Urknall*, dein Tod ist dein schwarzes Loch*.

Einatmen ist reines Verlangen. Ausatmen ist reine Angst. Wenn Prana, die Lebensenergie, zusammen mit der eingeatmeten Luft in dich einströmt, entsteht der Urknall. Wenn Prana, zusammen mit der ausgeatmeten Luft dein System verlässt, entsteht ein schwarzes Loch. Wenn du mit dem Urknall oder dem schwarzen Loch kämpfst oder ihnen Widerstand leistest, erzeugst du eine Störung in deinem System.

Wenn Angst da ist, wenn das schwarze Loch da ist, heißt das, dass du friedlich wirst und empfänglich wirst für den Urknall. Immer, wenn pure Angst auftritt, erleben wir eine Verjüngung und gleichzeitig eine ungeheure Entspannung, welche sich als Mut und Energie in uns manifestiert.

Urknall – nach der Urknall-Theorie ist das Universum aus einem dimensionslosen Punkt unendlicher Energie explodiert und expandiert seitdem unaufhörlich.

Schwarzes Loch – Ein Bereich im Weltall, in dem die Gravitation so groß ist, dass ihm nichts entkommt und alles verschluckt wird, sogar das Licht.

Der Kampf zwischen deinem Potential und deiner negativen Haltung

Wenn du fürchtest etwas zu verlieren, was du hast, oder wenn du fürchtest, etwas nicht zu erlangen, was du gerne haben möchtest, entsteht in dir jedesmal ein Konflikt zwischen deinem Potential und deiner negativen Einstellung der Zukunft gegenüber.

Wenn du dir sicher bist, dass es keine Möglichkeit gibt, irgendetwas zu erreichen, wenn du nicht das Potential dazu hast, dann hast du keine Angst. Wenn du dir ganz sicher bist, dass du irgendetwas erreichen kannst, hast du ebenfalls keine Angst.

Angst entsteht aus einem Kampf zwischen dem Glauben und dem Vertrauen in dir selbst und den negativen Ideen und Erwartungen, was deine Zukunft betrifft. Du kämpfst buchstäblich mit deinen negativen und positiven Energien.

Verstehe also, wenn du dir ganz sicher bist, dass du nicht das Potential hast oder sonstwie nicht in der Lage bist, etwas zu erreichen, wirst du keine Angst haben. Wenn du ganz zuversichtlich bist, etwas zu erreichen, auch dann wirst du keine Angst haben. Falls du jedoch irgendetwas erreichen möchtest und du bist unsicher, ob es gelingen wird, dann kommt die Angst ins Spiel. Der Kampf zwischen diesen beiden Ideen, dieses Dilemma ist das, was wir Angst nennen.

Es gibt zwei Wege, der Angst zu entkommen. Ein Weg liegt darin, alle Möglichkeiten abzuschneiden. Das ist dann so, als ob du schon tot bist; dann wird es keine Angst mehr geben. Der zweite Weg, um der Angst zu entkommen, liegt darin, die Grenzen deiner Möglichkeiten zu sprengen. Wenn es unendlich viele Möglichkeiten gibt, wenn es nichts gibt, das dich begrenzt, dann wirst du furchtlos. Allein durch das Verständnis dieses Sachverhaltes wird in dir etwas „klick“ machen und sehr viele Ängste werden dich verlassen.

Dazu gibt es eine schöne Geschichte:

Jemand schrieb an die Wand eines Tempels, dort, wo die Lehrsätze stehen: ‚Soham‘ - , Ich bin das‘. Das bedeutet soviel wie: ‚Alles ist möglich durch mich‘.

Ein anderer kam und schrieb darunter: ‚Dasoham‘ - , Ich bin ein Sklave, nichts kann durch mich getan werden‘. Auch das ist ok.

Ein Dritter kam und schrieb: ‚Sadasoham‘ - , Ich bin immer das‘.

Wenn dich die Idee anspricht, dass nichts durch dich getan werden kann, bist du ein Bhakti Yogi* – du gibst dich hin. Wenn du denkst, dass du zu allem fähig bist, bist du ein Gnana Yogi* – du erforschst und erkundest. Welchen Weg du auch beschreitest, in beiden Fällen kannst du deine Angst überwinden. Du solltest aber total in dem einen oder dem anderen Weg eintauchen. Entweder solltest du von der Idee ausgehen, dass alles durch eigene Anstrengung erreicht werden kann, oder du solltest mit der Idee arbeiten, dass nichts durch die eigene Kraft erreicht werden kann.

Bhakti Yogi – Eine Person, die den Weg der Hingabe folgt. Bhakti bedeutet sich ergeben, sich hingeben.

Gnana Yogi – Jemand, der den Weg der Erkenntnis geht. Gnana bedeutet, Wissen, Erkenntnis.

Erhöhte Wahrscheinlichkeit für die Erleuchtung

Manche Leute kommen zu mir und fragen: „Ich habe so viele Ängste, was soll ich tun?“ Ich antworte ihnen: „Wenn du viele Ängste hast, erhöhen sich deine Chancen für die Erleuchtung. So stehen dir viele Eingänge zur Verfügung.“

Für eine Person, die nicht viele Ängste hat, gibt es weniger Möglichkeiten, da sie ein eintöniges Leben lebt. Eine Person, die ein langweiliges Leben lebt, wird weniger Ängste haben. Sie hat nicht viel zu verlieren, nicht viel zu entscheiden. Sie riskiert nicht viel.

Alles, was du tun musst, ist folgendes: Immer, wenn du eine Angst fühlst, verliere nicht den Respekt vor dir. Verliere nicht das Vertrauen in dir und verurteile dich nicht mit dem Gedanken ‚Was bin ich nur für ein seltsames Wesen?‘ In Wirklichkeit haben Menschen, die ihre Ängste offen annehmen, weniger Probleme. Menschen, die ihre Ängste fürchten, schaffen mehr Probleme für sich selbst. Wenn du zu viel über deine Ängste nachgrübelst, machst du dir unnötigerweise Probleme.

Manchmal kannst du aus deiner Angst herauskommen, indem du einfach deine Aufmerksamkeit auf etwas anderes lenkst. Das heißt aber nicht, dass du dann ohne Angst bist. Ohne Angst zu sein bedeutet einen Quantensprung zu machen und in einen Bewusstseinszustand zu gelangen, in dem du nie mehr Angst hast, irgendetwas zu verlieren!

Eines sollte dir absolut klar sein: Die Ängste, die du bezüglich deines Lebens hast, wie die Angst, zu versagen, die Angst, deine Angehörigen zu verlieren, die Angst, deinen Wohlstand zu verlieren, die Angst vor dem Unbekannten – jede Angst kann als ein Tor zur Erleuchtung benutzt werden.

Noch eine wichtige Wahrheit, die du kennen solltest:

In dir gibt es etwas, das niemals stirbt; dies ist die Quelle deiner Energie. In dir gibt es auch etwas, das stirbt; es ist etwas, das in Wirklichkeit niemals lebendig ist, auch nicht in diesem Augenblick. Die Angst vor dem Tod ist in dir, weil du glaubst, jetzt etwas zu besitzen, das dir weggenommen werden kann. Nein! Alles, was du jetzt hast, kann dir nicht weggenommen werden. Alles was dir weggenommen werden kann, gehörte von Anfang an niemals dir. Alles, was sterblich ist, kann dein Inneres niemals ausfüllen.

Furchtlosigkeit ist der Mut, sich der Angst zu stellen.

Du kannst deine Ängste nicht besiegen. Furchtlosigkeit besteht in der Intelligenz, mit intensiver Angst zu leben, ohne sie auf ein Objekt zu lenken. Wenn es kein Objekt gibt, das man fürchtet, dann gibt dir intensive Angst eine intensive Entspannung und Frieden.

Angst ist eine starke Energie, die einem eine tiefe Entspannung und Selbstzentrierung schenkt. Das Angstzentrum ist das Verjüngungszentrum.

Dies sollte dir sehr klar sein: Furchtlosigkeit bedeutet nicht das Nichtvorhandensein von Angst. Es bedeutet, dass die Angst da ist, dass du aber ungeheure Energie und Mut hast, mit der Angst zu leben und ihr gegenüberzutreten. Furchtlosigkeit bedeutet die Energie und den Mut zu haben, mit der größten Angst zu leben, über die Angst hinauszugehen, nicht an der Angst zu hängen, nicht vor ihr zu flüchten.

Noch etwas Wichtiges solltest du wissen und zwar, dass Angst in der Natur des Lebens liegt. Du kannst nur ohne Angst sein, wenn du bereits in deinem Grab liegst! Dann brauchst du vor nichts mehr Angst haben, weil du nichts zu verlieren hast! Solange du etwas zu verlieren hast, wirst du Angst haben. Es liegt in der Natur des Lebens.

Angst existiert nicht, wenn die Dinge definiert und bekannt sind. Angst existiert nur, wenn die Dinge undefiniert sind, wenn es sich nur um reine Möglichkeiten handelt. Der Tod zum Beispiel ist eine Möglichkeit. Als ein Ereignis ist er definitiv. Aber wie, wann und wo er kommen wird, ist uns unbekannt. Deshalb ist mit ihm immer Angst verbunden.

Wenn du imstande bist, bewusst in den Abgrund, in deine Ängste zu blicken, kannst du sie durchleben und hinter dir lassen.

Angst, die Identität zu verlieren

Die größte Angst, die Menschen haben können, ist die Angst vor dem Verlust ihrer Identität. Nicht einmal die Angst vor dem Verlust des eigenen Lebens ist so groß, wie der Verlust vor der Identität.

Angst vor dem Tod

Die Angst vor dem Verlust der körperlichen und geistigen Gesundheit, vor dem Verlust von Wohlstand oder Ansehen, all diese Ängste sind in Wirklichkeit nur verkleidete Formen der Todesangst.

Eine kleine Geschichte:

Ein Mann hatte sich gründlich auf eine Rede vorbereitet, die er vor großem Publikum halten sollte. Er begab sich zum Rednerpult und nahm das Mikrophon in die Hand, als er plötzlich nicht mehr wusste, was er sagen sollte. Er wurde vom Lampenfieber übermannt. Einige Minuten stand er wortlos vor dem Publikum.

Nach einiger Zeit sagte er plötzlich: „Der menschliche Denken ist das wundersamste Ding auf der Welt. Es beginnt nach der Geburt zu arbeiten und hört nicht auf zu arbeiten bis du stirbst – außer wenn du eine Rede halten musst.“

Die soziale Angst – die Angst von der Gesellschaft abgelehnt zu werden – veranlasst uns Dinge zu tun, nur um anderen zu gefallen, auch wenn sie unserem Wohlergehen nicht förderlich sind. Wir opfern dabei das, was wir eigentlich gerne tun würden. Auch diese Angst, nicht von der Gesellschaft anerkannt zu werden, ist eine Form der Angst vor dem Tod, vor dem Tod des Egos.

All unsere Handlungen sind unbewusst mit dem Tod und der Angst zu sterben verbunden. Das Verständnis des Todes kann deine gesamte Wahrnehmung des Lebens verändern. Allein durch dieses Verständnis ändert sich die Art und Weise, wie du mit deinen Ängsten umgehst. (Der Tod wird in einem eigenen Kapitel ausführlich behandelt.)

Wut, die aktive Form der Angst

Angst führt zu Wut. Angst ist die passive Form dieser Energie und Wut der aktive Ausdruck davon.

Eine kleine Geschichte:

Ein Mann stürmt mit einer Handvoll Briefen in einen Postschalter und macht seinem Ärger Luft: „Wie können die es wagen mir solche Drohbrieife zu schreiben?“ Der Beamte am Schalter sagt: „Ja, Drohbrieife zu schreiben ist ein Verstoß gegen das Gesetz. Kennen sie den Urheber dieser Briefe?“

Der Mann schrie zurück: „Natürlich kenne ich die. Es sind diese Leute von der Steuerbehörde.“

Wenn du wütend bist, betrachte nur die Wut. In ihrer Wurzel wirst du eine tiefe Angst entdecken.

Experimentiere für dich selbst: Wenn du Angst in dir fühlst, drücke Ärger aus. Stampfe mit den Füßen und gestikuliere mit deinen Armen, drücke deine Energie aus. Du wirst sehen, dass die Angst verschwindet. Du wirst selbst erfahren, wie sich Angst in Ärger verwandeln kann. Auf ähnliche Weise kann sich Angst auch in Hass verwandeln. Du musst dir nur deiner selbst gewahr sein und aufmerksam beobachten, wie sich die Emotionen unscheinbar von einer Form in die andere verwandeln. Wenn du dieses Spiel verstehst, kannst du ganz leicht das gesamte Schauspiel verlassen.

Angstanfälle

Psychologen sprechen von Angstanfällen. Nimm an, du gehst im Dunkeln durch deinen Garten und siehst vor dir ein aufgerolltes Seil. Du beginnst zu zittern, da du es für eine Schlange hältst. Dieser plötzliche Schock, den du erhältst, bevor du erkennst, dass es nur ein Seil ist, nennt man einen Angstanfall. Ein Angstanfall ist wie an einem Rosenstrauch zu rütteln und ihn fast auszureißen. Wenn du lange genug rüttelst, stirbt er.

Es wird behauptet, dass wir jeden Tag und jede Nacht insgesamt sechs bis zwölf Angstanfälle erleiden - im Traum und auch in unserem Wachbewusstsein. Stell dir vor, was unser inneres Wesen mitmacht. Angstanfälle entstehen aus unserer Unbewusstheit. Wenn sie bewusst beobachtet werden, können sie wesentlich reduziert werden.

Die Überwindung der Angst durch Gewähr-Sein und Akzeptieren

Wenn du Angst hast, versuche nicht, Widerstand zu leisten oder sie zu unterdrücken. Bemerke, dass Angst da ist, beobachte sie und akzeptiere sie. Die Akzeptanz der Angst löst die Angst auf. Erlaube der Angst dich zu schütteln. Wenn dein Körper zittert, lass ihn zittern. Wenn deine Augen tränen, lass die Tränen kommen. Verhalte dich einfach wie ein Grashalm im Wind – biege dich, ohne Widerstand zu leisten.

Eine kleine Geschichte:

Ein Mann ging bei Nacht einen schmalen Steig entlang. Plötzlich stolperte er über einen Stein und fiel. Er schaffte es gerade noch, sich an einem Ast festzubalten. Es war stockdunkel. Der Mann hielt sich mit all seinen Kräften am Ast fest. Er schrie um Hilfe, konnte aber nur sein Echo als Antwort vernehmen und wäbnte sich deshalb voller Schrecken am Rande einer tiefen Schlucht.

Die Nacht war endlos und er versuchte sich verzweifelt festzuhalten in der Hoffnung, dass irgendwann Hilfe kommen würde. Schließlich dämmerte es und der Mann wandte seinen Kopf nach unten, um zu schauen wie tief der Abgrund war, aber es gab keinen Abgrund. Nur dreißig Zentimeter unter seinen Füßen befand sich ebenes Gelände!

Mit deinen Ängsten verhält es sich genauso – du glaubst, sie sind abgründig und in Wirklichkeit sind sie gar nicht tief. Wenn du dich deinen Ängsten stellst, siehst du, dass sie überhaupt keine Tiefe haben. Da du deine Ängste vergrößerst, stellst du sie dir als einen tiefen Abgrund vor. Es ist deine Entscheidung – den Ast, die Angst loszulassen, oder sie weiterhin festzuhalten und dich zu quälen.

Akzeptieren ist der einzige Weg, um mit unvermeidlichen Dingen fertig zu werden. Wenn du akzeptierst, siehst du plötzlich, wie sich die Angst auflöst. Wenn du akzeptierst, verlieren die Ängste ihre Macht, dich zu erschrecken. Wenn du nicht gegen die Angst kämpfst, verwandelt sie sich in tiefen Frieden. Wenn du einen Angstanfall hast, durchlebe ihn einfach, das ist der einzige Weg.

Akzeptiere auch die Objekte, die in dir Angst auslösen. Kämpfe nicht mit Ihnen. Je mehr du kämpfst, umso stärker machst du sie. Deine Aufmerksamkeit von der Angst abzulenken, ist auch nicht der richtige Weg, da die Angst selbst in dir bestehen bleibt. Das bedeutet nicht, dass du die Angst los bist.

Erlaube der Angst, Besitz von dir zu ergreifen. Begib dich bewusst zwei, drei mal mitten in die Angst. Lebe deine Angst ohne jegliche Zurückhaltung. Plötzlich wirst du merken, dass sie dich nicht mehr berührt.

Swadhishtana Chakra – Sitz des Lebens und des Todes

Angst ist mit dem Swadishthana Chakra* verbunden, einem Energiezentrum, das sich ca. 5 Zentimeter unterhalb des Nabels befindet.

Ein Vorfall aus meiner Kindheit:

Eine Zeitlang umwanderte ich täglich den Berg Arunachala. Früh um vier Uhr morgens startete ich, umwanderte den Berg und sang dabei Kirtans*.*

Eines Morgens startete ich sehr früh, kurz nach Mitternacht. Damals gab es noch keine Beleuchtung entlang der Wege um den Berg. Der gesamte Weg führte durch einen dichten Wald. Singend wanderte ich frohen Mutes, mit gesenktem Blick dahin. Plötzlich bemerkte ich in der Nähe eines kleinen Baches ein Rudel Hyänen. Die Tiere starrten mich an und waren bereit sich über mich herzumachen.

In der plötzlich auftauchenden, tiefen Furcht stieß ich einen Angstschrei aus den Tiefen meines Hara, dem Swadhishtana Chakra hervor. Es war ein Schrei reiner Angst, wie ich es vorher noch nie erlebt hatte. Er war so total, dass ich nachher in meinem Leben nie mehr von Angst erschüttert wurde.

Ich fühlte eine vollkommene Hingabe dem Arunachala gegenüber und ein tiefes Vertrauen, dass der Berg mich beschützen würde. Plötzlich erschien wie aus dem Nichts ein älterer Sannyasin mit einem Stock vor mir und vertrieb die Hyänen. Als die Hyänen wegliefen, verschwand auch der alte Mann.*

Ich spürte, wie mein Körper durch diesen Primärschrei viel leichter wurde. Ich schwebte mehr als zu gehen, als ob sich die Frequenz meines Seins erhöht hätte. In der modernen psychotherapeutischen Behandlung verwendet man in der Primärtherapie Methoden, bei denen Patienten zur Herbeiführung einer Katharsis aus der Tiefe ihres Haras schreien und dadurch Ängste und andere negative Emotionen aufgelöst werden.

Swadhishtana Chakra – Energiezentrum ca. 4 cm unterhalb des Nabels, das mit unseren Ängsten verbunden ist.

Arunachala – heiliger Berg bei Tiruvannamalai, einer Stadt in der Provinz Tamil Nadu in Südindien. Er gilt als Verkörperung des Gottes Shiva, eines großen erleuchteten Meisters.

Kirtans – hingebungsvolle Lieder an die Göttlichkeit.

Hara – japanisches Wort für Bauch. Nach der chinesischen und japanischen Tradition befindet sich unterhalb des Nabels der Sitz der Lebensenergie.

Sannyasi – Mönch oder Entsagender.

Meditationstechniken

1. Visualisierung

Eine kraftvolle Methode, Ängste zu überwinden, besteht darin, den Angstanfall so klar wie möglich zu durchleben. Das Schöne dieser Technik liegt darin, dass man sie verwenden kann, ohne dass man sich wirklich in die Situation begibt, in der die Angst auftaucht. Daher kannst du ohne Aufregung mit dir selbst arbeiten.

Setz dich, entspann dich und stell dir die Situation, in der die Angst gewöhnlich auftritt, so plastisch wie möglich vor. Fühle klar, wie die Angst in dir aufsteigt. Begegne der Angst voll bewusst. Es ist normal und richtig, wenn du dabei leidest, wenn dein Körper sich unwohl fühlt. Unterdrücke die Angst nicht. Lass sie einfach geschehen. Wenn du etwas total durchlebst, kannst du es loslassen.

2. Hamsa Mantra

Das ist eine kraftvolle Technik, die vierundzwanzig Stunden am Tag praktiziert werden kann. Immer, wenn du von Ängsten heimgesucht wirst, lehne dich zurück und entspanne dich.

Lenke deine Aufmerksamkeit nur auf die Ausatmung. Intoniere bei der Ausatmung im Stillen das Wort „Sah“, in einem Zug mit dem ausströmenden Atem. Ausatmen bedeutet zu entspannen und alles loszulassen, was sterben kann. Während des Einatmens versuchst du dauernd irgendetwas festzuhalten. Auszuatmen bedeutet hingegen loszulassen; daher lass ab jetzt andauernd los. Konzentriere dich auf die Ausatmung, ohne dich viel um die Einatmung zu kümmern. Bei der Einatmung intoniere im Stillen das Wort „Ham“.

Schenke der Ausatmung mehr Aufmerksamkeit und Energie. Versuche tiefer auszuatmen. Die Einatmung kannst du getrost dem Körper überlassen, der sie automatisch, ohne dein Zutun ausführt. Konzentriere deine Energie, deine Aufmerksamkeit und dein Bemühen auf die Ausatmung.

Es ist eine stille Intonation von „ham...sah...ham...sah.“ Durch diese stille Intonation des Hamsa Mantra, befindest du dich plötzlich inmitten des unsterblichen, total entspannten Gewähr-Seins. Alles, was sterblich ist, wird dein System, deinen inneren Raum verlassen.

Diese Technik kann nicht nur in Momenten, in denen du dich mit Ängsten auseinanderzusetzen hast, sondern ununterbrochen geübt werden. Während du sitzt, redest, gehst, isst, ja sogar während du schläfst. Es ist eine sehr machtvolle Technik. Richte deine Aufmerksamkeit ohne Unterbrechung, vierundzwanzig Stunden am Tag, auf die Ausatmung und intoniere dabei im Stillen das Hamsa Mantra – „Hamsah, Hamsah, Hamsah.“ Bei der Einatmung intoniere „Ham“, bei der Ausatmung intoniere „Sah“.

Verstehe, durch die andauernde Rezitation des Mantras, verwandelt es sich zu einem Ajapa Japa – was soviel wie Rezitation ohne Bemühung bedeutet. Eine Rezitation, bei der man sich bemüht, wird Japa genannt. Ajapa ist eine Rezitation ohne Bemühung. Sie passiert automatisch in dir. Du brauchst nur zu intonieren und mit dem Mantra in Einklang fallen, das ist alles. Es wird den ganzen Tag in dir weiterlaufen.

Alles, was sterben kann, wird dein System verlassen und du wirst verstehen, dass alles Sterbliche niemals ein Teil von dir sein kann. Falls du dich mit etwas identifizierst, was sterblich ist, wird diese Identifizierung aufgehoben, du wirst von ihr abgekuppelt. Du wirst dich mit dem verbunden fühlen, das niemals sterben kann. Das, was nicht sterben kann, ist das, was du in Wahrheit bist.

Versuche diese Technik nur für drei Tage. Du wirst entdecken, dass all deine Ängste - die Angst dein Vermögen, Teile deines Körpers, deine Gesundheit oder deine Angehörigen zu verlieren oder die Angst vor dem Unbekannten - verschwinden werden. Wenn du deine Achtsamkeit auf deine Ausatmung richtest, wird alles Sterbliche, mit dem du dich identifizierst, einfach deinen inneren Raum verlassen. Du wirst befreit werden.

Schmerz ist ein großer Lehrmeister

In vielen Fällen zeigen sich unsere Ängste als Schmerzen. Schmerz ist das, was in dieser Welt am meisten gefürchtet wird.

Alle Lebewesen haben eines gemein: die Angst vor Schmerzen. Wenn man etwas tiefer schaut, erkennt man, dass der Mensch die Schmerzen und Todesqualen, die er beim Sterben durchleben muss, mehr fürchtet, als den Tod selbst. Viele fürchten sich vor Armut, viele vor Beziehungen und viele andere vor Krankheit. Der eigentliche Grund für diese Angst sind die Schmerzen, die dabei durchlebt werden müssen. All diese Ängste existieren nur wegen der damit verbundenen Schmerzen.

Was sind Schmerzen?

Wir unterscheiden physische, mentale und emotionale Schmerzen.

Physische Schmerzen sind eine elementare Notwendigkeit für den Körper. Stell dir vor, wir könnten keinen Schmerz fühlen. Wir könnten uns verletzen, ohne dass wir es merkten oder wir würden beginnen unser Gesicht, unsere Hände und Füße in einer Weise zu verändern, wie wir unsere Haare formen! In Wirklichkeit ist Schmerz ein Hilferuf des Körpers an den Verstand: „Bitte gib mir deine Aufmerksamkeit!“ - denn Aufmerksamkeit ist Energie. Wenn du deine Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Bereich des Körpers lenkst, dann erhält dieser Bereich Energie in Form von Aufmerksamkeit. Durch den Schmerz signalisiert der Körper, dass er Aufmerksamkeit oder Energie braucht, damit er bei der Heilung unterstützt wird.

Mentaler oder emotionaler Schmerz entsteht, wenn du mit etwas konfrontiert wirst, das du nicht magst. Untersuchungen zeigen, dass emotionaler Schmerz negative Auswirkungen auf den Körper hat. Schmerzen in der Lendenregion der Wirbelsäule haben ihre Ursache oft in Gefühlen, die aus unterdrückter Sexualität entstehen. Wenn jemand sich zu große Verantwortung aufbürdet, können Schmerzen in den Schultern die Folge davon sein.

Ob es sich um körperlichen oder emotionalen Schmerz handelt - eine wichtige Sache musst du verstehen: Schmerz entsteht, wenn du dem gegenwärtigen Moment Widerstand leistest.

Heilung durch Zeit oder durch Verstehen

Falls du in deinem Leben von einem schmerzhaften Ereignis heimgesucht wirst – dem Verlust eines Kindes, der Trennung vom Ehepartner oder dem Ende einer engen Freundschaft – leidest du zunächst, aber im Laufe der Zeit lernst du damit zu leben. Du weinst und grübelst viele Tage und Nächte darüber nach, aber schließlich bist du bereit, dich damit abzufinden. „Die Zeit heilt alle Wunden“, heißt ein Sprichwort. Verstehe, Zeit ist nur deshalb für die Heilung notwendig, weil du zum Zeitpunkt des Unglücks nicht bereit gewesen bist, dem Schmerz und dem Leiden in bewusster Weise zu begegnen.

Wenn du in der Lage bist, den Schmerz einfach zu betrachten, wenn du die Emotionen mit Abstand und mit voller Wachsamkeit beobachten kannst, wenn du, während du den Schmerz erlebst, das Spiel deiner Gedanken siehst, dann erwacht das Verstehen – es geschieht eine sofortige Heilung. Zeit ist notwendig, weil du nicht für das Verstehen bereit bist. So musst du Leiden ertragen. Langsam, nach einigen Wochen, Monaten oder manchmal auch Jahren schwächt sich der Schmerz ab und wird zu einer weit zurückliegenden Erinnerung.

Der Schmerz ist aber nicht vollkommen aus deinem System gewichen. Falls du einer Person begegnest, die dich auch nur entfernt an dein verlorenes Kind oder an deinen Ehemann erinnert - zum Beispiel, wenn diese Person auf ähnliche Art spricht, geht oder lacht – wird deine Wunde wieder aufgerissen. Die Schmerzen sind wieder da, weil du deine Vergangenheit mit dir herumträgst. Deshalb hast du den Eindruck, dass das Leben eine schwer zu tragende Last ist. Es ist deine Entscheidung, deine gesamte Vergangenheit zu tragen - als du ein Kind warst, als du ein Jugendlicher warst, als du zum ersten Mal gearbeitet hast - du trägst all deine Erfahrungen, Schmerzen und Irrtümer der bisherigen Lebensabschnitte mit dir herum. Diese Emotionen in Verbindung mit vergangenen Ereignissen sind eine schwere Last und verursachen bei jeder Erinnerung erneut Schmerzen. Wenn du dich entscheidest, die Vergangenheit

loszulassen und jede Situation völlig neu zu sehen und wirst du nicht so viele Schmerzen haben. Du wirst schneller geheilt werden und du wirst nicht so viel Zeit benötigen.

Freude und Schmerz – Zwei Seiten einer Medaille

Eine kleine Geschichte:

Ein Schüler ging zu seinem Meister und sagte: „Meister, ich bin nicht imstande, zu meditieren. Meine Beine schmerzen und ich bin zerstreut.“ Der Meister sagte nur: „Das geht vorbei.“

Nach zwei Wochen kehrte der Schüler zum Meister zurück. Dieses mal sagte er: „Meine Meditation ist nun gut, ich verharre in einem gesammelten und glückseligen Zustand.“

Der Meister antwortete wiederum: „Das geht vorbei.“

Freude und Schmerz haben dieselbe Wurzel. Es ist die gleiche Empfindung mit zwei Namen. Es ist ungefähr so: Ein Masseur gibt zwei Personen eine Massage. Der eine findet, dass es eine schöne, erfrischende Erfahrung war, während der andere meint, nichts als Schmerzen gespürt zu haben. Je nach Person, kann dieselbe Massage als angenehm oder schmerzhaft erlebt werden.

Das Leben besteht aus diesen beiden Gegensätzen – Freude und Schmerz. Beide, Freude und Schmerz sind ein Produkt des Verstandes. Das Denken bewegt sich immer von einem Extrem in das andere. Es findet seinen Platz selten in der Mitte. Von der Freude bewegst du dich zum Schmerz und vom Schmerz zur Freude. Wie wir vorher gesehen haben, sind Schmerz und Freude vollkommen von der Person abhängig, die diese Erfahrung macht. Du magst etwas als Freude empfinden und eine andere Person empfindet es als Schmerz.

In der Bhagavad Gita, die die verschiedenen Pfade zur Erleuchtung lehrt, sagt der erleuchtete Meister Krishna auf schöne Weise: „Derjenige, der alles gleich ansieht und behandelt, Freude und Schmerz, einen Stein und ein Stück Gold, Lob und Tadel, Ehre und Schmach, Freund und Feind, von dem wird gesagt, dass er über die Natur hinausgegangen ist. Freude und Schmerz sind gleichbedeutend für ihn und er ist bereit für die Erleuchtung.“

Befreie dich von Freude und Schmerz

Buddha, ein erleuchteter Meister, sagte: „Befreie dich sowohl von Freude, als auch von Schmerz.“ Genussucht und Schmerzvermeidung sind zwei Aspekte der selben Sache. Beide sind wie Ketten. Schmerz mag aussehen wie eine hässliche Kette und Freude mag aussehen wie eine schöne Kette. Wie der Tag auf die Nacht folgt und die Nacht auf den Tag, wechseln Freude und Schmerz einander ab.

Wenn du einmal verstehst, dass Freude und Schmerz nur das Werk deines Verstandes sind, wirst du merken, dass sie nur vorübergehend sind. Sie kommen und gehen wie Seifenblasen. Es ist gar nicht notwendig, dass jemand kommt, um dir deine Freude wegzunehmen, denn dein Verstand wird seiner Natur gemäß wie ein Pendel zum anderen Extrem, dem Schmerz, hinüberschwingen.

Der einzige Weg liegt darin, beide, Freude und Schmerz, zu transzendieren. Das bedeutet nicht, die Freude zu unterdrücken und den Schmerz zu vergessen. Es ist Bewusstheit, die Schmerz in höchstes Glück verwandelt – es ist die Energie, die existiert, egal wie die äußere Situation sein mag. Glückseligkeit ist deine eigentliche Natur und kann nicht verloren gehen. Nur wegen deines Widerstandes gegen die gegenwärtigen Geschehnisse, geht diese Glückseligkeit verloren und du fühlst Schmerzen.

Bewusstheit im Schmerz

Schmerz - körperlicher, emotionaler, oder mentaler Schmerz – hat nur eine negative Existenz, ähnlich wie Dunkelheit. Dunkelheit existiert nur in Abwesenheit von Licht. Sie hat keine positive Existenz für sich selbst. Auf die gleiche Weise existiert Schmerz nur in Abwesenheit von Bewusstheit. So wie Dunkelheit in einem Raum automatisch verschwindet, wenn das Licht angemacht wird, so verschwindet der Schmerz, wenn die Energie bewusster Aufmerksamkeit auf ihn fokussiert wird.

Jeder körperliche oder emotionale Schmerz, den du mit dir herumträgst, ist nur die Spitze eines Eisbergs. Du musst bis zur Wurzel der Schmerzen vordringen. Du musst die verborgene Wurzel des Schmerzes

freilegen, um eine Heilung zu bewirken. Sonst besteht die Gefahr, dass du den Schmerz auf einen Anderen überträgst oder dich selbst damit noch mehr schädigst. Ich sage den Leuten immer: Wenn du Schmerzen hast, lass alles liegen und stehen und arbeite an deinen Schmerzen. Sieh zu, dass die Wurzel geheilt wird. Nur dann befindest du dich auf sicherem Gelände. Andererseits sind weder du, noch die Menschen, die dich umgeben, in Sicherheit.

Wenn du Schmerzen in vollem Gewahrsein begegnest, wird dir bewusst, dass du nicht der Körper bist. Dir wird bewusst, dass der Schmerz dein wahres Ich nicht berühren kann. Wenn du einmal realisiert hast, dass du jenseits von Schmerz bist, wirst du zu einem dhukka ateeta: Einer, der über das Leiden hinausgegangen ist. Dir offenbart sich jene seltene Freiheit, die entsteht, wenn man sich nicht mehr mit dem Körper identifiziert. Diese Freiheit wirst du dein ganzes Leben nicht mehr verlieren. Du lässt das weltliche Leben hinter dir und du betrittst die Welt der Spiritualität. Die gesamte materielle Welt verschwindet und eine andere Welt taucht auf, eine Welt von unvergleichlicher Schönheit, Unschuld, Glück und Mitgefühl.

Der Schmerz verflüchtigt sich von ganz alleine, wenn du Natur und Ursache des Schmerzes mit intensiver innerer Klarheit siehst, weil in Klarheit können die Schmerzen in dir nicht bestehen bleiben. Diese Klarheit bringt einen Zustand von absoluter Glückseligkeit mit sich, der gleichbedeutend mit dem Zustand der Erleuchtung ist.

Schmerz, ein Phänomen des Verstandes

Während meiner Pilgerschaft als Wandermönch hatte ich ein interessantes Erlebnis, das ich euch erzählen möchte.

Als ich damals das ganze Land durchwanderte, habe ich auch einige Zeit bei Eingeborenen in Madhya Pradesh in Indien verbracht. Ich wohnte in einem kleinen Tempel in der Mitte des Dorfes. Eines Tages beobachtete ich, wie eine schwangere Frau eine kleine Hütte betrat. Nach ungefähr einer halben Stunde kam sie mit einem Baby in ihren Händen wieder heraus. Kein Schmerz, kein Arzt, keine Hebamme, keine Arzneien, keine Schreie.

Ich war schockiert, konnte sie aber nicht fragen, da ich ihre Sprache nicht beherrschte. Nach einem Monat wiederholte sich dieselbe Szene. Eine Frau betrat diese kleine Hütte und in einer halben Stunde kam sie mit einem Baby heraus. Als der einheimische Priester mich besuchte, fragte ich ihn: „Wie machen das die Frauen, haben sie keine Schmerzen?“ Er fragte: „Schmerzen? Warum Schmerzen?“

Ich war sehr überrascht. Die Idee als solche, dass Frauen bei der Geburt Schmerzen haben, existierte in ihrer Gesellschaft nicht. Mehr noch, auch sonstige gynäkologische Probleme, wie die Menopause waren den Einheimischen unbekannt.

Ich versuchte, mehr über ihre Lebensweise zu erfahren und fand heraus, dass der Respekt gegenüber Frauen in ihrer Kultur tief verankert war. Sobald ein Mädchen körperlich reif ist, wird mit Respekt anerkannt, dass Sie nun Mutter werden kann. Es ist Brauch, dass sich die Leute vor ihr niederwerfen, von ihr berührt und geheilt werden. Allein wegen dieser unterschiedlichen Konditionierung leiden diese Frauen nicht an den üblichen Problemen, mit denen Frauen in anderen Kulturen zu kämpfen haben.

Phantomschmerzen

Unter Phantomschmerzen versteht man Schmerzen, die von einem Körperteil ausstrahlen, den es gar nicht mehr gibt. Im zweiten Weltkrieg musste einem Soldaten ein Bein abgenommen werden, da es nicht mehr zu retten war. Erstaunlicherweise klagte der Soldat, nachdem er sein Bewusstsein wiedererlangte, weiterhin über Schmerzen im Bein. Er war zugedeckt und so wusste er nicht, dass ihm das Bein abgenommen wurde. Die Decke wurde weggezogen und er musste tief betroffen erkennen, dass das schmerzende Bein fehlte.

Später zeigten Forschungen, dass jeder Teil des Körpers mit einem bestimmten Teil des Gehirns in Verbindung steht. Wenn irgendein Teil des Körpers schmerzt, verzeichnet auch der entsprechende Gehirnteil Aktivitäten. In dem genannten Fall arbeitete der entsprechende Gehirnteil weiter, als ob das Bein noch vorhanden gewesen wäre. Es gibt viele solcher Fälle, in denen Menschen unter Phantomschmerzen an den Stellen leiden, an denen die Organe amputiert wurden.

Placebo Effekt

Gedanken und Emotionen haben einen ungeheuren Einfluss auf den Körper. Sogar die Wahrnehmung von körperlichen Schmerzen kann von diesen verändert werden. In der Wissenschaft ist diese Tatsache als Placebo Effekt bekannt. Eine normale Zuckertablette hat den gleichen Effekt wie ein Schmerzmittel, wenn sie im Glauben eingenommen wird, dass es sich um eine echte Schmerztablette handelt.

Neulich las ich einen Bericht über ein in der Universität von Michigan durchgeführtes Experiment. Das Experiment wurde an einer Gruppe von jungen Männern durchgeführt, bei denen die Forscher künstlich Schmerzen erzeugten, indem sie ihnen eine Salzlösung in den Kiefermuskel spritzten. Nach einer gewissen Zeit erklärten die Wissenschaftler den Versuchspersonen, sie würden ein Schmerzmittel erhalten, verabreichten ihnen jedoch nur ein Scheinmedikament. Gleichzeitig scannten die Forscher die Gehirne der Testteilnehmer um zu sehen, ob und wo im Gehirn das Endorphinsystem, welches als Reaktion auf Schmerzen opiumähnliche Substanzen bildet, aktiv war. Kurz vor und während der Placebo-Gabe erhöhte sich die Endorphinausschüttung in den für Wahrnehmung und Verarbeitung von Schmerzen zuständigen Gehirnregionen. Gleichzeitig empfanden die Probanden deutlich weniger Schmerz. Dies gilt als Beweis, dass nur der Glaube und die Erwartung ein Schmerzmittel zu bekommen, das Gehirn dazu animiert, körpereigene Schmerzmittel, sogenannte Endorphine zu produzieren. Die Wissenschaft ist immer noch dabei, dieses erstaunliche Phänomen, welches so klar die Verbindung zwischen Körper und Verstand demonstriert, genauer zu erforschen.

Wahrnehmungsveränderung:

Schmerz als ein Pfad zum Nicht-Denken:

Eine kleine Geschichte:

Ein Zen-Schüler ging mit seinem Meister einen Weg entlang, als eine Schar von Gänsen über ihnen hinwegflog. Der Meister fragte: „Was ist das?“ „Das sind Wildgänse“, antwortete der Schüler. „Wo sind sie jetzt?“ fragte der Meister. Der Schüler antwortete: „Sie sind weggefliegen.“

Da packte der Meister plötzlich die Nase des Schülers und verdrehte sie. Der Schüler schrie vor Schmerzen. Der Meister sagte: „Du sagst, sie seien weggefliegen, aber sie waren von Anfang nie weg.“ Und die Geschichte sagt, dass der Schüler in diesem Moment die Erleuchtung erlangte.

Diese Geschichte mag sehr seltsam klingen, aber das ist der Stil der Zen Meister. Schmerz hat einen ungeheuren Wert, dich zur Realität zu erwecken. Deshalb wurde er von vielen Meistern benutzt, um die unbewussten Schüler zu erwecken. Was tun wir gewöhnlich, wenn jemand Schmerzen hat? Wir trösten. Und ohne es zu wissen, ermöglichen wir der Person weiterzuschlafen. Aber der Meister ist nicht daran interessiert, zu trösten, er ist nur daran interessiert, dich zu erwecken. Im Moment eines großen Schmerzes setzt der Verstand für einen Moment aus zu arbeiten. Es ist nichts als Schmerz da und in diesem Moment wird die Wahrheit übermittelt. In der Geschichte war der innere Raum des Schülers für die Aufnahme der Wahrheit des Meisters bereit und der Meister übermittelte sie!

Der Schmerz der Transformation:

Schmerz kann zu einer sehr kreativen Energie werden. Er kann dich an Gott erinnern. Er kann zum Gebet werden. Er kann zu Meditation werden. Er kann zu Bewusstheit führen. Er kann eine ungeheure Transformation in dir auslösen.

Es gibt ein wichtiges Geheimnis im Leben, das du verstehen solltest: Du kannst dich leicht von Sachen befreien, wenn du sie vollständig in dein Bewusstsein integrierst. Wenn dir etwas nicht bewusst ist, gibt es keine Hoffnung, dich davon zu befreien. Es bleibt ein Teil von dir. Schmerz ist nur deshalb ein Schmerz, weil er in deinem Unterbewusstsein existiert, nicht aber in deinem Bewusstsein. Die Angst davor, sich dem Schmerz zu stellen, ist verantwortlich dafür, dass er fortbesteht und dass er weiter wächst - wie ein Tumor. Der Meister entfernt den Tumor durch eine meisterliche Operation. Und wenn er weg ist, verwandelst du dich in eine andere Person. Einer meiner Schüler fragte mich einmal: „Swamiji, ich verstehe, dass die Operation notwendig ist, um mein Inneres zu reinigen, aber kann der Meister nicht ein Schmerzmittel während der Operation verabreichen?“

Mit welcher Einstellung sollte man den schmerzlichen Operationen des Meisters begegnen? Oftmals wird der Schmerz nur dadurch aufgelöst, indem man seiner gewahr wird. Oft weise ich deshalb nur auf den Schmerz hin, nicht mehr. Der Schmerz verschwindet einfach, er verflüchtigt sich.

Was ist nun die richtige Einstellung dieser schmerzhaften Operation gegenüber. Es ist das vollkommene Vertrauen, dass diese vom Meister verursachten Schmerzen, wie groß sie auch sein mögen, zum Wohle des Schülers sind. Die Operation geschieht aufgrund von grenzenloser Liebe und Mitgefühl dem Schüler gegenüber. Wenn das gut verstanden wird, wirst du mit Dankbarkeit durch diesen Prozess gehen, auch wenn es schmerzt. Man könnte vielleicht sagen, dass die Schmerzmittel des Meisters seine Liebe und sein Mitgefühl sind, mit denen er dich mit einem einzigen Blick erfüllt.

Der Meister ist imstande in zwei oder drei Sekunden das zu lehren, wofür du sonst ein Leben, einige hundert Jahre oder mehrere Leben benötigen würdest. Der Meister ist intensives Leben, er entfernt den Tumor und wirft ihn weg. Auch wenn es ein intensiver Prozess ist, ist es besser vom Meister zu lernen, als vom Leben, da es sich im Gegensatz dazu um einen sehr schnellen Prozess handelt. Und wenn du verstehst, was der Meister mit dir macht, kannst du diese Operation als das ultimative Ereignis in deinem Leben betrachten.

Noch was: Mit dem Tumor weiterzuleben ist viel schmerzhafter als seine Entfernung durch den Meister. Um einen Tumor zu entfernen, benötigt er nur einige Minuten. Der Meister entfernt ihn und es ist vorbei!

Wenn du das verstehst, wirst du nicht länger die Transformation als Schmerz bezeichnen, du wirst sie willkommen heißen. Du wirst sie nicht nur willkommen heißen, du wirst dankbar dafür sein, dass das, was sich tief in deinem Unbewussten verborgen hielt, ans Tageslicht gebracht und entfernt wurde.

Meditationstechniken

1. Richte deine Aufmerksamkeit auf den Schmerz!

Schmerz ist eigentlich die Abwesenheit deiner Aufmerksamkeit, deshalb liegt die Lösung darin, präsent zu sein. Es gibt eine schöne und einfache Selbstheilungsmeditation, in der du deine Aufmerksamkeit auf den kranken Körperteil oder die leidenden Psyche lenkst. Du kannst es ausprobieren, wenn du das nächste Mal eine schmerzliche Erfahrung machst. Diese Meditation ist auf jeden Fall besser, als Schmerzmittel einzunehmen, da deren Nebenwirkungen oft schlimmer sind, als die eigentlichen Schmerzen.

Probiere es einfach aus: Nimm an, dass du Schmerzen in deinem Bein hast oder dass du aufgrund irgendeines Vorfalles bekümmert oder verzweifelt bist. Lege dich in einem verdunkelten Raum nieder. Vergiss deinen übrigen Körper und konzentriere dich nur auf den Punkt, der den Schmerz verursacht. Wenn es sich um einen mentalen Schmerz handelt, dann vergiss deinen gesamten Körper und konzentriere dich nur auf das Ereignis, das deinen Kummer verursachte. Wenn du den Schmerz fühlst, lass bewusst das Wort Schmerz aus deinem Verstand fallen.

Dein mentales Geplapper wird dich weiterhin überzeugen wollen, dass du Schmerz fühlst. Schalte es ab. Fühle und erfahre den Schmerz intensiv und ohne Vorurteile. Beobachte, was innerhalb deines Verstandes passiert. Du wirst bald sehen, dass dein Verstand die Schmerzen hochgespielt hat. Lege deine ganze Aufmerksamkeit in das Zentrum des Schmerzes und er wird bald zu einem kleinen Punkt zusammenschrumpfen. Konzentriere dich mit ganzer Kraft auf diesen kleinen Punkt und mit einem Mal wirst du erkennen, dass der Schmerz verschwunden ist und sich stattdessen ein Wohlgefühl ausgebreitet hat.

2. Sei Zeuge deines Schmerzes!

Diese Technik kannst du dazu verwenden, um Schmerz in allen Teilen deines Körpers aufzulösen.

Wenn du mit körperlichen Schmerzen konfrontiert bist, verhalte dich wie ein unbeteiligter Zeuge und beobachte entspannt das Schmerzgefühl in deinem Körper. Zuerst wirst du eine Zunahme des Schmerzes beobachten, aber bald wird der Schmerz zu einem kleinen Punkt und verschwindet. Bei einer Verletzung fließt Energie deiner eigenen Körper-Intelligenz zu der verletzten Stelle, um sie zu heilen. Der Energiefluss ist das, was du als Schmerz bezeichnest. Wenn du den Energiefluss und die Heilung distanzierst und entspannt beobachtest, verschwindet der Schmerz und Heilung setzt ein. Wenn wir das

verstehen, werden wir dem Schmerz nicht Widerstand leisten und dabei leiden – wir werden mit der natürlichen Heilungsenergie des Körpers zusammenarbeiten.

Ich kann das aus meiner persönlichen Erfahrung her sagen. Einmal klemmte ich mir den Finger ein, als jemand die Autotür schloss. Die Leute um mich herum waren beunruhigt und versuchten erste Hilfe zu leisten. Ich sagte ihnen, sich nicht darum zu kümmern.

Als der Finger anschwell, beobachtete ich klar was in meinem Körper vor sich ging. Ich fühlte wie die Energie von meinem Nabelzentrum zum Finger floss. Ich konnte klar sehen, wie die Körper-Intelligenz selbst auf die Notsituation reagierte. Es heilte von alleine.

Dein inneres Ambulanzsystem ist das, was du Schmerz nennst!

Dadurch, dass du den Schmerz distanziert beobachtest, realisierst du, dass du mehr bist als nur der bloße Körper. Du berührst den Grund deiner Energie und erkennst, dass du mehr bist, als dieser Körper-Verstand-Mechanismus.

Beobachte den Schmerz intensiv, aber ohne ihn mit den Wörtern Schmerz oder Leiden in Verbindung zu bringen. Für einen kurzen Moment wird der Schmerz intensiver werden, aber bald wird er sich auflösen.

In Wirklichkeit ist der Körper intelligent genug, um Energie zu der Stelle des Körpers zu schicken, die um Energie bittet. Du stellst dich aber diesem Energiefluss in den Weg, indem du ihn als Schmerz bezeichnest. Lass die Energie fließen, indem du dem Körperteil deine volle Aufmerksamkeit gibst. Betrachte den Energiefluss einfach mit Neugier. Verstehe dich als ein gänzlich Außenstehender; beteilige dich nicht an diesem Prozess. Lass einfach die Energie in die verletzte Stelle fließen und dort wirken - sie wird geheilt werden.

Verlangen ist eine dynamische Energie

Verlangen und Ängste sind die zwei Triebfedern, die unser Leben lenken. Wir handeln entweder aus dem Wunsch heraus, etwas zu erlangen oder wir handeln, um Dinge zu vermeiden, vor denen wir Angst haben. Anziehung und Abstoßung sind nicht nur die Grundkräfte auf molekularer Ebene, sondern dominieren auch das menschliche Verhalten.

Erkenne deine wahren Wünsche

Eine der größten Triebkräfte im menschlichen Leben ist Verlangen. Wenn du das Leben näher betrachtest, wird dir auffallen, dass wir die meiste Zeit entweder von Angst oder Verlangen angetrieben werden.

Wir haben so viele Wünsche und oft fühlen wir, dass wir nicht die nötige Energie haben, um sie zu erfüllen. In der Tradition des Jainismus glaubt man, dass das Göttliche uns mit genug Energie und Fähigkeiten ausstattet, um unsere Bedürfnisse zu erfüllen. Die meisten von uns haben aber nicht das Gefühl, dass es so ist. Warum?

Es gibt einen Unterschied zwischen unseren echten Wünschen und unseren angenommenen, fremden Wünschen. Wir besitzen genug Energie, um unsere echten Wünsche, auch Bedürfnisse genannt, zu erfüllen. Was sind unsere echten Wünsche?

Bei einem unserer Kurse (Nithyananda Spurana Program) werden die Teilnehmer aufgefordert, ihre Bedürfnisse und Wünsche auf ein Blatt Papier niederzuschreiben. Im Anschluss daran wird eine Meditationssitzung eingeschoben. Am Ende der Meditation bitte ich die Teilnehmer, sich noch einmal an ihre Wünsche zu erinnern. Das, an dem sie sich erinnern können, ist meist nur ein Bruchteil davon, was sie aufgeschrieben haben. Es ist, als ob sie mit einem großen Baum voller Blätter, ihren Wünschen, starten und während der Meditation der Baum fast all seine Blätter abwirft, als wären sie vertrocknet und tot. Die Blätter, die er aber behält, glänzen als wären sie aus Gold. Wenn du verstehst, ob ein Wunsch angeboren ist oder von außen gekommen ist, vollzieht sich das spirituelle Wachstum in dir ganz automatisch. Wenn unsere Wünsche unsere ureigenen Wünsche sind, wenn sie unsere realen Bedürfnisse widerspiegeln, wenn sie sich in unserer inneren Energie ausdrücken, dann fühlen wir keine Verzweiflung beim Versuch, sie zu erfüllen. Diese Wünsche erfüllen sich aus dem natürlichen Verlauf der Dinge heraus, ohne dass wir uns darum bemühen müssten.

Der Verlangen nach Erfüllung

Wenn du Kopfweh hast, dann befindest du dich in einem Zustand, in dem du dich nicht wohl fühlst – weil es nicht dein natürlicher Zustand ist. Deine wahre Natur ist es, kein Kopfweh zu haben. Analog dazu, möchtest du, wenn du einen Wunsch hast, augenblicklich aus diesem Zustand herauskommen - weil tiefe Erfüllung deine wahre Natur ist und Wünsche eine Störung dieser Erfüllung sind.

Zwei wichtige Wahrheiten solltest du in diesem Zusammenhang verstehen.

1. Dein ganzes Leben ist eine lange Kette von Handlungen mit dem einzigen Ziel, Erfüllung zu finden. In allem, sei es Essen, Trinken, Beziehungen, Reichtum, Vergnügen, du suchst nichts anderes als Erfüllung. Aber du suchst auf allen erdenklichen Umwegen, anstatt sie direkt zu suchen.
2. Die Erfüllung ist in dir, sie ist deine eigentliche Natur. Deshalb versuchst du aus der Unerfülltheit herauszukommen.

Die Tatsache, dass du Erfüllung suchst, bedeutet, dass du tief in dir weißt, was Erfüllung ist. Sonst würdest du nicht danach suchen. In kurzen Momenten deines Lebens hast du eine gewisse Erfüllung erfahren und daher gibt es in dir die Hoffnung, dass diese Erfahrung wiederkehrt. Diese Hoffnung ist der eigentliche Grund, warum du dein Leben verlängern willst.

Wunsch – Wissen – Handlung

Verlangen in seiner reinen Form, das nicht auf ein bestimmtes Objekt oder auf eine bestimmte Person gerichtet ist, ist nichts als eine überfließende Energie, genannt Iccha Shakti oder Wunschenergie.

Energie strömt in reiner Form aus dem Nabelbereich. Im Bereich des Herzens wird diese Energie in Wunschenergie umgewandelt. Die Wunschenergie wird ihrerseits im Halsbereich in Worte umgewandelt. Die in Worte verwandelte Energie nennt man Vak oder Sprechenergie. Zur Veranschaulichung kann man sich vorstellen, dass die Energie, welche vom Nabel kommt, rohe Baumwolle ist, aus der in der Halsregion Garn gesponnen wird. Oder man kann sich vorstellen, dass die vom Nabel kommende Energie geschmolzenes Eisen ist und der Hals die Schmiede ist, in der das Produkt geformt wird!

Auf jeden Fall bewegt sich die Sprechenergie weiter in das Gehirn. Dort verbleibt sie als Wissen oder wird in einen Befehl umgewandelt. Im Gehirn könnte die Energie als Wissensenergie oder Gnana Shakti gespeichert bleiben. Zum Beispiel könnte die Wunschenergie bezüglich des Körpers zum Wissen über den Körper werden.

Die andere Option ist die, dass die Worte in einen Befehl umgewandelt werden und dann auch ausgeführt werden. Der Befehl erreicht den gesamten Körper und du bewegst dich.

Reine Iccha Shakti oder Wunschenergie, die von deinem Sein kommt wird in der Halsregion zu Gnana Shakti - Wissenskraft und Krya Shakti – Kraft zum Handeln umgewandelt.

Wenn diese Energie nicht weiterverarbeitet und richtig kanalisiert wird, werden Wissen und Handlung von der Kraft der puren Lebensenergie abgetrennt. Wissen und Handlungen sollten in Einklang mit der Wunschenergie sein. Dann entsteht ein positiver Kreislauf, der dazu führt, dass Wünsche zu besseren Wissen und Handlungen führen, die wiederum zu klareren Wünschen führen!

Sagen wir mal, du hast den Wunsch, eine Million Euro zu machen. Wenn dieser Wunsch in passender Weise in Wissen umgewandelt wird, wirst du einen klaren Plan haben, und die richtigen Taten folgen lassen, um Millionär zu werden. Wenn die Wunschenergie in zu viel Wissen umgewandelt wird und zu wenig Taten, dann endest du damit, dass du immer mehr denkst und Luftschlösser baust.

Auf der anderen Seite kommt es soweit, dass du blind arbeitest, wenn sich die Wunschenergie in zu viel Aktivität verwandelt und zu wenig Wissen. Du kannst zum Beispiel wirklich hart arbeiten, indem du einen Sattelschlepper von Los Angeles nach New York fährst, aber kannst du auf diese Weise Millionär werden? Es ist zwar Aktivität da, aber nicht das richtige Wissen. So muss die richtige Umformung von Wünschen in Wissen und Aktivität geschehen. Der Grund, warum diese Umformung nicht richtig abläuft, ist ein Mangel an Bewusstheit.

Wenn du mit dem Wunsch ehrlich und eins bist, gibt es keinen Konflikt und die Umformung geschieht auf richtige Art und Weise.

Die Macht der Liebe

Vielleicht hast du in deinem Leben selbst einen derartigen Vorfall erlebt. Eine Frau, die sonst Angst hat, eine verkehrsreiche Straße zu überqueren, stürzt sich ohne einen Gedanken an die eigene Sicherheit zu verlieren auf die Straße, wenn es darum geht ihr Kind zu retten, das sich in Gefahr befindet. Wir sollten verstehen, warum sie ihre Angst auf einen Schlag verliert. Der Grund ist, dass die Liebe zu ihrem Kind die Dimension der Mütterlichkeit in ihr erweckt hat. Dasselbe Ding geschieht in jeder Liebesbeziehung. Wenn das Gefühl der Liebe in jemandem aufblüht, wird jede Angst aus dem inneren Raum dieser Person weichen.

Verstehe, Liebe hat ebenso wie Lust eine ungeheure Macht. Wenn du viel Energie in deinem Muladhara Chakra* hast, wird es alle anderen Chakren auf der Stelle außer Kraft setzen. Es wird keine Angst mehr in deinem Swadhishtana Chakra* geben und es werden sich keine Sorgen mehr in deinem Manipuraka Chakra* befinden. Diese höheren Chakren arbeiten nicht, wenn die ganze Kraft im Muladhara Chakra konzentriert ist. Ohne dass die Person sich darüber bewusst ist, wird das Muladhara Chakra das latente Potential in ihr aktivieren. Es wird ihr Potential auch in die äußere Welt verbreiten.

Verschiedene Menschen aktivieren verschiedene Dimensionen in dir. Wenn du eine Geliebte oder einen Geliebten hast, wird das Gefühl der Liebe in dir erweckt werden. Wenn du einen Sohn oder eine Tochter hast, dann wird die Mutterliebe erweckt werden. Wenn dein Verstand reif ist, Erfahrungen von verschiedenen Dimensionen zu erhalten, werden diese Dimensionen in dir blühen.

Wenn du total offen bist, wird dich jede Person, der du in deinem Leben begegnest, weiter zum Blühen bringen. Wenn du aber egoistisch bist, dann kann auch deine Ehefrau oder dein Geliebter dich nicht zum Blühen bringen. Verstehe bitte, du hast eine große Verantwortung, dich zu einem offenen und nichtegoistischen Menschen zu entwickeln, bevor du eine Beziehung, wie die zwischen Ehemann und Ehefrau oder eine Liebesbeziehung eingehst. Dann wird dich nur das Gefühl der Liebe für immer verwandeln. Wenn diese dauerhafte Transformation nicht passiert, verpasst du eine wichtige Dimension in deinem Leben.

Warum gelingt es uns nicht, wahre Liebe zu erfahren? Es ist wegen unserer Samskaras, unseren emotionalen Anhaftungen an vergangene Ereignisse. Dein innerer Raum ist mit zu vielen Erinnerungen an die Vergangenheit gefüllt. Er ist daher für den gegenwärtigen Moment nicht verfügbar. Im jetzigen Zustand kannst du dich mit Menschen oder Dingen nur verbunden fühlen, wenn sie mit von dir geliebten vergangenen Erinnerungen verbunden sind. Wenn du die emotionalen Anhaftungen an die Vergangenheit überwinden kannst, wirst du plötzlich bemerken, dass du soviel inneren Raum zur Verfügung hast. Du kannst dich dann jedem öffnen, der vor dir steht, ohne dich über seine Vergangenheit zu erkundigen.

Swadhishthana Chakra – Energiezentrum ca. 4 cm unterhalb des Nabels, das mit unseren Ängsten verbunden ist.
Manipuraka Chakra – Energiezentrum in der Nähe des Nabels, ist mit Sorgen und Beunruhigungen verbunden.

Von der Lust zur Liebe

Lust ist eine elementare Emotion, die von der Natur zur Verfügung gestellt wird, um den Weiterbestand der Art zu sichern. Lust zu transzendieren, ist der erste große Schritt, um das Potential, das dem menschlichen Leben innewohnt bis ins Letzte zu realisieren.

Die Menschen waren zu allen Zeiten verwirrt über Liebe und Lust. Sie denken nur Tiere sind lustvoll. Tatsächlich sind nur Tiere in der Lage beim Sex pure Lust zu empfinden. Menschen mit ihren Rationalisierungen können weder lustvoll sein, noch liebend. Darum fühlen sie sich unzufrieden und unerfüllt.

Sex ist wie Kohle, Liebe ist wie ein Diamant. Sex ist wie Schlamm, Liebe ist wie der Lotus, der aus diesem Schlamm erblüht. Es ist dieselbe Substanz, die einzige Sache, die du wissen solltest, ist, wie man diese Substanz verfeinert. Lass einfach deine Erwartungen fallen und du wirst einen unglaublichen Anstieg deines Energielevels wahrnehmen.

Entdecke das Männliche und Weibliche in dir

Wir wissen heute, dass biologisch gesehen kein Mann 100% Mann und keine Frau 100% Frau ist. Ein Mann ist vielleicht 51% Mann und 49% Frau. Ähnlich ist eine Frau vielleicht 51% Frau und 49% Mann. Es besteht gerade mal eine Differenz von 1%, manchmal kann es auch etwas mehr sein.

Du bist aus den Energien deines Vaters und deiner Mutter geboren worden. Wie kannst du da entweder nur Mann oder nur Frau sein? Ob wir es akzeptieren oder nicht, wir sind eine Verkörperung sowohl männlicher, als auch weiblicher Energien. Wir sind ein Ganzes, nicht getrennt.

Von Geburt an betrachtet man dich entweder als männlich oder als weiblich und man erwartet von dir ein entsprechendes Verhalten. Da aber dem Menschen die Suche nach Ganzheit und Erfüllung angeboren ist, beginnt er sich in der äußeren Welt nach einem Ersatz seiner verlorenen Hälfte umzusehen. Das männliche Kind sucht eine weibliche Präsenz und das weibliche Kind sucht eine männliche Präsenz. Das ist der Punkt, an dem die Sex-Idee geboren wird.

Die Suche beginnt mit einer Idee, wie unsere andere Hälfte aussehen soll.

Eine kleine Geschichte:

Ein Neunzigjähriger saß jeden Tag von morgens bis abends am Strand und beobachtete die Menschen, die an ihm vorbeizogen. Ein anderer Mann, dem dies auffiel, näherte sich ihm und fragte: „Was tust du eigentlich hier den ganzen Tag?“

Der alte Mann antwortete: „Ich suche nach einer Frau, die ich heiraten könnte.“ Den Mann haute es fast um, als er dies hörte. Er fragte: „Warum hast du nicht in jungen Jahren gesucht?“

Der alte Mann antwortete: „Seit meinem dreißigsten Lebensjahr bin ich auf der Suche.“ Der Mann war erstaunt und fragte: „Was für eine Art von Frau suchst du?“ Er antwortete: „Ich bin auf der Suche nach einer perfekten Frau.“ Der Mann fragte: „Und du hast immer noch keine gefunden?“

„Einmal fand ich eine, die genau meinen Vorstellungen einer perfekten Frau entsprach, aber es klappte nicht mit ihr“, sagte der alte Mann und nach dem Grund gefragt, antwortete er: „Sie war auf der Suche nach einem perfekten Mann.“

Das passiert, wenn wir versuchen, in der Realität eine perfekte Abbildung unserer Vorstellungen zu finden. Nach einer langen Suche finden wir schließlich eine Person, die unseren Idealen entspricht – aus der Ferne. Es passiert nun all das, was wir gewöhnlich mit dem Wort ‚Verlieben‘ auszudrücken versuchen. Dies ist die Wissenschaft, die sich hinter dem Ausdruck „Sich Verlieben“ verbirgt. (Anm. des Übersetzers: Nithyananda spielt hier auf das englische ‚falling in love‘ an. Wörtlich fällt man also in Liebe statt darin aufzusteigen.) Aufgrund unserer starken Bedürfnisse und Erwartungen, sehen wir die Dinge so, wie wir sie sehen wollen. Solange eine gewisse Distanz aufrechterhalten wird, läuft alles wunderbar. Wir können fortfahren, unsere Fantasievorstellungen aufeinander zu projizieren. Wenn wir uns aber näher kommen, entdecken wir, dass Fantasie und Realität total voneinander abweichen.

Wir müssen verstehen, dass kein lebendiges Wesen den Idealen, die wir in uns tragen, gerecht werden kann. Einfach, weil es das Ideal in der Realität gar nicht gibt. Keine Imagination kann mit der Realität genau übereinstimmen, weil sie letztendlich immer nur eine Vorstellung, eine Fantasie ist.

Die höchste Alchemie

Was ist Alchemie? Alchemie ist der Prozess, bei dem niedere Metalle, wie Kupfer oder Eisen in Gold verwandelt werden. Analog dazu, verwandelt sich im Zuge unseres Reifungsprozess, das von der Natur gegebene Gefühl der Lust, in das Gefühl der Liebe, der höchsten Emotion, der wir Menschen fähig sind.

Entferne in deiner Beziehung die Unreinheiten deiner Fantasien, füge die Reinheit von Freundlichkeit und Wohlwollen hinzu und verarbeite alles mit viel Geduld. Am Anfang werden die Leute nicht in der Lage sein, eine Verwandlung in dir zu erkennen. Fahre fort, an dich zu glauben und auf dich zu vertrauen. Deine Aufrichtigkeit und Stärke kann nicht anders, als die Menschen um dich herum positiv zu berühren.

Füge der Liebe Wohlwollen hinzu. Gegenwärtig ist unsere Lust ein tief verwurzelter von Gewalt durchsetzter Drang, die andere Person zu besitzen. Bereichere die Beziehung mit Wohlwollen und Freundlichkeit. Heiße den Partner willkommen, so wie er ist. Akzeptiere ihn nicht einfach. Heiße seine Denkweise, seinen Körper und sein Dasein willkommen. Dann erfährst du, wie sich Lust in Liebe verwandelt und du dich in ewiger Glückseligkeit wiederfindest.

Mit Liebe kannst du sogar eine Person lebendiger machen. Wenn du eine Person liebevoll behandelst, wird sie zu einem beseelten lebendigen Wesen. Ohne Liebe wird die Person zu einem Ding, zu einem Gebrauchsgegenstand herabgewürdigt. Wenn du ohne Liebe einen schönen Mann oder eine schöne Frau siehst und überlegst, was du von dieser Person bekommen kannst, degradierst du sie oder ihn zu einem Ding. Nur wenn du diese Person mit Liebe betrachtetest, wird diese Person zu einem spirituellen, lebendigen Wesen.

Sexuelle Enthaltbarkeit ist nichts anderes, als nicht nach der unterdrückten Hälfte in dir zu verlangen, das ist alles. Wenn du männlich bist, dann musst du in dir eine derartige Erfüllung fühlen, dass du nicht länger die unterdrückte Hälfte oder das weibliche Element in dir vermisst. Wenn du weiblich bist, ruhe so vollkommen zufrieden in dir selbst, dass du nicht gezwungen bist außerhalb von dir diese Erfüllung zu erfahren. Wenn du diese Erfahrung machst, wird sich, ob du verheiratet bist oder nicht, ein tiefer Friede in deinem Geiste breit machen. Dann kannst du auch in deiner Ehe sexuell enthalten sein und das ist wahre Enthaltbarkeit.

Meditationstechnik

Dukkha Harana Meditation

Gesamtdauer: 30 Minuten

Diese Meditationstechnik wird alle unterdrückten Emotionen aus dir herausholen.

Die Atmung steht in sehr enger Verbindung mit unserem Denken und Fühlen. Wenn dein Denken ruhig verläuft, wird dein Atem auch entspannt sein. Ist dein Denken aggressiv, wird dein Atem auch aggressiv. Du solltest diese Technik mit leerem Magen, am besten früh am Morgen praktizieren. Wenn du diese Dukkha Harana Meditation über 21 Tage übst, wird sich dein Wesen verändern und deine Augen werden beginnen zu glänzen.

Phase 1: 10 Minuten



Stehe aufrecht mit geschlossenen Augen. Im ersten Teil dieser Meditation wird dein mentales System voll zum Leben erweckt, indem du tief atmest. Diese Energie wird alle unterdrückten Emotionen wie Eis zum Schmelzen bringen.

Atme tief durch die Nase und chaotisch aus dem Grunde deines Körpers. Dein Mund sollte dabei geschlossen

bleiben. Strecke deine Arme seitlich nach außen und mache eine halbe Kniebeuge, d.h. in deiner Kniekehle bleibt ein Winkel von ca. 90 Grad. Gleichzeitig mit den Kniebeugen bewegst du deine Arme wie ein Vogel beim Fliegen auf und ab.

Bewege dich ohne Hektik und synchronisiere die Einatmung mit der Aufwärtsbewegung und die Ausatmung mit der Abwärtsbewegung.



Phase 2: 10 Minuten

Halte deine Augen geschlossen, spanne der Reihe nach jeden Körperteil an und entspanne ihn wieder. Diese An- und Entspannung machst du am besten in folgender Reihenfolge: 1. Füße, 2. Unterschenkel, 3. Oberschenkel, 4. Hüften, 5. Magen und unterer Rücken, 6. Brustkorb und oberer Rücken, 7. Arme von den Fingerspitzen bis zu den Schultern, 8. Hals und Schultern, 9. Gesicht und 10. Oberteil des Kopfes. Beachte, dass du immer den gesamten Körper entspannst, bevor du zum nächsten Körperteil übergehst. Am Ende dieser zehn Minuten wirst du eine innere Leere und gleichzeitig Kühle, Ruhe und Gefasstheit spüren.

Phase 3: 10 Minuten

Setze dich, schließe deine Augen und rufe das „Huh“ Kara Mantra, also das Wort „Huh“. Es muss nicht tief und laut gerufen werden. Bleibe ganz entspannt dabei. Während des Rufens beobachtest du, was in dir und um dich herum passiert.

Die ersten beiden Teile dieser Technik sind eigentlich eine Vorbereitung auf den dritten Teil, der eigentlichen Meditation. Die ersten beiden Teile bewirken, dass

du im dritten Teil mühelos still wirst. Stille kann nicht erzwungen werden, sie kann nur von alleine geschehen.

Verharre in diesen entspannten Zustand mit einem sanften Lächeln und einer beglückten Stimmung. In dieser Phase kannst du viele Dinge in dir beobachten. Betrachte sie, als ob du dir ein Fernsehprogramm ansehen würdest. Beobachte jeden einzelnen Gedanken deines Denkprozesses.

Schuld ist die Ursünde

Was ist Schuld?

Wenn wir Verlangen haben, bedeutet das, dass wir gleichzeitig auch Schuldgefühle haben. Schuldgefühle sind die Kehrseite des Verlangens. Manchmal fühlt man sich schuldig, wenn man etwas begehrt, da man fühlt, dass es nicht richtig ist. Ein anderes Mal fühlt man sich schuldig, wenn Wünsche erfüllt werden, da man meint, nicht zu verdienen, was man bekommt. Auch wenn deine Wünsche sich nicht erfüllen, fühlst du dich schuldig, da du glaubst, nicht genug für deren Erfüllung getan zu haben. Verlangen führt unweigerlich zu Schuldgefühlen.

Schuldgefühle entstehen bei der Betrachtung von vergangenen Ereignissen und Taten mit deiner gegenwärtigen verbesserten Intelligenz.

Du hast zum Beispiel in deiner Schulzeit einem deiner Freunde etwas Verletzendes gesagt, und das hat dazu geführt, dass die Freundschaft zerbrach. Hat es einen Sinn, dass du dir nach so vielen Jahren, mit der dir nun zur Verfügung stehenden Intelligenz, den Vorfall vergegenwärtigst und dich schuldig fühlst? Nein! In jener Zeit hattest du eine gewisse Intelligenz und in der entsprechenden Weise hast du dich verhalten. Jetzt ist deine Intelligenz eine andere, sie ist gewachsen.

Es macht keinen Sinn, die Vergangenheit mit deinem gegenwärtigen Verständnis zu betrachten.

Die Nutzlosigkeit der Vergangenheit

Was vorbei ist, ist vorbei. Was getan wurde, wurde getan. Man kann es nicht rückgängig machen. Wenn man dauernd über die Vergangenheit nachdenkt und sich dabei schuldig fühlt, zerstört man nicht nur die Gegenwart, sondern auch die Zukunft. Da nichts mehr geändert werden kann, ist es nutzlos sich schuldig zu fühlen. Was tun? Dasselbe Verhaltensmuster nicht zu wiederholen, ist alles, was man tun kann. Damals hast du entsprechend deiner Intelligenz, wie sie damals war, gehandelt, das ist alles.

Unsere Vergangenheit ist und bleibt vergangen, tot. Darum wird sie Vergangenheit genannt. Dennoch lassen wir uns von ihr irritieren. Wie erlauben wir der Vergangenheit uns zu beeinflussen? Dies geschieht auf zwei Arten:

1. Indem wir vergangene Taten oder Entscheidungen mit unserer gegenwärtigen Intelligenz betrachten, verursachen wir Schuldgefühle in uns.
2. Wenn wir gegenwärtige Entscheidungen auf Grund von vergangenen Erfahrungen treffen, wird unsere Zukunft nichts anderes sein, als die Wiederholung der Vergangenheit, vielleicht in einer etwas moderneren Version.

Auch wenn man nicht genau die gleichen Fehler begeht, so bewegt man sich doch in derselben Erfahrungswelt, auf derselben Ebene. Unser Denken ist in bestimmten Mustern eingefahren und zwingt uns das zu tun, was wir immer getan haben. So machen wir andauernd dieselben Fehler.

Drei Arten von Schuld

Es gibt drei Arten von Schuld, die sich in uns festsetzt und unsere Intelligenz abtötet.

1. Schuld verursacht von unserer Familie.
2. Schuld verursacht von gesellschaftlichen Normen.
3. Schuld verursacht von uns selbst.

Schuld verursacht in unserer Familie

Bis zum Alter von sieben Jahren werden Schuldgefühle von unserer Familie verursacht. Falls wir nicht gemäß den Wünschen unserer Eltern handeln, flößen sie uns Schuldgefühle ein. Sie sagen uns, dass es Gott nicht gutheißt, was wir tun. Armer Gott, was alles über ihn gesagt wird! Oder deine Eltern sagen dir, dass du ihre Wünsche als Eltern respektieren solltest. Augenblicklich fühlst du dich schuldig, sie

unglücklich zu machen. Auf diese Weise sät die Familie erste Samen von Schuld in dir. Du gibst diese Schuld dann an deine Kinder weiter. Wie eine Krone wird sie von Generation zu Generation weitergegeben.

Erwachsene können oft nicht erklären, warum bestimmte Dinge auf eine bestimmte Weise getan werden müssen. Deshalb werden Regeln aufgestellt, dem Kind aufgezwungen und Schuldgefühle in ihm erzeugt. Kindern gefällt es zum Beispiel sich im Kreis zu drehen. Sie lieben es den Bewegungen Ihres Körpers zu folgen. Es ist für sie eine natürliche Art ihre Energie zu zentrieren. Aber was tun wir? Wir stoppen das Kind und erzeugen Ängstlichkeit, indem wir ihm sagen, es könnte fallen. Wir geben nicht nach, bis das Kind genauso steif, kalt und abgestumpft ist wie wir!

Das Kind möchte zum Beispiel ins Freie hinausgehen und in der Sonne spielen oder Blumen pflücken oder einfach an der frischen Luft herumtollen. Wenn man bedenkt, was das Kind fordert, ist es nicht viel. Aber die Mutter sagt: „Nein“ - es könnte krank werden wegen der zu starken Sonne. Wenn man etwas näher hinschaut, kann man erkennen, dass sie durch dieses Nein - Sagen ein subtiles Machtgefühl verspürt. Sie sagt zwar, es sei wegen der Sonne, aber es steckt mehr dahinter.

Das Nein der Mutter hinterlässt einen tiefen Eindruck im Kind. Es verursacht Schuldgefühle im Kind. Das Kind kann sich nun zwingen drinnen zu bleiben oder es kann sich den Augen der Mutter entziehen und hinaus gehen. Auf jeden Fall wird seine unbeschwertere Lebensenergie unterdrückt. Falls das Kind sich zwingt, drinnen zu bleiben, kann es seine Energie nicht zum Ausdruck bringen. Falls es hinausgeht, fühlt es sich schuldig und hat Angst, dass es von jemandem gesehen wird. Und all das wegen nichts. Besonders – nur um in der Sonne zu spielen.

Mit dem Heranwachsen graben sich diese Erinnerungen von Schuld tief in ihm ein. Sogar als erwachsener und unabhängiger Mann kann es nun vorkommen, dass er, auf einer Wiese in der Sonne sitzend von diesen Kindheitserinnerungen überwältigt wird. Er kann sich ohne Grund schuldig und unwohl fühlen. Es gibt nichts, worüber man sich schuldig zu fühlen brauchte, nur weil man irgendwo im Gras sitzt. Aber die alten Erinnerungen sind erwacht.

So entstehen Schuldgefühle. Kleine Vorfälle wie diese häufen sich und machen Schuld zu einem natürlichen Begleiter in unserem Leben.

Schuld und Glück

Warum können wir uns nicht an der natürlichen Freude und dem Glück des Kindes erfreuen und es darin bestärken? Wenn man es genauer betrachtet, kann man erkennen, dass das Glück selbst mit Schuldgefühlen verbunden ist. Ein kleines Kind weiß nichts von Schuld - es ist einfach wild und natürlich. Darin liegt der Grund, warum es so faszinierend ist, einem kleinen Kind zuzuschauen. Es ist total in allem, was es tut. Es hat noch keine Maske von der Zivilisation erhalten. Es ist noch wild, darum ist es so voller Energie. Es sprüht vor Freude und Neugier. Es vibriert förmlich von der in ihm überquellenden Energie.

Das Kind möchte sich an allem erfreuen, aber die Eltern sind voll mit Konditionierungen der Gesellschaft - Schuld, Ernst, Heuchelei. Das Kind möchte schreien, springen und tanzen - das ist seine natürliche Art sich auszudrücken. Aber die Erwachsenen bremsen es: „Schrei nicht so! Das sind schlechte Manieren. Du solltest brav sein. Du solltest dich gut betragen, wie wir es tun.“ Nach und nach wird die Vorstellung selbst, frei und glücklich zu sein, mit Schuldgefühlen assoziiert.

Schuld verursacht von der Gesellschaft

Im Alter von sieben bis vierzehn Jahren verursacht die Gesellschaft Schuldgefühle durch ihre Regeln. Auf Angst basierende Schuldgefühle werden von gesellschaftlichen Normen verursacht.

Bis zum vierzehnten Lebensjahr verursachen die Familie und die Gesellschaft Schuldgefühle in dir. Eine wichtige Schuld ist dabei die Schuld in Bezug auf die Sexualität. Eltern und die Familie bringen das Thema Sex selten zur Sprache. Aufgrund von hormonellen Veränderungen fühlt sich dein Körper völlig neu an. Viele Fragen tauchen auf und Klarheit ist nötig, aber niemand ist darauf vorbereitet, sie dir zu geben.

Und um deine Konfusion und deine Wünsche noch zu mehren, bombardieren dich die allgegenwärtigen Medien mit Fantasien in dieser verletzlichen Zeit der Veränderung.

Dazu kommt, dass die Gesellschaft dir das Gefühl gibt, dass du für dich alleine nicht gut genug bist. Sie erzeugt Schuldgefühle für das, was du bist und was du tust. Wenn sie dich einmal überzeugt hat, dass du ein Sünder bist, hast du dich in ihr Netz verfangen. Dann kannst du dich am Leben nicht mehr erfreuen und es genießen.

Wenn es nach mir geht, ist Schuld die größte Sünde. Für andere Sünden büßt man erst nach dem Tode. Schuld aber bestraft dich noch während du lebst.

Der tibetanische Dichter und Heilige Milarepa sang: „Meine Religion besteht darin, ohne Reue zu leben und zu sterben“.

Nur die Gesellschaft bestimmt, ob du ein Sünder oder ein Heiliger bist. Solange dich die Gesellschaft zu einem Heiligen macht, bist du ein Heiliger. Sobald sie dich als Sünder abstempelt, bist du ein Sünder. Falls du in der Gesellschaft jemanden umbringst, nennt man dich einen Mörder und du wirst bestraft. Wenn du aber jemanden auf dem Schlachtfeld tötest, nennt man dich einen Helden und du erhältst eine Auszeichnung. Es gibt keinen absoluten Maßstab, um zu entscheiden, was richtig oder falsch ist. Die Gesellschaft benutzt ihre eigene Logik als Maßstab.

Himmel und Hölle

Die Idee von Himmel und Hölle ist eine unscheinbare und listige Art, Schuldgefühle zu erzeugen. Deine Angst und Begierde wird von den Leuten dazu benutzt, das Konzept von Himmel und Hölle in dir zu verankern. Sie erzeugen in dir die Begierde nach dem Himmel und die Angst vor der Hölle. Sie sagen: Wenn du diese Sorte von Dingen tust, kommst du in den Himmel. Wenn du es anders machst, wirst du mit der Hölle bestraft. Wenn dir Regeln gegeben werden, die auf Angst und Begierde basieren, wirst du automatisch tiefe Schuld in dir erzeugen.

Eine kleine Geschichte:

Ein General fragte einmal einen Zen Meister: „Meister, was hat es mit Himmel und Hölle auf sich?“

Der Meister antwortete: „Wie verdienst du deinen Lebensunterhalt?“

Der General antwortete: „Ich bin ein General.“

Der Meister sagte lachend: „Was für ein Idiot verlangte von dir, dass du General wirst? Du schaust eber aus wie ein Metzger.“

Der General wurde rot vor Zorn, zog in Rage sein Schwert und schrie: „Ich haue dich in Stücke.“

Der Meister hob nur seine Hand und sagte: „Das ist das Tor zur Hölle.“

Der General wurde sich seines Wahnes bewusst, verbeugte sich tief vor dem Meister und bat um Vergebung.

Der Meister fuhr fort: „Das ist das Tor zum Himmel.“

Sei dir im Klaren, Himmel und Hölle sind keine geographischen Orte. Es sind psychologische Zustände. Für einen kurzen Moment kannst du im Himmel sein und einen Moment später in der Hölle. Die Tore von Himmel und Hölle öffnen und schließen sich im dauernden Wechselspiel.

Von dir erzeugte Schuld

Bis zum einundzwanzigsten Lebensjahr entstehen durch den Einfluss von Familie und Gesellschaft Schuldgefühle in dir. Indem du unbewusst Normen und Regeln der Gesellschaft übernimmst, beginnst du Schuldgefühle zu haben, ohne den Grund dafür zu kennen. Schuld wird zu einem Dauergast in deinem Wesen.

Die von der Gesellschaft und der Familie verursachte Schuld ist eine aufgedrängte Schuld. Sie ist wie eine Krone, die von einer Generation zur nächsten weitergegeben wird. Die dritte Art von Schuld ist am schlimmsten – die Schuld, die du selbst erzeugst. Wenn du Schuldgefühle basierend auf Angst und Begierde verinnerlichst, erzeugst du neue Schuldgefühle für dich selbst.

In dem Moment, in dem du dich schuldig fühlst, kannst du ausgebeutet werden. Denn wenn du mit dir selbst kämpfst, ist es leichter, dich auszubeuten.

Wenn du dein Leben genau beobachtest, kannst du sehen, wie du jeden Moment einen Vorwand suchst, um mit dir selbst zu kämpfen, um mit dir selbst unzufrieden zu sein. Du kannst nicht ohne irgendeinen Konflikt sein, du willst Elend für dich erzeugen, denn es wurde dir beigebracht, glücklich zu sein ist eine Sünde.

Der Stein der Schuld im Fluss deines Denkens - die Blockade im Strom deiner Intelligenz.

Du bist eigentlich so veranlagt, dass du dich wie ein frei fließender Fluss bewegst. Schuld ähnelt den Steinen, die sich dem Lauf des Wassers entgegenstellen. Die Gesellschaft hat auf eine subtile Weise Glück als eine Sünde gebrandmarkt. Das ist das Problem. Das ist der Grund, warum du ein verborgenes Gefühl von Schuld in dir entdecken kannst, wenn dein Leben reibungslos und glücklich verläuft. Dir wurde von der Gesellschaft beigebracht, dass glücklich zu sein und das Leben zu genießen auf irgendeine Art unverantwortlich ist und deshalb fühlst du dich schuldig.

Wenn du aber traurig und depressiv bist, fühlst du dich dann auch schuldig? Nein!

Du wurdest mit den Gedanken aufgezogen, dass das Leben eine Kette von Leiden und Geduldsübungen ist, unterbrochen von einigen, da und dort eingestreuten glücklichen Momenten. Das ist auch der Grund, warum es die Leute nicht ertragen können, wenn du andauernd lachst und glücklich bist. Sie versuchen ihr Bestes, dich wieder zur sogenannten Realität zurückzubringen – indem sie Schuldgefühle in dir einpflanzen. Du hast zum Beispiel Spaß am Strand, du tanzst oder bist einfach total entspannt. Plötzlich bekommst du ein schlechtes Gewissen und du denkst an die liegengebliebene Arbeit und an die Verantwortung, denen du gerecht werden sollst.

Schuld hat keine reale Basis, aber sie kann dein ganzes Leben zerstören. Wenn du ohne Schuldgefühle leben kannst, kannst du jeden Moment ohne Reue genießen und doch all deine Verantwortungen erfüllen. Das Problem ist, dass es in deinem Inneren eine Vielzahl von Stimmen gibt, die nicht dir gehören. Es ist ein Gemisch, bestehend aus den Stimmen deiner Mutter, deines Vaters, deiner Lehrer, deiner Nachbarn und wer weiß von wem sonst noch! Wenn nur eine Stimme in dir wäre, würdest du keine Probleme haben. Dein Inneres würde wie ein Fluss dahinfließen. Aber da sind so viele Stimmen, die dir so viele Dinge sagen und die dir Steine in Form von Schuldgefühlen in den Weg legen.

Solange du wie ein Fluss fließt, wirst du eine außerordentliche Intelligenz in deinem Leben zum Ausdruck bringen. Du wirst mit einer in jedem Moment überfließenden Energie leben. In dem Moment, in dem du den Schuldgefühlen erlaubst, in dir Fuß zu fassen, wird dein freies Fließen gestoppt und du erzeugst Energieklumpen in dir.

Zieh dich am eigenen Schopf aus dem Schlamassel

Nachdem du dir bewusst geworden bist, wie du von Schuldgefühlen beherrscht wirst, kannst du beginnen zu üben, aus ihnen herauszukommen. Wenn du etwas Neues lernst, ist es ganz natürlich, dass du zu Beginn einige Male scheiterst. Es ist ganz normal, dass du beim Versuch, ohne Schuld zu leben, einige Male in die alten, von Angst und Begierde geprägten Verhaltensmuster zurückfällst. Plötzlich erinnerst du dich aber: „Oh, ich arbeite aus Angst heraus. Ich arbeite aus Begierde heraus.“ Dann wirst du wieder frisch anfangen.

Eine kleine Geschichte:

Ein Mönch einer bedeutenden religiösen Organisation wurde zu einem Volksstamm in eine entlegene Gegend geschickt, um dort zu wirken. Nach einiger Zeit erhielten die Leute im Hauptquartier der Organisation eine Reihe von Beschwerdebriefen wegen des Mönchs.

Nachdem der Präsident die Briefe durchgelesen hatte, meinte er: „Wir haben den richtigen Mann dort hingeschickt.“

Die Sekretärin entgegnete: „Ich verstehe das nicht, wir bekommen Protestbriefe wegen ihm und sie sagen, er sei der richtige Mann.“

Der Präsident antwortete: „Wenn wir Beschwerden erhalten, bedeutet das nur, dass er angefangen hat zu arbeiten, dass sich etwas bewegt!“

Wenn man etwas Neues beginnt, gibt es drei Phasen: Zuerst gibt es Widerstand. Dann folgt Gleichgültigkeit, die Leute sind weder dafür, noch dagegen. Schließlich folgt Akzeptanz.

Ähnlich verhält es sich, wenn du in deinem System etwas änderst. Du beginnst zu wachsen, aber diese drei Phasen wird es geben. Die erste Phase ist die des Widerstandes. Du fühlst, dass die neue Praxis eine schwer zu vollziehende Veränderung in deinem System ist. Aufgrund dessen wirst du Gelegenheiten meiden, in denen du diese Veränderung üben solltest. Wieder und wieder wirst du in dein altes Verhalten zurückfallen. Dein System wird sich widersetzen, es wird alle Arten von Komplikationen verursachen, alle möglichen Argumente bringen. Wenn du dem Widerstand erlaubst zu wachsen, entwickelst du dich zu deinem größten Feind.

Krishna sagt in der *Bhagavad Gita**: „Erhebe dich selbst aus dir selbst. Schaffst du das nicht, bist du dein größter Feind.“ Es liegt an dir, dir selbst wie dein bester Freund zu helfen oder dir zu schaden als dein schlimmster Feind.

Sei dir im Klaren: „Niemand kann dich verletzen, wenn du es nicht erlaubst. Niemand kann dir helfen, wenn du es nicht erlaubst.“

Wenn du die Übung vergessen hast, erinnere dich daran und erhebe dich wieder und wieder. Falle nicht in Depressionen, habe keine Schuldgefühle. Denke nicht, dass du es nicht schaffst. Als Buddha im Begriff war, seinen Körper zu verlassen und nach seiner letzten Botschaft gefragt wurde, sagte er: „*Atma deepo bhava* - sei ein Licht für dich selbst, lass dich von dir selbst führen.“

Bhagavad Gita: – historische indische Schrift, die von Krishna verfasst wurde und als die Essenz der Upanishaden gilt.

Der Weg hinaus – Schau nach innen

Sich schuldig zu fühlen bedeutet in Sünde zu sein. Es ist in der Tat die einzige Sünde, die es gibt. Die Hölle, von der wir reden, befindet sich nicht irgendwo, zeitlich oder räumlich getrennt von uns. Sie befindet sich in uns, wenn wir uns schuldig fühlen und nichts unternehmen, um unsere mentale Einstellung zu ändern.

Du musst ganz klar verstehen: All deine Schuldgefühle, all dein Schmerz, alles ist reine Imagination, innerhalb deines Kopfes erzeugt. Der Fehler, den du vor zehn Jahren gemacht hast, der Fehler, den du vor sieben Jahren gemacht hast und der Fehler, den du vor drei Jahren gemacht hast, sind alles Vorfälle, die für sich allein und in keinem Zusammenhang zueinander stehen. Wenn du sie aber verbindest und über sie nachdenkst, erzeugst du Schuldgefühle und du fühlst dich als notorischer Sünder. Das ist die eine Betrachtungsweise.

Es gibt aber noch eine andere: Wenn du einen Fehler begehst, analysiere auf objektive Weise, warum du ihn begangen hast und wie du ihn begangen hast. Beobachte, wie und warum er wiederholt wird. Untersuche auf wissenschaftliche Art den Mechanismus des sich Schuldig-Fühlens. Nur diese Bewusstheit wird eine neue Tür öffnen und du wirst denselben Fehler nicht mehr wiederholen. Denn er wird verschwinden, wenn du ihn genau analysierst und seine Ursache gefunden hast. Eine Sache vollständig zu kennen, bedeutet davon vollständig frei zu sein.

Moral und Integrität

Bitte verstehe, dass Moral in Integrität gegründet sein sollte und nicht in Schuldgefühlen.

Was verstehe ich unter Integrität? Integrität heißt im gegenwärtigen Moment zu leben und nur eine Persönlichkeit zu sein, nicht viele widerstreitende Persönlichkeiten. Es bedeutet, die Realität ohne das Spiel des Verstandes zu sehen. Wenn sich der Verstand einschleicht, schleicht sich auch die Dualität ein. Nur indem du intensiv des gegenwärtigen Moments gewahr bist, kannst du eine Integrität erreichen, in der es nur eine Persönlichkeit in dir gibt, in der nicht zwei, drei oder viele Persönlichkeiten in dir kämpfen. Wenn dein Verstand zwischen Vergangenheit und Zukunft hin und her flattert, wird deine Persönlichkeit gespalten und Integrität kann sich nicht durchsetzen. Wenn der Verstand auf die Gegenwart gerichtet ist, bist du mit dir selbst einig und integer.

Eine kleine Geschichte:

Eines Tages kniete ein Priester in der Kirche nieder und begann laut zu weinen: „Ich bin ein Sünder, bitte habe Erbarmen mit mir, oh Gott.“ Ein Mann, der in der Nähe still betete, wurde dadurch inspiriert, so dass er sich neben den Priester kniete und auch laut zu weinen und zu beten begann. Da kam noch ein Mann, der sich auch daneben niederkniete und es den anderen nachmachte. Da schubste der Priester den ersten Mann und sagte: „Sieh, wer da von sich glaubt, dass er ein Sünder ist!“

All unsere Demut und unsere Moralität ist mehr oder weniger nur eine Inszenierung den anderen und uns selbst gegenüber. Wir machen uns was vor, weil wir nicht solide in uns selbst integriert sind. Wir selbst wissen nicht, welche Persönlichkeit in uns authentisch ist und die Folge ist, dass wir in solche Spielchen verwickelt werden. Wenn wir integriert sind, sind wir authentisch in all unseren Handlungen und automatisch sind wir dann auch moralisch.

Sei bewusst und du liegst spontan richtig!

Bitte verstehe, du wirst nie Fehler begehen, wenn du in den Momenten, in denen du sie begehst, voll bewusst bist. Wenn du bewusst bist, bist du eine solide Persönlichkeit und zugleich moralisch. Wenn du von dieser Bewusstheit abweichst, wirst du zu einer Vielzahl von Persönlichkeiten und dazu noch unmoralisch. Moral hat etwas mit Bewusstheit zu tun, nicht mit gesellschaftlichen Regeln. Bewusstheit ist der einzige Weg um natürlich moralisch zu sein. Volle Bewusstheit ermöglicht dir, in jeder Situation spontan die richtige Entscheidung zu treffen. Moral kann dazu führen, dass du die falsche Entscheidung in der richtigen Situation triffst, da sie nicht die richtige Grundlage hat. Die Grundlage ist nicht deine eigene, sondern die der Gesellschaft. Deshalb fühlst du dich nicht mit ihr verbunden. Wenn du dich nicht verbunden fühlst, kannst du nicht mit Zuversicht handeln. Wenn du dich einmal integriert hast, bist auf Bewusstheit gegründet. Wenn du gespalten bist, gibt es keine Bewusstheit und du bist auf Moral angewiesen, um dich zu orientieren.

Gewissen und Bewusstsein

Wenn du die Regeln der Gesellschaft verinnerlichst, erzeugst du eine tiefe Wunde in deinem Sein. Du zerstörst dabei deine angeborene Intelligenz. Von mir aus kann man Kindern schon zu Beginn einige Regeln geben, so dass sie nicht vom Pfad des Bewusstseins abkommen. Aber bald sollte man ihnen Lebenseinsichten geben und die Notwendigkeit, aus dem Bewusstsein heraus zu handeln, anstatt aus dem Gewissen.

Wenn du mit Bewusstsein lebst, wirst du automatisch ein moralisches Leben führen. Um zu verstehen, dass es notwendig ist, mit Bewusstsein zu leben, brauchst du nur deine Moral genauer anzusehen. Deine Moral ist nur oberflächlich, während Bewusstsein von deinem Sein stammt. Dein bewusstes Sein versucht durch dein Gewissen hindurch zu brechen. Dein Bewusstsein kämpft kontinuierlich mit deinem Gewissen. Das Gewissen ist gesellschaftlich. Bewusstsein ist natürlich. Das Gewissen ist ein armer Ersatz für Bewusstsein.

Die Leute fragen mich: „Meister, du zerstörst die gesamten gesellschaftlichen Strukturen. Wie können wir da noch ein moralisches Leben führen.“ Ich entgegne ihnen: „Seid euch ganz im Klaren: Nur Kinder brauchen eine aufgezwungene Moral. Du sagst ihnen: „Wenn du ruhig bist, bekommst du ein Bonbon.“ - ok, heutzutage antworten die Kinder vielleicht: „Ich bin glücklich, ich brauche deine Bonbons nicht. Wer interessiert sich schon für deine Bonbons?“ –Aber meistens kannst du einem Kind Bonbons geben und es lässt sich einengen. Du kannst ihm ein moralisches Verhalten ausgehend von seiner Angst und Begierde aufzwingen. Aber für euch ist es Zeit, erwachsen zu werden. Ihr seid keine Kinder mehr. Erhebt euch mit Bewusstsein.“ Unter Bewusstsein verstehe ich die intelligente Energie deines Seins.

Der natürliche Instinkt, Regeln zu brechen

Jeder Mensch versucht aufgezwungene Regeln zu umgehen. Zum Beispiel überschreitest du die erlaubte Geschwindigkeit, wenn keine Polizei in der Nähe ist.

Eine kleine Geschichte:

Die Polizei stoppt einen Autofahrer wegen zu hoher Geschwindigkeit. Bei der Führerscheinkontrolle versucht sich der Mann zu rechtfertigen: „Ich habe nur versucht den Sicherheitsabstand zwischen mir und dem nachfolgenden Fahrzeug einzuhalten.“

Wenn du Regeln blind befolgst, ohne den dahinterliegenden Sinn zu verstehen, dann wartest du nur ab, bis sich eine Gelegenheit ergibt, die Regeln zu brechen.

Beantworte dir folgende Frage: „Wärst du dieselbe Person, die du jetzt bist, wenn es keine Regeln gäbe und keine Autorität, die dein Verhalten überwacht?“ Würdest du dich genauso verhalten, wie du dich jetzt verhältst? Wenn die Antwort „Nein“ lautet, dann sei dir im Klaren, dass die Regel von deinem Gewissen kommt, nicht von deinem Bewusstsein. Du hast die Bedeutung der Regel nicht verinnerlicht oder du stimmst nicht mit der Regel überein. Das ist der Grund, warum du dich nicht auf natürliche Weise verhalten kannst.

Die Lust am Nein-Sagen:

Wenn man Kindern etwas verbietet, kann man beobachten, dass sie dadurch noch mehr in Versuchung gebracht werden, es zu tun. Solange man nicht erwähnt, dass sie irgendwas tun oder lassen sollen, sind sie oft gar nicht interessiert daran. Aber in dem Moment, in dem man ihnen sagt, dass sie etwas nicht tun sollen, werden sie versuchen es zu tun.

Eine kleine Geschichte:

Ein Mann sagte: „Ich habe drei Wege gefunden, um Dinge zu erledigen. Sein Freund fragte: „Was sind das für Wege?“

Der Mann antwortete: „Erstens kannst Du die Angelegenheit selbst erledigen, zweitens kannst du jemand anstellen, es zu tun und die dritte Möglichkeit besteht darin, deinen Kindern zu sagen, sie sollen es nicht tun. In allen drei Fällen wird die Sache erledigt werden.“

Tatsächlich verspürst du eine gewisse Lust, einen Nervenkitzel, wenn du etwas tust, was du nicht tun solltest. Meistens entsteht in dir ein sofortiger Drang etwas zu tun, wenn man es dir verbietet. Du fühlst eine Art Freude, Befriedigung, wenn du es tust. Das ist eine grundlegende Tendenz in jedem Menschen.

Eine kleine Geschichte:

Ein Ladenbesitzer versuchte mit allen Mitteln sein Geschäft anzukurbeln. Er versuchte es mit Rabatten, auffälliger Werbung, besserem Kundenservice, doch nichts wirkte. Dann verdeckte er eines Tages sein Schaufenster mit einem großen schwarzen Vorhang, in der Mitte machte er ein kleines Loch und unter dem Loch stellte er eine Tafel mit der Aufschrift: „Durchgucken verboten.“

Von dem Tag an versammelten sich Scharen von Menschen vor seinem Laden, alle erfüllt von großer Neugier und dem Wunsch, durch das Loch zu spähen. Die Verkäufe im Geschäft steigerten sich automatisch, da die Leute nebenbei die große Auswahl von Waren in seinem Laden bemerkten.

Wenn einem gesagt wird, dass man etwas nicht tun soll, dann ist es die grundlegende menschliche Tendenz, gerade das zu tun.

Indem du „Nein“ sagst, beweist du dir als Jugendlicher, dass du nun eine eigenständige unabhängige Person bist. Wenn du „Nein“ sagst, dann beweist du dir, dass du etwas Spezielles bist, etwas Besonderes. Solange du „Ja“ sagst, fühlst du, dass du nur ein Kind bist. Wenn du beginnst „Nein“ zu sagen, fühlst du, dass du erwachsen geworden bist.

Du fühlst dich erst als Mann, wenn du zu deinem Vater „Nein“ sagst. Bis dahin fühlst du dich als Kind und nur um zu beweisen, dass du ein Mann bist, beginnst du zu deinem Vater „Nein“ zu sagen. Das ist elementare Psychologie. Erst wenn du „Nein“ sagst, fühlst du, dass du jemand bist. Vorher denkst du, dass du ein Niemand bist. Sei dir deshalb im Klaren: Zu allem was du sagst, wird dein erwachsener Sohn „Nein“ sagen, weil er jemand sein möchte.

Sinnlose Regeln und lebendige Intelligenz

Im Laufe der Zeit entwickeln sich viele Regeln, die zu Beginn ihre Berechtigung hatten, zu sinnlosen Vorschriften.

In Indien gibt es eine Regel, die besagt, dass man nach Sonnenuntergang nicht nähen soll. In der Zeit vor der Erfindung des elektrischen Lichtes war diese Regel durchaus sinnvoll, da sie die Schneider davor bewahrte, sich bei der Arbeit mit Nadel und Faden im schwachen Licht von Öllampen das Augenlicht zu ruinieren.

Aber auch heute sagen die älteren Menschen in Indien: „Es ist nicht gut, nach Sonnenuntergang zu nähen.“ Der eigentliche Grund, warum man abends nicht nähen sollte, existiert gar nicht mehr. Es gibt Elektrizität und gute Beleuchtung. Aber es ist für sie zu einem Brauch geworden mit keiner Verbindung zum ursprünglichen Anlass.

Eine kleine Geschichte:

Ein Fallschirmspringer wurde im Fernsehen interviewt. Er wurde gefragt: „Sie führen sicherlich ein abenteuerliches Leben.“

Der Fallschirmspringer antwortete: „Ja, es gibt erschreckende Momente.“

Der Interviewer fragte: „Was war der schrecklichste Augenblick in ihrem Leben?“

Der Fallschirmspringer erwiderte: „Als ich auf ein Rasengrundstück vor einem Haus zusteuerte und ein Schild bemerkte mit der Aufschrift: „Rasen betreten verboten.“

Wenn du nicht die richtige Intelligenz oder Verständnis hast, werden alle Regeln zu toten Regeln in deinem Leben. Wenn du das Verständnis dafür hast, kann jede korrekte Regel zu einer freundlichen Technik werden, um das Leben glücklich zu leben. Regeln und Rituale sind eigentlich Rituale für deine eigene Erleuchtung und wenn ich Erleuchtung sage, meine ich ein glückseliges Leben voller Klarheit. Wenn dieser Weg konsequent weitergegangen wird, kann er dich zur endgültigen Erleuchtung führen.

Eine kleine Geschichte:

Ein Bahnangestellter meldete einen Mord in einem Zug: „Der Mörder betrat das Abteil und stach mehrmals mit einem Messer auf das Opfer ein. Dann verließ er den Zug durch die gegenüberliegende Tür, sprang auf das Bahngleise und verletzte dabei die Zugordnung.“

Wenn du nicht das richtige Verständnis hast, dann verfehlst du das Ganze und du handelst auf verrückte Weise. Wenn du das richtige Verständnis hast, ist dir klar, dass jede Regel für dich und andere erfunden wurde, um ein glückliches und erfülltes Leben zu führen.

Wenn der tiefere Sinn der Regel verstanden wurde, wird es keine Probleme geben, sich daran zu halten. Wenn aber der Sinn verfehlt wird, wird alles verfehlt. Wenn du in Einklang damit bist, werden deine Handlungen lebendig sein. Du wirst glücklich sein, dich dafür einzusetzen. Aber wenn der Sinn verfehlt wird, wird alles verfehlt. Das Leben erscheint stumpfsinnig und leblos.

Nimm zum Beispiel die Meditation. Meditation ist dazu da, in sich zu gehen, völlig unabhängig von den Geräuschen und Situationen in der äußeren Welt. Ich habe Menschen gesehen, die vor dem Meditieren erst eine ruhige äußere Atmosphäre schaffen müssen. Sie gehen herum und sagen zu den anderen, dass sie sich ruhig verhalten sollen. Sie verlangen von Menschen, dass sie ihre normale Routine unterbrechen, bevor sie zu meditieren beginnen.

Wenn der tiefere Sinn verfehlt wird, werden die Dinge zu leblosen Ritualen.

Regeln wurden gemacht, um ein harmonisches Leben zu ermöglichen. Aber in dem Moment, in denen du die Regeln ohne Verständnis internalisierst, erzeugst du Schuld. Solange du die Regeln mit Verständnis befolgst, wist du glücklich sein. Wenn du beginnst den Worten zu folgen statt dem Sinn, wirst Schuld erzeugen.

Nützliche Schuld

Es gibt eine Art von Schuld, die nützlich für dich sein kann und dich im Leben weiterbringen kann, wenn sie intelligent angegangen wird. Es ist ungefähr so: Wenn du siehst, dass du die Fähigkeiten hättest, etwas zu tun, wenn du siehst, dass du ein großes Potential hast, das du überhaupt nicht nutzt, dann wirst du Schuld in dir spüren, wenn du intelligent genug bist. Diese Schuld wird dich anspornen, Dinge zu tun, die dein ganzes Potenzial zum Vorschein bringen.

Manchmal sehen wir den Zustand der Dinge um uns herum und wir wissen tief in uns, dass wir sehr wohl dazu beitragen könnten, die Situation zu verbessern. Aber entweder aus Trägheit oder aus Angst vor einer Konfrontation oder aus Angst, Verantwortung zu übernehmen, verhalten wir uns nur passiv und schauen zu. So eine Situation kann tiefe Schuld in uns erzeugen. Diese Schuld ist signifikant. Wenn wir etwas unternehmen, um die Situation zu verbessern, indem wir das tun, von dem wir fühlen, dass wir es tun sollten, dann wird die Schuld verschwinden und wir bewegen uns voran.

Diese Art von Schuld hat die Kraft, dich zu dem anzuhalten, was getan werden sollte. Es liegt in der Natur dieser Art von Schuld, dass sie nicht lange in dir bleiben kann. Du musst sie überwinden. Die Methode, sie zu überwinden, besteht darin, das zu tun, was getan werden muss. Wenn es einmal getan ist, verschwinden die Schuldgefühle. Du wirst solange von diesen Schuldgefühlen geplagt werden, solange du gewillt bist, sie mit dir herumzutragen, ohne etwas zu unternehmen. Das ist die einfache Logik dieser Schuld.

Es gibt noch eine andere Art der Manifestation dieser Schuldgefühle. Wenn sich dein Ego in gewissen Situationen in den Vordergrund schiebt und du nicht in der Lage bist, es zu verhindern. Wenn du dein Ego spürst, aber nicht imstande bist, es zu kontrollieren, kommt diese Art von Schuldgefühl in dir hoch. Das ist gut, weil es zeigt, dass du dir deines Egos bewusst bist. Es hilft dir, aufrichtig an der Auslöschung des Egos zu arbeiten.

Schuld kann zu körperlichen Krankheiten führen.

Schuld ist ein sicherer Zerstörer der Intelligenz. Aus meiner Sicht ist Schuld der schlimmste Zerstörer der Intelligenz. Schuld wird dir nie erlauben, dass du dich in deinem Leben frei bewegen kannst.

Eine Frau litt seit zwanzig Jahren an einem Tumor am Ansatz der Lendenwirbelsäule. Sie kam zu mir und klagte: „Bitte hilf mir, heile mich. Ich leide seit so vielen Jahren an diesem Tumor. Durch eine Operation wurde der Tumor entfernt, er ist aber wieder aufgetaucht.“

Ich versuchte im Gespräch mit ihr behutsam die Ursache ihres Problems herauszufinden. Ich stellte ihr einige Fragen und schließlich begann sie zu weinen. Ich fragte sie: „Hast du irgendwelche Schuldgefühle bezüglich deiner Sexualität?“ Langsam konnte sie sich öffnen.

Sie sagte, dass sie in ihrer Kindheit vergewaltigt wurde. Ein sehr naher Verwandter verging sich an ihr über einen Zeitraum von mehreren Jahren. Die dabei entstandenen Schuldgefühle wurde sie nicht los. Sie sagte: „Ich begann diesen Teil meines Körpers zu hassen. Ich fühlte, dass dieser Teil meines Körpers nicht existieren sollte und dass er nicht zu mir gehörte. Der Hass auf diese Person richtete sich auf meinen eigenen Körper.“

Ihr Hass war so tief. Ich sprach weiter zu ihr und sie konnte sich immer mehr aus sich heraus geben. Indem sie über ihre Schuldgefühle sprach, konnte sie sich davon befreien. Sie war psychologisch geheilt.

Ich gab ihr noch eine kleine Meditationstechnik, um über diesen Bereich des Körpers zu meditieren. Ich sagte ihr: „Drücke deinen Zorn über diesen Mann aus. Weine, schreie, schlage um dich. Schließ dich in deinem Zimmer ein, nimm ein Kissen und stell dir vor, dass es dieser Mann ist und lass an ihm deinen ganzen Zorn aus. Setz dich danach in Stille hin und spüre den abgelehnten Teil deines Körpers als einen Teil von dir. Fühle tiefe Liebe gegenüber diesem Teil deines Körpers.“

Du wirst überrascht sein, nach nur zehn Tagen war der Tumor verschwunden! Er tauchte nie mehr auf.

Die meisten Krankheiten haben ihre Ursache in psychologischen Störungen, bei denen Schuldgefühle eine bedeutende Rolle spielen.

Die meiste Zeit wird unser Energiefluss aufgrund von Schuldgefühlen blockiert. Immer wenn du nicht in der Lage bist, dich zu bewegen, immer wenn du nicht imstande bist, Entscheidungen zu treffen, immer wenn du ängstlich bist, hält sich irgendeine Schuld in deinem Inneren verborgen.

Akzeptieren – ein schöner Ausweg

Akzeptieren ist eine wundervolle Methode, um dich von dem Hin- und Hergerissen werden zwischen Vergangenheit und Zukunft zu befreien. Akzeptieren wirft dich geradewegs zurück in den gegenwärtigen Moment. Akzeptiere zuerst alle Geschehnisse in der äußeren Welt und dann alle Geschehnisse in deinem Inneren. Was immer du für Probleme in der äußeren Welt hast und was immer du für Probleme in deinem Innern hast, akzeptiere sie in ihrer Gesamtheit. Ruf dir alles ins Bewusstsein, was du in deinem Leben als Problem empfindest und akzeptiere es ohne wenn und aber.

Akzeptiere all deine Schuld, all deine Fehler, all deine Misserfolge; wenn du nicht alles akzeptieren kannst, dann akzeptiere, dass du es nicht akzeptieren kannst. Das Resultat dieses Akzeptierens ist eine unglaubliche Entspannung. Alle Schuld wird von dir weichen.

Versuche dieses kleine Experiment:

Entspanne dich für drei Tage durch totales Akzeptieren. Wirst du all deinen Reichtum verlieren, wenn du dich für drei Tage dem Druck der äußeren und inneren Welt entziehst und einfach in einem entspannten Zustand verharrst? Sicherlich nicht! In drei Tagen wirst du überhaupt nichts verlieren. Warum solltest du es nicht versuchen? Akzeptiere dein ganzes Leben für drei Tage aufrichtig und hundertprozentig.

Wenn du nicht imstande bist, vollständig zu akzeptieren, dann akzeptiere, dass du nicht imstande bist alles zu akzeptieren. Sogar die Akzeptanz: „Ich bin nicht imstande, mich in der inneren und äußeren Welt zu akzeptieren, wird dich vom Hin- und Hergerissen sein zwischen Vergangenheit und Zukunft befreien. In dem Moment, in dem du verstehst: „Ich bin nicht imstande, mich von der Herrschaft meiner Begierden und Ängste zu befreien, ich kann meine Realität nicht akzeptieren“, wird dieses Verständnis selbst die Aufgabe erledigen.

Wenn du dich im gegenwärtigen Moment fallen lassen kannst, losgelöst von den äußeren und inneren Umständen, wirst du nach drei Tagen eine Ahnung davon bekommen, was Leben ist, was es bedeutet im gegenwärtigen Augenblick zu leben. Wenn dir das widerfährt, wirst du eine Ekstase erleben, eine Lebensweise, die du nie zuvor erfahren hast.

Seit ungefähr dreißig Jahren hast du nach deiner Philosophie gelebt. Versuche nur für drei Tage niemanden um dich herum zu verändern. Wenn du mit diesen großartigen Techniken arbeitest, wirst du erkennen, welche Wunder sie in dir verursachen können. Sie lösen einen großen alchemistischen Prozess in deinem Wesen aus. Wenn du nicht aufrichtig sein kannst, dann akzeptiere, dass du nicht aufrichtig sein kannst. Sogar diese Aufrichtigkeit genügt. Du wirst eine Veränderung in dir wahrnehmen.

Meditationstechnik

Vom Kopf zum Herzen

Setze dich und schließe deine Augen. Atme für einige Minuten langsam und tief. Fühle gleichzeitig wie dein Kopf in dein Herz gedrückt wird. Der Kopf verschwindet in deinem Brustkorb. Du bist nun ohne Kopf, du bist kopflos.

Fühle, dass du vom Herzen aus atmest, dass du vom Herzen aus siehst. Fühle, dass du vom Herzen aus riechst, fühle sehr klar, dass du vom Herzen aus atmest. Höre mit dem Herzen, sieh mit dem Herzen und fühle mit dem Herzen.

Erhebe dich. Dein Bewusstsein agiert vom Herzen heraus. Führe deine Bewegungen so langsam wie möglich aus. Erwinnere dich, dass du dich vom Herzen aus bewegst. Dein Zentrum ist das Herz, nicht der Kopf. Vergiss den Kopf immer wieder. Erwinnere dich, du bist ein kopfloses Wesen.

Bleib auf einer Stelle stehen. Nun erhöhe ganz langsam deine Geschwindigkeit. Erwinnere dich wieder, du bewegst dich aus deinem Herzen und nicht von deinem Kopf her. Vergiss deinen Kopf. Du bist ein kopfloses Wesen, das sich bewegt.

(nach einigen Minuten)

Setz dich hin, wo du dich gerade befindest. Sei kopflos! Sitze nur mit deinem Herzen. Entspanne dich.

(nach einigen Minuten)

Langsam, ganz langsam, öffne deine Augen.

Du bist der Beste, warum vergleichen?

Vergleichen und Eifersucht

Gefühle von Angst, Verlangen und Schuld sind subjektive Gefühle. Ich meine damit, dass für das Entstehen dieser Gefühle nicht andere Personen oder Objekte benötigt werden. Stell dir vor, du befindest dich in einem dunkeln, von Geräuschen isolierten Raum und es gibt nichts, was du berühren, riechen oder schmecken könntest. Gefühle von Angst und Verlangen können aber trotzdem auftauchen. Um sich zu vergleichen und eifersüchtig zu sein, ist die Anwesenheit einer anderen Person aber notwendig. Eifersucht kann man deshalb als ein objektives Gefühl bezeichnen. Es benötigt ein Objekt um aktiviert zu werden.

Eine kleine Geschichte:

Bei einem Abendspaziergang setzte sich ein älteres Ehepaar auf eine Parkbank. Ohne sie zu bemerken lässt sich ein junges Paar auf die benachbarte Bank nieder und der Mann beginnt mit seiner Freundin liebevoll zu sprechen.

Als die Frau des älteren Ehepaares dies bemerkte, sagte sie zu ihrem Mann: „Ich denke, er ist dabei, ihr einen Antrag zu machen. Du solltest husten oder sonst was tun, um ihn davon abzuhalten.“

Der Ehemann antwortete: „Warum sollte ich, mich hat auch niemand gewarnt.“

Eifersucht beginnt mit Vergleichen. Wir vergleichen uns andauernd mit anderen in allen möglichen Bereichen: Aussehen, Reichtum, Wissen, Ansehen, Freunde, um nur einige zu nennen. Wenn wir uns mit anderen vergleichen, glauben wir, dass ein anderer mehr hat als wir und schon sind wir ein Opfer der Eifersucht.

Vergleichen ist der Samen und Eifersucht ist die Frucht.

Warum vergleichen?

Warum vergleichen wir uns eigentlich andauernd mit anderen?

Einmal vergleichen wir, weil wir uns selbst nie richtig verstanden haben. Wir sind uns nicht bewusst, wer wir sind und was wir haben.

Zum anderen wurden wir von der Gesellschaft so konditioniert, dass wir uns von Geburt an, in allem was wir tun, auf andere beziehen. Das Vergleichen beginnt in der Kindheit. Durch das Benotungssystem in der Schule wird das Kind gezwungen, sich mit anderen zu messen und zu vergleichen.

Es gibt standardisierte Bewertungskriterien, nach denen die mathematischen, wissenschaftlichen, künstlerischen, sportlichen, musikalischen und andere Fähigkeiten des Kindes gemessen werden. Dabei übersehen wir aber, dass die Verwendung von standardisierten Bewertungskriterien nichts anderes bedeutet, als die Qualität des Kindes mit Hilfe von Vergleichen zu messen. Mit dem Bewertungssystem, das wir in unseren Schulen benutzen, bestrafen wir buchstäblich alle Kinder.

Das Kind gewöhnt sich daran, sich selbst durch Beobachtung und Vergleich mit anderen Kindern einzuschätzen und zu beurteilen. Das Verständnis seiner selbst ist nicht auf dem gegründet, was es ist. Es kennt sich selbst nur in Bezug zu anderen.

Eine kleine Geschichte:

Ein Mann musste wegen eines Verkehrsunfalls vor Gericht aussagen. Er bemerkte, dass der Gerichtsreporter alles mitschrieb und als er schneller und schneller sprach, bemerkte er, dass der Gerichtsreporter schneller und schneller schrieb.

Plötzlich sagte der Mann zum Gerichtsreporter: „Bitte schreiben sie nicht so schnell; ich bin nicht imstande, ihrem Tempo zu folgen!“

Jedes Urteil, das du über dich selbst bildest, ist auf irgendeinen Vergleich gegründet. Aber warum gelangt die Idee des anderen überhaupt in dein Bewusstsein. Es ist deshalb, weil du nicht in dein Inneres geschaut hast und verstanden hast, wer du wirklich bist. Du hast nicht die Glückseligkeit und das ungeheure Potential in deinem Inneren erfahren. Du fühlst dich unvollkommen, weil du dich nicht ausdrücken

konntest als der, der du wirklich bist. Die Leerheit und der Mangel an Erfüllung bewirken, dass du dich im Vergleich zu anderen minderwertig fühlst.

Die Nutzlosigkeit von Vergleichen

Buddha sagte: „Alles ist relativ. Nichts existiert, es sei denn in Beziehung zu etwas anderem.“ Nimm an, du bist die einzige Person auf einem neuen Planeten. Wie könntest du dich da mit irgendjemand vergleichen? Könntest du dich als groß oder klein, hübsch oder hässlich, arm oder reich, intelligent oder dumm bezeichnen? Nein! Wenn es niemanden gibt, mit dem wir uns vergleichen können, dann sind wir einfach!

Verstehe, auch in diesem Moment gibt es keine Richtwerte auf Grund derer du dich mit irgendjemand vergleichen könntest. Jedes Individuum ist einzigartig.

Kannst du einen Löwen und ein Pferd vergleichen? Vergleichen wir uns jemals mit Blumen, Vögeln oder Pferden? Warum müssen wir uns dann mit anderen Menschen vergleichen.

Eine schöne Zen Geschichte:

Ein König begab sich eines Tages zu einem Meister und bat ihn um eine Technik, um die Könige der benachbarten Länder an Stärke zu übertreffen. Er setzte sich vor dem Meister und begann vom seinem Anliegen zu erzählen. Der Meister hörte dem König geduldig zu.

Daraufhin wies er ihn an, sich in den königlichen Garten zu begeben, wo ein Rosenbusch und eine Zypresse Seite an Seite wuchsen. Er sagte dem König: „Der Rosenbusch und die Zypresse sind deine Lehrer. Sie können dich lehren, was für dich notwendig ist.“

Der König begab sich in den Garten und sah die beiden Pflanzen, konnte aber nicht verstehen, was er von ihnen lernen sollte. Er ging zum Meister zurück und fragte: „Meister, ich verstehe nicht, was und wie diese Pflanzen mich etwas lehren könnten.“ Der Meister führte den König zu den Pflanzen und erklärte: „Diese Zypresse steht seit vielen Jahren neben dem Rosenbusch. Nicht ein einziges Mal hatte sie den Ehrgeiz ein Rosenbusch zu sein. Auch der Rosenbusch war nie bestrebt, eine Zypresse zu sein. Wäre die Zypresse ein Mensch, hätte sie sich mit dem Rosenbusch verglichen und sie wäre eifersüchtig auf die Aufmerksamkeit gewesen, die dieser von den Leuten erhält. Oder, wäre der Rosenbusch ein Mensch, hätte er eifersüchtig auf die Zypresse geschaut mit den Gedanken, wie friedvoll die Zypresse leben kann, ohne die Qual, den ganzen Tag lang von den Leuten bestaunt und gepflückt zu werden!“

Die beiden Pflanzen gedeihen, weil sie ihre gesamte Energie für das eigene Wachstum einsetzen, anstatt sie durch das Vergleichen mit anderen zu vergeuden.

In dem Moment, in dem du aufhörst, dich mit anderen zu vergleichen, verschwindet all deine Eifersucht. Stattdessen fühlst du Zufriedenheit in dir und Dankbarkeit gegenüber der Existenz, dass du soviel erhalten hast und dass du einzigartig bist.

Andererseits leidest du, wenn du eifersüchtig auf andere bist. Du wirst andauernd mit Anderen streiten, entweder offen oder in deinem Inneren. Wenn jemand lacht, denkst du, er lacht über dich. Wenn jemand freundlich gegenüber einer anderen Person ist, fühlst du dich allein und bist eifersüchtig dieser Person gegenüber. In Wahrheit wartest du nur darauf, dass dich jemand verletzt. Die Eifersucht, die du in deinem Inneren erlaubst, ist wie eine frische Wunde - jede Handlung, die ohne Absicht ausgeführt wurde, dich zu verletzen, berührt deine Wunde und es schmerzt.

Verstehe also, dass du eine Wunde hast, wenn du dich verletzt fühlst. Mach nicht andere für dein Leiden verantwortlich. Die Wunde muss geheilt werden, die Eifersucht muss aufgelöst werden. Dann kann dich niemand verletzen. Sei dir im Klaren, dass dich niemand verletzen kann, ohne deine stillschweigende Zustimmung.

Die Menschen vergleichen sich andauernd untereinander, weil sie das Gefühl haben, dass sie irgendwie unvollständig sind. Die Wahrheit ist, dass du nicht die geringste Idee von deinem wahren, einzigartigen Potential hast! Hättest du eine Idee davon, würdest du nicht eine einzige Sekunde lang außerhalb von dir nach Antworten auf die Frage suchen, wie du ein erfülltes und kreatives Leben führen kannst. Die Zuversicht, Intelligenz und Energie, die du benötigst, befinden sich bereits in dir. Du hast das Potential, wie ein Gott auf Erden zu leben. Glaube nicht an Sachen, an die man dich gezwungen hat zu glauben.

Schau einfach in dich hinein. Experimentiere, erforsche und entdecke die Wahrheit für dich selbst. Dann werden all diese Qualitäten mühelos von dir ausgestrahlt.

Oberhalb und unterhalb der Leiter

Stell dir eine riesige Leiter vor, auf der jeder Mensch in der Welt, je nach Erfolg in verschiedenen Bereichen, wie Schönheit oder Intelligenz eine bestimmte Position einnimmt. Du wirst dich wahrscheinlich irgendwo in der Mitte der Leiter einreihen. Es gibt viele Menschen oberhalb von dir und viele Menschen unterhalb von dir. Wenn du die Menschen oberhalb von dir siehst, wirst du eifersüchtig auf sie – deshalb versuchst du andauernd dich zu verbessern, um die Leiter weiter empor zu klettern.

An einem bestimmten Punkt deines Lebens erkennst du vielleicht die Nutzlosigkeit dieses niemals endenden Spieles. Dann möchtest du von der Leiter abspringen und du schaust nach unten. Was siehst du dann? Du siehst so viele Menschen unter dir und plötzlich schöpft du Hoffnung, denn du erkennst, dass du nicht so schlecht bist, wie du dachtest, als du die Menschen oberhalb von dir gesehen hast.

Das ist der Punkt, an dem der Kampf beginnt. Wenn du hinaufschaut, fühlst du dich schlecht, aber wenn du nach unten schaut, bist du glücklich. Obwohl du zu ahnen beginnst, wie nutzlos es ist, dein Leben mit dem Versuch zu verbringen, die Leiter empor zu steigen, bist du dennoch nicht imstande von der Leiter abzuspringen, denn wenn du abspringst, bist du alleingelassen – es gibt weder jemanden über dir, noch jemanden unter dir.

Tun, Haben und Sein

Wir alle funktionieren um die drei Achsen von Tun, Haben und Sein. Tun, um zu haben, ohne sich am Sein zu erfreuen, ist die einzige Ursache unserer Misere. Das Tun wird das Haben niemals einholen. Jedes Mal, wenn du hart arbeitest und dir einen Wunsch erfüllst, verliert dieser Wunsch plötzlich seine Anziehungskraft.

Der erleuchtete Meister Ramana Maharishi drückte es sehr treffend aus: „Unser Verstand funktioniert in einer Weise, dass er ein winziges Senfkorn als einen Berg darstellt, solange er es nicht besitzt. Sobald etwas jedoch erlangt ist, erscheint auch ein Berg so unbedeutend wie ein Senfkorn!“ Sobald ein Wunsch erfüllt ist, beginnt ein anderer dich zu beherrschen – du hast nicht einmal Zeit, dich an dessen Erfüllung zu freuen und dich zufrieden zurückzulehnen. Du denkst nun vielleicht: „Jetzt muss ich nur noch dieses eine Ding haben, dann kann ich mich entspannen und die Dinge genießen, die ich besitze.“ Sei dir im Klaren, dein Verstand wird niemals erlauben, dass es soweit kommt.

Der einzige Weg, das Leben wirklich zu leben und zu genießen, liegt darin, das Tun selbst zu genießen. Dann werden Tun, Haben und Sein automatisch eins werden.

Du bist einzigartig

Für jeden von uns hat die Natur einen ganz speziellen, einzigartigen Weg des Wachstums vorgesehen.

Nehmen wir zum Beispiel den chinesischen Bambus. Nachdem er zu sprießen beginnt, zeigt er in den ersten vier Jahren kein besonderes Wachstum. Dann, im fünften Jahr wächst er in nur sechs Wochen fast drei Meter. Es ist nicht so, dass der Bambus in den ersten vier Jahren nicht gewachsen ist. Obwohl das Wachstum kaum sichtbar war, wurden die Wurzeln gestärkt, um es der Pflanze zu ermöglichen, schnell und sicher zu einem großen Baum heranzuwachsen.

Wie das Wachstum des Bambus, ist auch dein Wachstum einzigartig und es gibt keine Kriterien, nach denen du dich mit anderen vergleichen könntest. Wenn du all deine Energie dazu verwendest, um in dich selbst hineinzuschauen und nur mit dir selbst im Wettstreit bist, wirst du ungeheure Fortschritte machen.

Verstehe als erstes, dass Gott nicht ein Ingenieur, sondern ein Künstler ist. Wäre er ein Ingenieur, hätte er zuerst einen perfekten Mann und eine perfekte Frau gemacht und dann Millionen von Kopien davon angefertigt. Nein! Gott hat jeden von uns einzigartig gemacht.

Es ist egal, ob du eine Rose, eine Lilie oder eine Wiesenblume bist. Entscheidend ist, dass die Wiesenblume ihr ganzes Potential als Wiesenblume realisiert, so wie die Rose ihr eingeborenes Potential

realisieren sollte. Wenn du dein einzigartiges Potential verwirklichst, verströmst du einen Duft, und dieser Duft berührt die Menschen um dich herum, ohne dass du dich darum bemühen müsstest.

Ob es sich um Schönheit oder Intelligenz handelt, du bist einzigartig. Nur wenn du deine Einzigartigkeit nicht respektierst, beginnst du dich mit anderen zu vergleichen. Sei dir im Klaren, auch wenn dein Lieblingsschauspieler sehr schön ist, kannst du seinen Körper genießen und in ihm ein Glas Wasser trinken? Natürlich nicht! Du kannst dich nur an deinem eigenen Körper - deinem besten Freund - freuen. Akzeptiere ihn und heiße ihn willkommen.

Gruppenzwang und Eifersucht

In den alten Schriften gibt es irgendwo einen wundervollen Vers, der besagt, dass Maya die Energie symbolisiert und das Universum am Laufen hält. Sie benutzt die Eifersucht als Werkzeug, um dich das tun lassen, was immer sie mit dir vorhat.

In Indien gibt es Menschen, die auf der Straße Kunststücke mit Affen aufführen. Sie benutzen dabei einen kleinen Stock. Sobald sie den Stock in die Hand nehmen, gehorchen die Affen und machen, was immer von ihnen verlangt wird. Wenn sie aber nur mit den Händen gestikulieren, gehorchen die Affen nicht. Obwohl sie wissen, dass der Mann den Stock jederzeit aufnehmen kann, gehorchen sie nicht, bis der Mann den Stock in seinen Händen hält. Wenn er den Stock aufnimmt und dem Affen befiehlt, aufrecht zu gehen, gehen sie auch aufrecht. Wenn der Mann den Affen befiehlt dreimal zu hüpfen, werden sie dreimal hüpfen.

Der Mann benutzt den Stock, wie ihn die Dompteure im Zirkus benutzen. Auf ähnliche Weise benutzt Maya den Gruppenzwang, Eifersucht und Neid dazu, um dich tun zu lassen, was immer sie will. Verstehe, Gruppenzwang ist nichts anderes, als ein großes Ego - Spiel. Er ist in Wirklichkeit für dein Wachstum überhaupt nicht notwendig. Es gibt genügend Nahrung, Kleidung, Unterkünfte und medizinische Versorgung in der Welt, um deine grundlegenden Bedürfnisse zu befriedigen. Es ist nicht notwendig, in Wettstreit mit anderen zu treten!

Wie können wir Neid und Eifersucht überwinden

Eifersucht ist eng mit vielen negativen Gefühlen verbunden – Ärger, Gier, Besitzstreben, Depression. All diese Gefühle lösen sich auf, wenn wir den Kreislauf der Eifersucht durchbrechen.

- Zeuge sein – unbeteiligte Beobachtung

Eifersucht kann weder überwunden werden, indem man vor dem Objekt flieht, noch dadurch, dass man das Objekt der Eifersucht hasst. Alles, was du tun musst, ist ganz bewusst zu sein, wenn das Gefühl der Eifersucht in dir hochkommt. Und du wirst überrascht sein, es verschwindet einfach.

Buddha sagte: „Zerstöre die Wurzeln des Neides und genieße dauernden Frieden.“

Sei einfach voll bewusst und löse Eifersucht, Neid und Wettbewerbsdenken auf, die dich deiner wahren Natur, die nichts anderes als Glückseligkeit ist, beraubt haben. Benutze das Licht des Gewahrseins, um die Schattennatur dieser negativen Gefühle zu entlarven. Sonst bist du in einem ständigen Konkurrenzkampf, einem Rattenrennen gefangen. Ich sage immer zu den Leuten: „Auch wenn du das Rattenrennen gewinnst, bist du letzten Endes doch nur eine Ratte.“

Verstehe, der Weg aus der Eifersucht besteht nicht darin, sie zu unterdrücken oder ihre Existenz zu verneinen. Sie auszudrücken und sie zu verstärken ist auch nicht der richtige Weg, denn dann bist du nicht in der Lage, der Eifersucht mit Gewahr-Sein zu begegnen.

Beobachte einfach wie Eifersucht in dir entsteht, wie sich die Eifersucht in Hass gegenüber dem Objekt der Eifersucht verwandelt, wie sie Ruhelosigkeit und Frustration in dir erzeugt und dafür verantwortlich ist, dass du all deinen Frieden verlierst.

Sei dir der Eifersucht gewahr, anstatt sie selbst oder das Objekt der Eifersucht zu hassen. Beobachte einfach, so als ob du nichts damit zu tun hättest. Betrachte sie mit der Einstellung eines Wissenschaftlers. Was verstehe ich unter der Einstellung eines Wissenschaftlers?

Wenn ein Wissenschaftler Experimente durchführt, dann macht er das ohne Vorurteile, ohne irgendeine vorgefasste Meinung zu haben. Falls er schon vorher irgendwelche vorgefassten Ideen in seinem Kopf hat, die das Experiment beeinflussen können, bedeutet das, dass er kein Wissenschaftler ist.

Auch du bist ein Wissenschaftler und dein Gebiet ist dein gesamtes inneres Erleben. Sei ein Wissenschaftler in deinem Inneren und deine Psyche ist dein Laboratorium. Sei einfach gewahr und beobachte ohne Vorurteile.

Verurteile deine Gefühle nicht, indem du sagst, dass sie schlecht sind, denn das ist genau das, was man dich bisher gelehrt hat. Es ist nicht Teil deiner Erfahrung geworden. Verstehe, wenn es deine eigene Erfahrung ist, dass Eifersucht ein negatives Gefühl ist, wirst du sie automatisch loslassen. Es ist nicht deine eigene Erfahrung. Es ist nur etwas, das du von anderen gesagt bekommen hast. Wenn du es nicht selbst durch deine unmittelbare Erfahrung verstehst, dass Eifersucht und Vergleichen negativ sind, wird es nicht ein Teil von dir werden.

Verurteile nicht das Objekt der Eifersucht. Es ist nicht so, dass Objekte außerhalb von dir die negativen Gefühle erzeugen. Die Eifersucht entsteht in deinem Inneren.

Wenn du einmal deine Eifersucht mit Gewähr-Sein betrachtest, wirst du realisieren, dass sie überhaupt keine Basis für ihre Existenz besitzt. Wenn das passiert, wird die Eifersucht automatisch verschwinden. Du musst sie nicht wegwerfen.

Eine kleine Geschichte:

Eine Frau beauftragte einen Künstler, ein Portrait von ihr zu malen. Der Maler fertigte das Bild mit großer Sorgfalt an, zeigte es der Dame und fragte: „Gefällt es Ihnen?“

Die Dame betrachtete es und sagte: „Ja, sehr schön, aber könnten sie noch ein paar Dinge hinzufügen? Ich möchte, dass sie eine glitzernde Diamantenhalskette, eine Armbanduhr und einen Armreifen aus Gold, Smaragdobringe und schöne Ringe mit Perlen an den Fingern hinzufügen. Der Künstler war überrascht und sagte: „Aber Madam, das Portrait schaut natürlich und schön aus, so wie es ist. Warum wünschen sie, dass all dieser Schmuck und Glitter hinzugefügt wird?“

Die Frau antwortete: „Ich möchte, dass meine reichen Nachbarn das Bild sehen und verrückt vor Neid werden bei der Vorstellung, dass ich all den Schmuck besitze, den ich auf dem Bild trage.“

Das Feuer des Neides kann dich vollständig verbrennen, wenn du es nicht mit dem Feuerlöscher deines Gewähr-Seins kontrollierst.

- Unendliche Liebe

Eifersucht erlaubt dir nicht, dass du deine wahre Natur von Liebe und Glückseligkeit kennenlernenst. Sie entsteht aus einem Missverständnis des Lebens und deiner selbst. Du verwechselst Liebe mit etwas, das außerhalb von dir ist und erworben werden muß. Nicht nur das, du glaubst Liebe ist eine Quantität, die mit anderen geteilt werden müsste. Deshalb befürchtest du, dass dein Anteil der Liebe für dich geringer wird, je mehr du sie mit anderen teilst.

Verstehe, Liebe ist eine Qualität in deinem Inneren. Sie ist nicht eine begrenzte Menge. Sie ist ein unaufhörliches Geschehen, das aus deinem Inneren überfließt. Sie kann, ausgenommen von dir, von niemandem und nichts blockiert werden, da sie deine eigentliche, wahre Natur ist.

Wenn die Liebe zu fließen beginnt, hören Eifersucht und Besitzstreben einfach auf zu existieren. Wenn du dich selbst so annehmen kannst, wie du bist, dann kannst du auch andere so annehmen, wie sie sind.

Du bist nicht, wer du denkst zu sein

Ernst und Aufrichtigkeit

Alle Vergleiche mit anderen Menschen beginnen mit dem, was wir von uns denken. Unsere Eifersucht verschwindet, wenn wir unsere Einzigartigkeit verstehen. Es kann aber passieren, dass wir dann ein anderes Problem erzeugen und zwar, dass wir uns als etwas Spezielles betrachten und uns zu ernst nehmen.

Was ist Ernst?

Ernst ist nichts anderes, als dass man bestimmten Dingen auf Kosten von allem anderen eine unangemessene Bedeutung zukommen lässt. Ernst begleitet uns, solange wir nicht fähig sind zu erkennen, dass unser ganzes Leben nichts als ein Drama ist, das sich jede Minute vor uns entfaltet. Ernst ist das Resultat zu großer Erwartungen dem Leben gegenüber.

Eine kleine Geschichte:

Zwei kleine Jungen bauten Sandburgen am Strand. Plötzlich begannen sie zu streiten und im Zorn zerstörte einer der beiden mit einem Fußtritt die Sandburg des anderen.

Dieser ging zum König und beschwerte sich mit Tränen in den Augen über den Vorfall. Der König begann über den Jungen zu lachen und sagte ihm, dass er nicht traurig sein müsse, da es sich nur um eine unbedeutende Sandburg handelt. Der Berater des Königs, ein Zen Mönch, begann nun seinerseits über den König zu lachen.

Er fragte ihn: „Wenn du wegen deiner Steinburgen Kriege führst und schlaflose Nächte verbringst, warum lachst du dann über diesen Knaben und seiner Sandburg?“

Unser gesamter Ernst existiert nur wegen Sandburgen. Für Kinder sind Burgen aus Sand wertvoll, in unserem Alter erscheinen Burgen aus Stein wertvoll; das ist alles. Ob es sich um eine Sandburg oder eine Burg aus Stein handelt, der Ernst dahinter ist derselbe. Das Objekt mag verschieden sein, aber der Ernst ist derselbe. Deshalb lache nicht, wenn sich Kinder über Sandburgen streiten.

Ernst grenzt dich von der Offenheit und Freiheit des Lebens aus. Er macht dich stumpf und tot. Er engt dein Denken ein und du bleibst in gewohnten Denkmustern, die du kennst und dauernd verwendest, gefangen.

Eine kleine Geschichte:

In einem Zen Kloster gab es einen Wettstreit darüber, wer den bestgepflegten Garten habe. Ein Schüler war von sehr gewissenhafter Natur und nahm den Wettstreit sehr ernst. Er hielt seinen Garten immer sauber und gepflegt. Der Rasen war überall perfekt gemäht und alle Sträucher sauber in Form gebracht. Er war sich sicher, dass er den ersten Preis gewinnen würde.

Am Tag des Wettkampfes besuchte der Meister alle Gärten. Dann kam er zurück und gab die Rangfolge bekannt. Der Garten des übereifrigen Schülers wurde nur letzter. Alle waren geschockt. Der Schüler konnte sich nicht beherrschen und fragte den Meister: „Meister, was ist falsch mit meinem Garten, warum hast du mich an letzter Stelle gesetzt?“

Der Meister sah ihn an und fragte ihn: „Wo sind all die toten Blätter? Ein auf diese Art gepflegter Garten ist nicht mehr lebendig. Er ist tot.“

Ernst zerstört Spontaneität. Ernst zerstört Kreativität.

Auch die Wissenschaft hat mittlerweile herausgefunden, dass der Ideenfluss sowie die Kombinations- und Entscheidungsfähigkeit automatisch verbessert werden, wenn man eine Aufgabe leicht nimmt und sie in einer entspannten Weise ausführt. Wird dieselbe Aufgabe auf ernsthafte Weise ausgeführt, wird das Denken blockiert. Wenn du etwas zu gewissenhaft erledigen willst und dem Resultat zu viel Beachtung schenkst, ist es dir nicht möglich, auf höchstem Level zu funktionieren.

Natürlich ist es notwendig vorzudenken und Pläne zu machen. Aber tu es mit Aufrichtigkeit, nicht mit Ernsthaftigkeit. Aufrichtigkeit bedeutet mit Enthusiasmus und jugendlichem Elan an die Aufgabe

heranzugehen. Aufrichtigkeit bedeutet, das Beste zu geben und sich nicht übermäßig um das Resultat zu kümmern! Wenn du ernst bist, kannst du dich nicht freuen, kannst du nicht lachen. Wie kannst du mit Ernsthaftigkeit lachen?

Perfektionismus

Perfektionismus ist ein Produkt des Verstandes. Perfektion wird zum Ziel, auf das du hinarbeitest. Wenn du in deiner Arbeit Perfektion als Ziel hast, wird die Arbeit tot und weltlich. Wenn du in deiner Arbeit aber total bist, wenn sie von deinem Herzen kommt, wird die Arbeit zu einer tiefen Erfahrung. Auch das Resultat ist dann zwangsläufig schön und bringt dir Freude. Was immer du mit dieser Einstellung tust, du befindest dich im Einklang mit der Existenz. Was immer du tust, tu es umfassend und total und das Ergebnis wird total sein. Über Perfektion brauchst du dir dann keine Sorgen mehr zu machen.

Perfektionismus gibt dir niemals Freude; er erfüllt nur dein Ego. Auch wenn du dich am Ende erfüllt fühlst, ist es nur die Erfüllung deines Egos, niemals die Erfüllung deines Seins. Sei dir im Klaren, Perfektionisten sind die größten Egoisten. Ihnen fehlt die Erfahrung von Totalität. Totalität ist möglich, wenn du in etwas sehr tief eintauchst. Perfektionismus ist niemals möglich, weil Perfektionismus im Verstand beheimatet ist und dieser ändert andauernd seine Definition über den Perfektionismus.

Das Leben findet jenseits deiner Logik statt

Die meisten von uns glauben unbewusst, dass das Leben mit Vorkommnissen gefüllt ist, die unter der Kontrolle unserer Logik stehen. Aber das Leben erinnert dich wieder und wieder an die Tatsache, dass es sich jenseits deiner Logik befindet. Diese Tatsache wird dir besonders dann bewusst, wenn ein guter Freund oder ein Familienmitglied stirbt oder sonst etwas Unerwartetes geschieht. Wenn du deinen Job verlierst, erkennst du auf einmal, dass das Leben nicht unter deiner Kontrolle steht. Plötzlich erwachst du zur Realität und erkennst, dass sich das Leben jenseits deiner Logik abspielt. Dann beginnst du mit der Suche der Wahrheit.

Insbesondere wenn du in einer großen Stadt lebst, ist dein Tagesablauf weitgehend festgelegt. Von früh morgens bis spät abends weißt du im Großen und Ganzen wie der Tag ablaufen wird. Du weißt, wo du hingehen wirst, was du tun und nicht tun wirst, was und wann du essen wirst.

Dein Ego gibt dir die Idee und das Gefühl, dass dein Leben unter der Kontrolle deiner Logik steht. Das ist der Grund, warum du total erschüttert bist, wenn sich ein Vorfall ereignet, der sich jenseits deiner Logik und Kontrolle befindet. Du bist nicht in der Lage mit der neuen Situation fertig zu werden. Du weißt nicht, was du tun sollst. Entweder wirst du depressiv oder du leidest einfach.

Es gibt eine wichtige Wahrheit, ein letztes Geheimnis, das du verstehen solltest: Denke niemals, dass die Dinge gut laufen wegen dir. Trotz dir laufen die Dinge gut! Das ist eines der wichtigsten Geheimnisse. So lange du glaubst, dass die Dinge wegen dir gut laufen, solange wirst du dich mit deinem Ego herumquälen müssen.

Was ist Ego?

Nach den Lehren der Upanischaden* bist du eine egoistische Person, solange du denkst, dass das Leben einen Zweck hat und du diesem Zweck hinterherläufst. Begreifst du die Schönheit der Zwecklosigkeit des Lebens, hast du dein Ego verloren. Der Meister ist jemand, von dem du lernen kannst, dass das Leben keinen Zweck hat. Was immer du in diesem Moment als wertvoll erachtest, ist in Wahrheit nicht wirklich wertvoll. Ein Mensch mit Ego lebt mit einem Ziel und verfehlt die Realität.

Der Tod zeigt klar, dass der Verstand nicht wirklich existiert hat, egal was sich in ihm abgespielt hat. Wenn du die Zwecklosigkeit des Lebens verstehst, erblüht in dir ein neues Bewusstsein. In dem Moment, in dem du einsiehst, dass es nichts zu erreichen gibt, dass die Diamanten, die du zu beschützen versuchst nichts als Steine sind, und dass all deine großen Dinge im Leben nichts als Spielsachen sind, wirst du die Zwecklosigkeit des Lebens erkennen.

Der wirkliche Zweck des Lebens kann vom Ego nicht verstanden werden. Nur wenn du das Ego ablegst, kannst du den göttlichen Zweck des Lebens, Leela oder das göttliche Spiel verstehen; du wirst das Drama

genießen. Wenn du denkst, dass das Leben einen Zweck hat und du diesen Zweck verfolgst, wirst du das Leben selbst verfehlen.

Das Leben selbst ist der Weg und das Ziel. Wenn du dir ein Ziel setzt, beginnst du zu laufen und deine Füße berühren nicht mehr den Boden. Dadurch übersiehst du die Schönheit der Existenz der Natur. Wenn du das Ziel vergisst, wird im gleichen Moment der Weg selbst aufgewertet und du konzentrierst dich auf ihn.

Wird die Zwecklosigkeit des Lebens verstanden, verstehst du den Sinn des Lebens. Bis dahin bist du nur eine lebende tote Person. Eine Person, die im Koma in einem Krankenhaus liegt und eine normale Person, die die Wahrheit nicht erkannt hat, leben ohne richtiges Bewusstsein. Der Meister ist derjenige, der dich diese Wahrheit verwirklichen lässt. Der Sinn des Lebens ist der Sinn der Existenz.

Vergiss das Ziel und genieße das Leben. Meditiere über diese Lehre wieder und wieder. Die Wahrheit wird in dir dämmern und der Nithyananda-Zustand wird in dir erblühen, der Zustand, der der wahre Sinn des Lebens ist.

Upanischaden – Schriften, die das Kernstück der Veden bilden. Buchstäblich bedeutet das Wort „mit dem Meister zu sitzen“. Die wesentlichen elf Upanischaden wurden von Adi Shankara kommentiert.

Das solide Gefühl von Nein

Vielleicht hast du es schon bei dir selbst beobachtet. Immer wenn jemand irgendwas zu dir sagt, ist die erste Reaktion in dir ein gewisser Widerstand, ein Nein. Wenn du Nein sagst, wird dein Ego gestärkt. Du fühlst dich solide und beständig. Wenn du Ja sagst, fühlt sich dein Ego verschwommen und verletztlich. Es ist gezwungen sich zu unterwerfen und fühlt sich nicht wohl dabei. Deshalb sagst du lieber „Nein“.

Das ist auch der Grund, warum man sich irgendwie gut fühlt, wenn man Regeln bricht, sei es zuhause, in der Schule, am Arbeitsplatz oder auf der Straße beim Autofahren. Dein Ego wird gestärkt, wenn du Regeln nicht beachtest. Bei kleinen Kindern lässt sich dieses Verhalten gut beobachten. In dem Moment, in dem man ihnen sagt, sie können bestimmte Dinge nicht haben oder tun, werden sie nur nach diesen Dingen verlangen.

Gewöhnlich oder außergewöhnlich

Immer, wenn du für dein Ego lebst, verwandelst du dein Leben und auch das Leben der Menschen um dich herum zur Hölle. In den meisten Fällen wird der Kummer, mit dem du im Laufe deines Lebens konfrontiert wirst, nicht von anderen Menschen verursacht. Er wird von dir selbst verursacht, ohne dass es dir bewusst ist. Du hast nur Nachteile dabei, aber um dein Ego zu beweisen, erzeugst du Elend.

Eine kleine Geschichte:

In Japan gab es einen erleuchteten Zen Meister namens Suzuki. Als dessen Meister starb, begann er hemmungslos zu weinen. Jemand fragte ihn: „Du bist ein erleuchteter Mensch. Warum weinst du wegen dem Dahinscheiden deines Meisters?“ Suzuki antwortete: „Mein Meister war der außergewöhnlichste Mensch auf dem Planeten Erde. Der Mann war überrascht und fragte: „Was war so außergewöhnlich an ihm?“

Suzuki antwortete: „Ich habe niemals eine so außergewöhnlichen Menschen gesehen, der von sich überzeugt war, dass er der gewöhnlichste Mensch war!“

Normalerweise denkt jeder durchschnittliche Mensch, dass er außergewöhnlich ist. Wenn du das Gefühl hast, dass du extremes Leid durchgemacht hast, dann fühlt sich dein Ego gut, da du imstande warst, ein schwieriges Leben zu meistern. Nur wenn dein Gegner bedeutend ist, fühlst du dich bedeutend. Wenn dein Feind unbedeutend ist, fühlst du dich unbedeutend.

Aus demselben Grund fühlst du dich gut, wenn dein Leid groß ist. Dein Ego fühlt sich befriedigt. Du misst den Wert deines Lebens mit dem Ausmaß deines Leides. Ohne es zu wissen, quälst du sowohl andere, als auch dich selbst. Suzukis Meister dachte von sich, dass er der gewöhnlichste Mensch war, während sich in unserer Welt jeder für etwas Außergewöhnliches hält.

Wenn du herausfinden möchtest, ob du ein durchschnittlicher Mensch bist oder nicht, dann kannst du das mit folgendem Kriterium tun: Wenn du dich sehr außergewöhnlich fühlst, dann sei dir im Klaren, dass du durchschnittlich bist! Wenn du dich gewöhnlich fühlst, bist du außergewöhnlich.

Die richtige Maske

Im täglichen Leben spielst du verschiedene Rollen, verwendest verschiedene Masken. Im Umgang mit deiner Mutter benutzt du eine bestimmte Maske, eine andere mit deinem Vater, wieder eine andere mit deinem Vorgesetzten und so weiter. Solange du die richtige Maske mit den verschiedenen Menschen benutzt, ist alles in Ordnung. Benutzt du aber die falsche Maske einer Person gegenüber, dann sei dir bewusst, dass sich dein Ego eingeschlichen hat.

Alles was zu tun ist, ist die Masken geschickt zu wechseln und die Show zu genießen. Dann bist du ein Beobachter. Du kannst das aber nur, wenn du weißt, dass du verschieden von der Maske bist. Ansonsten wirst du von der Maske ganz in Beschlag genommen und der Zauber des Lebens geht verloren. Wenn du weißt, dass du nur Masken benutzt, fällt alles Wünschen und Verlangen von dir ab.

So wie du im Laufe des Erwachsenwerdens deine Spielsachen nicht mehr beachtest, so verlierst du auf ähnliche Weise jegliches Interesse an diesen Masken und benutzt sie einfach je nach Notwendigkeit.

Das Ego ist aus Unzufriedenheit geboren

Wenn du eine starke, egoistische Person bist, brauchst du keine separate Hölle, denn du kannst dabei nur in einem Klima der Unzufriedenheit und des Konfliktes überleben. Mit Erfüllung und Zufriedenheit lösen sich deine Grenzen auf. Deshalb willst du eigentlich keine Freude und Glück in deinem Leben. Bitte denke niemals, dass du Glück willst. Nein! In Wirklichkeit fürchtest du Freude und Glück. Beobachte dich in Momenten, in denen du friedvoll und sorglos bist. Du glaubst etwas zu versäumen, wenn du nichts zum Nachdenken hast. Wenn du nicht etwas Wichtiges hast, worüber du nachbrüten kannst, fehlen dir in deinem Inneren klare Konturen und du fühlst dich unwohl.

Dein Verstand existiert, wenn er auf die Ecken und Kanten deines Leidens trifft. Ohne ausreichendes Elend verlierst du deine Begrenzungen und deine Identität. Wenn du dich ehrlich beobachtest, siehst du, wie du dich einsam fühlst, wenn du nichts hast, was dir Kummer bereitet oder über das du dich sorgen könntest. Aufgrund seiner Natur kann der Verstand nur negative Dinge aufzeichnen. Der Verstand blüht auf, denn er kann sich besser mit Leiden und mit Unzufriedenheit identifizieren und er kann mehr Gedanken erzeugen. Die Qualität der Freude ist ohne feste Begrenzung. Wenn du voller Freude bist, fühlst du deine Umgrenzung nicht. Wann immer du deine Begrenzung nicht wahrnimmst, befindest du dich in einer freudigen, zufriedenen Stimmung.

Leid führt zu Ego

Dein Ego kann ohne dein Leid nicht existieren. Leid ist die Wurzel deines Egos. Das ist eine wichtige Tatsache, die du verstehen solltest. Wir denken andauernd, dass das Ego durch Leid gestört wird. Nein! Das Ego wird durch Leid genährt. Es ist wichtig, zu verstehen, dass dein Ego kleiner wird, wenn du weniger Kummer hast. Du fühlst dich bedeutungslos und deshalb vergrößerst du dein Leid und schon fühlst du dich bedeutsam.

Je weniger Leid, desto weniger Ego. Je mehr du leidest, umso stärker wird dein Ego. Deshalb bauschst du dein Leiden auf. Das Problem liegt aber darin, dass du nach einiger Zeit vergisst, dass du nur übertrieben hast und dann bist du ein Gefangener deiner Übertreibung. Du stimmst wahrscheinlich nicht überein und sagst: „Nein, bei mir ist es anders, du kennst mein Leben nicht, du kennst mein Leiden nicht.“ Aber sei dir im Klaren, du verfängst dich nach einiger Zeit in dem Netz, das du selbst gesponnen hast.

Zweifache Identität

Wir alle leben mit zwei Identitäten. Eine Identität zeigen wir nach außen und eine andere Identität ist die, die wir in unserem Inneren zu sein glauben. Die Identität, die du in deinem Inneren zu sein glaubst, wird in Sanskrit mamakar genannt. Sie ist immer geringer als das, was du in Wirklichkeit bist. Sie enthält all deine Schuldgefühle, Fehler und Misserfolge, an denen du andauernd zu arbeiten versuchst.

Die Identität, die du in die äußere Welt projizierst, wird Ahankar genannt. Ahankar ist deine Visitenkarte. Darauf druckst du all das, was andere deiner Meinung nach von dir wissen sollten. Die Identität, die du nach außen hin zeigst, wird deshalb immer mehr sein, als was du hast oder bist. Dies ist so, weil du glaubst, dich selbst verkaufen zu müssen. Besonders in Gesellschaften, in denen man gezwungen ist, sich selbst zu vermarkten, wird dies fast zu einer Notwendigkeit.

Ahankar ist auf Größenwahn gegründet. Mamakar ist auf einen Minderwertigkeitskomplex gegründet. Ahankar basiert auf Angst. Mamakar basiert auf Gier.

Die einfache Wahrheit ist, dass du viel mehr bist, als diese zwei Identitäten. Wenn du dich davon befreien kannst, erkennst du plötzlich, dass du dich jenseits dieser beiden Identitäten befindest. Dann können dich diese beiden Identitäten nicht mehr binden.

Inferiores Ego

Ein Vorfall im Leben von Ramana Maharishi:

Ein Schüler von Ramana Maharishi übersetzte eines seiner Bücher in eine andere Sprache. In dem übersetzten Buch wurde auch sein Name als Übersetzer angeführt.

Der Schüler war schockiert, als er das sah. Er ging zu den Leuten, die für diesen Fehler verantwortlich waren und rügte sie dafür. Dann ging er zu Ramana Maharishi und sagte: „Bhagavan, sie hätten meinen Namen nicht anführen sollen. Ich denke mein Name hätte nicht veröffentlicht werden sollen. Ich bin nicht diese Art von Person.“

Bhagavan antwortete: „Das Ego, das um die Veröffentlichung des Namens bittet und das Ego, das gegen die Veröffentlichung des Namens kämpft, ist ein und dasselbe Ego.“

Sei dir im Klaren, das Ego, das versucht, sich bescheiden zu geben, ist auch Ego.

Beim Größenwahn - mit einem gewalttätigen, aggressiven Ego - wird dich die Gesellschaft eines Besseren belehren. Dieses Ego ist sehr sichtbar. Mit dem demütigen Ego wirst du vor der Gesellschaft flüchten. Das ist gefährlicher. Es ist das schlaue Ego, das sich selbst am besten schützen kann. Ego ist nichts als die Identität, die du in Bezug auf dich selbst herumträgst.

Typen von Ego

Aktives und passives Ego

Das aktive Ego ist leicht zu erkennen. Menschen mit einem aktiven Ego handeln auf eine willkürlichen Art und Weise. Sie sind von ihrer eigenen Wichtigkeit überzeugt und stehen offen zu ihr. Sie sind arrogant. Es ist eigentlich ein Leichtes für den Meister mit dieser Art von Ego fertig zu werden. Er muss nur einige Male ordentlich draufschlagen und schon bricht es!

Eine kleine Geschichte:

Ein Psychiater fragt seinen Patienten, ob er an Phantasien von Größenwahn leidet. Der Mann antwortet: „Überhaupt nicht, in Wirklichkeit schätze ich mich viel geringer ein, als ich wirklich bin.“

Eine Person mit einem aktiven Ego wird um jeden Preis versuchen, daran festzuhalten.

Das passive Ego ist unscheinbar und schlau. Menschen mit einem passiven Ego geben sich sehr bescheiden. Ihnen fehlt der Mut sich offen anderen Menschen entgegenzustellen und sie scheuen Anerkennung und Ansehen. Das Schlimmste daran ist, dass sie von sich glauben, sie sind so, weil sie nicht egoistisch sind. In Wirklichkeit behüten sie sorgfältig ihr Ego, indem sie unbewusst glauben, dass sie bescheiden sind.

Menschen mit einem aktiven Ego sind wie getrocknete harte Zweige. Sie können leicht gebrochen werden. Menschen mit einem passiven Ego sind wie frische grüne Zweige. Immer wenn ihr Ego einen Schlag erhält, biegen sie sich, brechen aber nicht. Ihr Ego ist so gut geschützt, dass es schwierig ist, mit ihnen zu arbeiten. In Wahrheit arbeiten sie sehr hart, um es zu beschützen, aber in einer sanften und passiven Weise.

„Ich“ und „Mein“

„Ich“ ist das Ego, die Wurzel der Angst. „Mein“ – das ist mein Haus, das ist mein Auto, das sind meine Freunde - ist die Wurzel der Begierde. „Ich“ bedeutet fortwährend zu tun. „Mein“ bedeutet fortwährend zu haben. Andauernd versucht das „Ich“ die Dinge der äußeren Welt zu verändern. Andauernd versucht das „Mein“ die eigenen Grenzen auszudehnen. Du hast zum Beispiel einen Mittelklassewagen, möchtest aber ein Luxusauto oder vielleicht möchtest du sogar mehr als nur ein Auto. Du hast ein Haus, aber du möchtest ein größeres Haus. Diese Art von Persönlichkeit ist auf das Haben fixiert. Solche Menschen fühlen sich nur dann glücklich, sicher und entspannt, wenn sie immer mehr und mehr Dinge besitzen.

Die Angst, geboren aus einem tiefen Gefühl der Unsicherheit, weckt das Verlangen in uns, mehr und mehr Dinge zu besitzen. Immer mehr Dinge besitzen zu wollen, ist nichts als ein Zeichen von tief sitzender Angst und Unsicherheit.

Wir fühlen uns sicherer, wenn wir mehr Freunde haben, mehr Verwandte und mehr Dinge um uns herum. Mit mehr Sicherheit haben wir das Gefühl, dass wir nicht so leicht von dieser Welt entfernt werden können.

Das Ego und der Meister

Die Leute fragen mich: „Warum müssen wir einem Meister folgen?“ Ich sage ihnen: „Ihr müsst nicht einem Meister folgen. Aber wenn ihr keinem Meister folgt, werdet ihr eurem Ego folgen. Das ist alles. Es gibt nur diese zwei Optionen, entweder gehorcht man einem Meister oder man gehorcht seinem Ego.“

Ein Meister ist ein Wesen, das bereits die ewige Glückseligkeit, nithya ananda erreicht hat. Wenn du ihm nachfolgst, wirst auch du diesen Zustand erreichen. Was dein Ego betrifft, so weißt du, was es bisher erreicht hat und worauf es hinsteuert. Bist du glücklich, ausgefüllt und zufrieden auf dem Weg, den du mit deinem Ego gehst, dann folge deinem Ego. Es ist nichts falsch dabei. Wenn du dich dabei aber nicht wohl fühlst, wenn du dich ändern möchtest, dann folge einem Meister.

Es gibt nur zwei Alternativen. Den Meister und den Verstand. Wenn du dem Meister folgst, dann kannst du nicht deinem Verstand folgen. Wenn du deinem Verstand folgst, kannst du keinem Meister folgen.

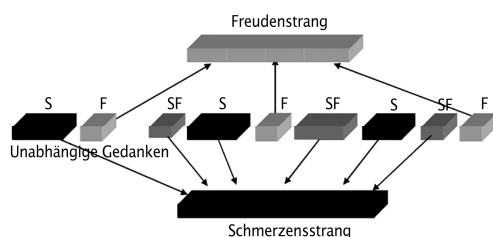
Es gibt ein schönes Wort, „na maha“, was soviel bedeutet wie „nicht mein“, „mich gibt es nicht“ - Ich opfere das „Ich“ und „Mein“ an den Füßen des Meisters oder Gott selbst.

Meditation auf das dritte Auge

Gesamtdauer: 25 Minuten

Dies ist eine sehr kraftvolle Technik, die am effektivsten ist, wenn sie in Anwesenheit des Meisters oder vor dessen Bild geübt wird. Die Meditation wird in 5 Abschnitte unterteilt. Jeder Abschnitt dauert fünf Minuten.

1. Schließe deine Augen und beobachte die Bilder, die du im Innern sehen kannst.
2. Öffne deine Augen und fixiere mit deinem dritten Auge das dritte Auge des Meisters auf dem Bild.
3. Schließe die Augen wiederum und beobachte die Bilder, die du in deinem Inneren wahrnehmen kannst.



4. Öffne wiederum deine Augen und betrachte intensiv das dritte Auge des Meisters auf dem Bild.
5. Schließe wiederum deine Augen und beobachte die Bilder, die du in deinem Inneren wahrnehmen kannst.



Während dieser Meditation hast du vielleicht Visionen. Sei nicht besorgt in diesen Momenten und verliere nicht dein Bewusstsein. Es handelt sich nicht um Hypnose! Im Gegenteil, es ist ein dehypnotisierender Prozess. Das kosmische Bewusstsein in dir wird erweckt. Wenn du nur Licht oder Leerheit siehst, ist das ein Zeichen dafür, dass du die Meditation mit tiefer Intensität ausgeführt hast. Denn dies ist unsere wahre Natur – wir sind alle nichts anderes als reine Energie. Wenn du durch das Auge schaust, erreichst du das „Ich“. Momentan erschaffst du deine eigene Wirklichkeit. Wenn du durch das dritte Auge schaust, wirst du aufwachen und die Wirklichkeit so sehen wie sie ist!

Dankbarkeit ist genug!

Was ist Dankbarkeit?

Wird uns klar, dass wir ein Teil der Existenz sind und dass wir jede Minute von der Existenz fürsorglich beschützt werden, werden wir von Dankbarkeit überwältigt. Wir sind dankbar für alles, was wir jeden Moment erhalten, auch wenn es sich um derartig Elementares handelt, wie den Gebrauch unserer Arme und Beine oder unserer Sinnesorgane.

Dankbarkeit ist die Antwort, wenn du dir der Fülle der Existenz bewusst wirst. Sie ist eine wunderbar aufblühende Energie in dir.

Wenn es eine Energie gibt, die sich um alles in deinem Leben bemüht, dann ist es die Energie der Dankbarkeit. Sollte es Momente in deinem Leben geben, in denen du meinst, dass etwas fehlt, dann liegt das an einem Mangel an Dankbarkeit.

Dankbarkeit sollte zu dir gehören wie dein Atem. Dankbarkeit ist eine transformierende Energie. Sie transformiert die Ereignisse in dir und um dich herum. Sie bringt dich mit der Energie des Universums in Einklang und schenkt dir ungeahntes Wohlergehen. In einem Zustand der Dankbarkeit wirst du erkennen, dass die Existenz spontan auf dich reagiert – als ob es sich um ein lebendiges Wesen handeln würde.

Dankbarkeit wirkt auf wunderbare Weise durch das Gesetz der Anziehung und zieht großen Wohlstand an. Wie ist das möglich?

Dazu eine kleine Geschichte:

Akbar, ein mächtiger König im alten Indien und sein Berater Birbal gingen eines Tages gemeinsam durch die Straßen der Hauptstadt.

Als sie am Stand eines Sandelholzverkäufers vorbeikamen, sagte der König plötzlich zu Birbal: „Ich weiß nicht warum, aber ich verspüre einen Drang in mir, diesen Mann aufzuhängen.“

Ein Monat verging und die beiden kamen bei einem Spaziergang wiederum am Verkaufsstand dieses Sandelholzhändlers vorbei.

Dieses Mal sagte Akbar: „Es ist wirklich seltsam, aber heute verspüre ich einen Drang in mir, diesen Mann zu beschenken. Wie ist so etwas möglich?“

Sein Berater Birbal antwortete: „Ob König, vor einem Monat gingen die Geschäfte des Sandelholzhändlers sehr schlecht und als er dich vorbeigehen sah, dachte er bei sich: „Wenn der König sterben würde, kämen die Höflinge zu mir und würden eine große Menge Sandelholz für das Bestattungsfeuer kaufen.““

Dabei gingen negative Schwingungen von ihm aus, die in dir Hass erzeugten. Das ist der Grund, warum du ihn das letzte Mal hängen wolltest, ohne zu wissen warum. Ich kaufte umgehend eine große Menge Sandelholz, um daraus Tische und Stühle für den Palast anfertigen zu lassen. Dies machte ihn sehr glücklich. Heute fühlt er bei deinem Anblick große Dankbarkeit und als Folge der positiven Schwingungen, von denen du nun getroffen wirst, verspürst du einen Drang in dir, ihn zu beschenken.“

Nach dem Gesetz der Anziehung werden ähnliche Energien von ähnlichen Energien angezogen. Wie lässt sich dieses Gesetz auf die Dankbarkeit anwenden? Verstehe folgendes: Wenn du gegenüber allem Dankbarkeit fühlst, bedeutet das, dass du erfüllt und glücklich bist. Wenn du nun Dankbarkeit ausstrahlst, zieht deine Energie der Erfüllung weitere Erfüllung an in Form von materiellem Gewinn, guten Beziehungen, guter Gesundheit und so weiter.

Die Hauptsache aber ist, dass dich Dankbarkeit in Einklang mit der Existenz bringt und dich in ein wunderbares menschliches Wesen verwandelt.

Psychologen haben die Auswirkungen von Dankbarkeit im Menschen erforscht. In ihren Untersuchungen sind Forscher in Amerika zum Schluss gekommen, dass Dankbarkeit das Wohlbefinden einer Person

stark beeinflusst. Die Ergebnisse ihrer Studien zeigen, dass tägliche Dankbarkeitsübungen zu einer verbesserten Konzentrationsfähigkeit, zu mehr Enthusiasmus, Entschlossenheit und Optimismus führen, sowie die Anfälligkeit für Depressionen und Stress mindern. Außerdem behaupten sie, dass jeder Mensch sein Wohlbefinden steigern und auch bei Anderen positive Effekte bewirken kann, wenn er sich jeden Tag vergegenwärtigt, mit wie vielen Dingen er gesegnet ist.

Sei dankbar, zu sein

Wenn ich den Leuten sage, dass sie mit einem Gefühl der Dankbarkeit leben sollen, suchen sie sofort nach Gründen. Wahre Dankbarkeit kann niemals einen Grund haben. Sie entfaltet sich in dir ohne einen Grund. Blühen die Blumen etwa irgendeines Grundes wegen? Nein! Sie blühen, weil es ihrer wahren Natur entspricht. Dankbarkeit ist unsere wahre Natur, aber sie ist von unzähligen Konditionierungen der Gesellschaft verdeckt.

Das Problem liegt darin, dass die Gesellschaft die Sprache der Dankbarkeit nicht kennt. Sie kennt nur die Sprache der Nützlichkeit. Von Beginn an pflanzt die Gesellschaft Angst und Begierde in dir ein, damit du die von ihr geforderten Leistungen bringst. Die Gesellschaft weiß nichts von einem Weg der Dankbarkeit. Sie weiß nicht, dass dieser Weg die besseren Resultate bringt, als der Weg der Angst und der Begierde.

Es gibt unendlich viele Gründe, um Dankbarkeit zu empfinden. Dieses Leben selbst ist ein Geschenk, das wir erhalten haben. Musste jemand von uns zuerst arbeiten, um es zu erhalten? Nein. Dass wir mit einem menschlichen Bewusstsein geboren wurden, ist das erste Geschenk, das wir erhalten haben. Unsere Dankbarkeit sollte geradewegs dort beginnen. Für unser bloßes Dasein sollten wir dankbar sein.

Ein Mädchen saß am Tisch und begann zu essen.. Sie wurde aber plötzlich von ihrer Mutter unterbrochen: „ Hast du ein Dankebet gesprochen, bevor du zu essen begonnen hast.“

Das Mädchen antwortete: „Aber es ist nichts auf dem Tisch, für das ich mich nicht bereits wenigstens einmal bei Gott bedankt hätte.“

Verstehe, sollte es vorkommen, dass du das Leben als langweilig empfindest, dass es nicht so intensiv ist, wie es sein sollte, dann ist das so, weil Dankbarkeit in dir noch nicht zur Entfaltung gekommen ist. Mit Dankbarkeit wird dein Leben jeden Moment intensiv und reizvoll. Das ist ein grundlegendes Geheimnis des Lebens.

Alles ist ein Geschenk

Der Hauptgrund, dass du keine Dankbarkeit fühlst, ist der, dass du alles als selbstverständlich betrachtest. Alles, was die Menschen für dich tun, betrachtest du als selbstverständlich. Verstehe, diese Menschen könnten auch etwas Anderes machen, anstatt etwas für dich zu tun. Es ist wirklich ein Geschenk ihrerseits für dich. Du solltest ihnen dankbar dafür sein.

Nimm jedes kleine Ding im Leben als Geschenk. Hast du jemals deinen Fingern gedankt, bevor du zu essen beginnst? Es gibt Menschen, die keine Finger haben, mit denen sie essen könnten. Hast du jemals daran gedacht? Niemals! Wir beachten nur diejenigen, die Diamantringe an ihren Fingern tragen. Wir sehen nie diejenigen, die keine Finger haben.

Wenn wir für kleine Dinge Dankbarkeit empfinden können, steigert sich unsere gesamte Sensibilität. Wir werden feinfühlicher.

Eine kleine Geschichte:

Ein Mann erzählte seinem Freund, wie er sich einmal in der Wüste verirrt: „In letzter Verzweiflung kniete ich nieder und betete zu Gott, er möge mir den Weg aus der Wüste zeigen.“

Sein Freund war hingerissen von der Erzählung und fragte: „Und, antwortete Gott auf dein Gebet?“

Der Mann antwortete: „ Ob, nein, vorher erschien wie aus dem Nichts ein Forscher und zeigte mir den Weg.“

Das ist die Art der Feinfühligkeit, die wir in unserem Leben an den Tag legen. Alles nehmen wir als selbstverständlich. Würden wir uns mit Hilfe von Dankbarkeit sensibilisieren, dann würden wir nichts als selbstverständlich nehmen, weder unsere Finger, noch unseren Wohlstand und das Wohlwollen der

Existenz uns gegenüber. Indem wir feinfühler werden, erleben wir jeden Moment in tiefer Ehrfurcht vor den Geschehnissen der Existenz.

Verehere den anderen mit Dankbarkeit

Als erstes müssen wir klar verstehen, dass kein Mensch geboren wurde, nur um uns zu dienen. Jede Person ist auf ihrem Lebensweg, genauso wie wir. Nur aus Wohlwollen und Liebe, tun sie Dinge für uns.

Besonders in Beziehungen werden viele Dinge als selbstverständlich betrachtet. Irgendwie hat diese Idee tiefe Wurzeln in unserer Gesellschaft geschlagen. Das ist ein Grund, warum heute viele Ehen geschieden werden. Ich sage euch, auch in einer Beziehung, die nur auf Sex gegründet ist, kann man eine tiefe Dankbarkeit gegenüber dem Körper des Partners empfinden. Dadurch wird der Sexakt zu einer göttlichen Erfahrung und bleibt nicht bloß ein körperliches Vergnügen. Wenn du so viel Freude aus dem anderen schöpfen kannst, warum nicht Dankbarkeit dem Anderen gegenüber empfinden. Wenn der Partner von Beginn an tief respektiert würde, könnten viele Ehen gerettet werden.

Eine kleine Geschichte:

Ein Mann betet zu Gott: „Ob Herr, bitte habe Erbarmen mit mir, ich arbeite so hart, während meine Frau zu Hause bleibt. Sie genießt dort alle Annehmlichkeiten, während ich mich den ganzen Tag abrackere. Bitte gewähre mir eine Gefälligkeit und lass uns für einige Tage unsere Rollen tauschen. Ich möchte ihr damit eine Lektion erteilen und zeigen, wie hart das Leben eines Mannes ist.“

Gott gewährt ihm den Wunsch ohne Umschweife.

Am nächsten Tag wacht der Mann früh morgens, als Frau auf, bereitet Frühstück und Brotzeit für die Kinder und bringt sie im Auto zur Schule. Nach Hause zurückgekehrt, steckt sie die schmutzigen Kleider in die Waschmaschine und räumt die Wohnung auf. Dann geht's zur Bank, um Strom – und Telefonrechnungen zu bezahlen. Danach tätigt sie noch verschiedene Einkäufe. Wieder zu Hause, wird die Wäsche zum Trocknen aufgehängt. Dann holt sie die Kinder von der Schule ab, hört sich all ihre Probleme an und hilft ihnen bei den Hausaufgaben. Sie bügelt die Wäsche und schaut nebenher fernsehen. Dann bereitet sie das Abendessen, bringt die Kinder zu Bett und nachdem sie alles abgespült und sauber gemacht hat, geht sie selbst erschöpft zu Bett.

Am nächsten Morgen betet der Mann wiederum zu Gott: „Ob Herr, ich glaube nicht, dass ich das heute noch einmal schaffe. Ich bitte dich, verwandle mich wiederum zu einem Mann.“

Gott antwortete: „Natürlich verwandle ich dich wieder zurück, aber du wirst neun Monate warten müssen, denn du bist schwanger!“

Jedes Individuum spielt eine gleichberechtigte Rolle im Leben. Niemand sollte als selbstverständlich angesehen werden. Jedem Menschen auf diesem Planeten sollte Dankbarkeit entgegengebracht werden. Auch wenn es zwischen Mann und Frau nicht funktioniert und sie sich trennen, so gebe ich den Leuten doch immer den Rat, sich in Dankbarkeit zu trennen.

Das Problem liegt darin, dass wir irgendwie glauben, die Anderen seien darauf aus, uns zu verletzen. Es ist nicht so. Wir projizieren nur unsere eigene Unsicherheit auf Andere.

So viele Menschen fühlen Undankbarkeit den Eltern und der Gesellschaft gegenüber, da sie von ihnen auf eine bestimmte Art konditioniert worden sind. Bitte verstehe, dass du dank deiner jetzigen Intelligenz einsehen kannst, dass du früher nicht die richtige mentale Einstellung vermittelt bekommen hast. Die Menschen, die uns diesen Körper und diesen Verstand gegeben haben, hatten aber nicht die geringste Absicht, uns etwas vorzuenthalten oder uns zu schädigen. Sie haben uns das gegeben, was sie als das Beste erachteten, das ist alles. All das lassen wir jetzt hinter uns, da unsere Intelligenz gewachsen ist. Fühle einfach Dankbarkeit ihnen gegenüber, das genügt.

Noch etwas: Bist du den Menschen in deinen Beziehungen aufrichtig dankbar, wirst du niemals versuchen, sie zu besitzen. Du wirst sie als wunderbare Individuen betrachten und es dabei belassen. Besitzgier entsteht nur dann, wenn du die andere Person als Objekt betrachtetest und nicht als Individuum.

Im Zustand der Dankbarkeit werden die anderen nicht von dir vereinnahmt, sondern behalten ihren Freiraum.

Entschließe dich, in den nächsten Tagen bewusst auf alle Situationen mit Liebe und Dankbarkeit zu reagieren. Ganz automatisch wirst du jede Person als eine einzigartige Kreation der Existenz betrachten, als eine Widerspiegelung des Göttlichen.

Nicht nur das, du wirst ungeheures Mitgefühl gegenüber allen Dingen um dich herum empfinden. Falls du jemand bist, der leicht zornig wird, wirst du beobachten, wie der Zorn verschwindet. Alle jene Energien, die in negativen Emotionen investiert wurden, werden durch die wachsende Dankbarkeit freigesetzt. Du wirst zu einer mitfühlenden und liebenden Person.

Danke deinem Körper

Eine kleine Geschichte:

Eine Frau in mittleren Jahren erlitt einen Herzinfarkt und wurde in eine Klinik eingeliefert. Auf dem Operationstisch hatte sie ein Nahtoderlebnis und begegnete Gott. Sie fragte ihn, ob dies das Ende ihres Lebens sei.

Gott antwortete, dass sie noch dreißig oder vierzig Jahre zu leben hätte.

Als sie sich erholt hatte, entschloss sie sich, die Klinik nicht zu verlassen, sondern blieb, um sich mehreren Schönheitsoperationen zu unterziehen. Sie ließ sich liften, ließ Kiefer und Nase korrigieren und überschüssiges Fett absaugen. Da sie weitere 30 oder 40 Jahre zu leben hätte, war sie der Meinung, dass sie ihr verbleibendes Leben mit einem neuen Aussehen beginnen sollte.

Nach erfolgreichem Abschluss der Operationen wurde sie jedoch beim Verlassen der Klinik von einem Rettungswagen überfahren und starb. Wiederum begegnete sie Gott und fragte ihn: „Gott, du hast doch gesagt, dass ich noch dreißig Jahre zu leben hätte.“ Gott antwortete: „Entschuldige bitte, aber ich habe dich nicht wieder erkannt.“

Jedes menschliche Wesen ist ein einzigartiges Meisterwerk Gottes. Deshalb gibt es keine zwei Körper, die gleich sind. Gott ist kein Ingenieur, er ist ein Künstler. Jeder von uns sieht anders aus. Wäre er ein Ingenieur, hätte er uns alle nach derselben Vorlage gemacht, wie bei einer Produktion am Fließband. Jeder einzelne von uns wurde aber auf einzigartige Weise von ihm geschaffen. Wir aber glauben andauernd, dass wir nicht schön genug sind. Wir vergleichen uns unablässig mit anderen und versuchen so auszusehen wie sie. Wir geben unserem Körper nie das Gefühl, dass er schön ist.

Unser Körper wird von den Gedanken beeinflusst, die wir über ihn haben. Jede einzelne Zelle reagiert auf unsere Gedanken und Gefühle. Wenn wir dem Körper gegenüber Dankbarkeit empfinden, reagiert unser Körper damit, dass er unsere Gesundheit verbessert. Wenn wir unseren Körper hassen, reagiert er mit Krankheit. In der Tradition der Sufis bildet die Dankbarkeit gegenüber dem Körper eine eigene Meditationsform, in der man jeden einzelnen Teil des Körpers mit Liebe fühlt und sich bei ihm bedankt.

Alles ist wünschenswert, feiere es einfach

Eine Sache sollte sehr genau verstanden werden: Die gesamte Existenz besteht aus wünschenswerten Ereignissen. Du bist ein Teil der Existenz, deshalb ist alles, was um dich herum geschieht auch wünschenswert. Das ist die Wahrheit der Existenz. Es gibt nichts in der gesamten Existenz, was nicht wünschenswert wäre. Alles, was ist, ist ein Segen und wir sollten Dankbarkeit dafür empfinden.

Wenn das klar verstanden wird, gibt es nichts im Leben, über das man sich beschweren könnte. Wird das klar verstanden, werden unsere Augen selbst zu dankbaren Augen. Sie sehen alles als außergewöhnlich an, nichts erscheint weltlich. Alles erscheint als ein Wunder.

Eine kleine Geschichte:

Ein Jäger betrat eine Tierhandlung mit der Absicht, einen für die Entenjagd dressierten Jagdhund zu kaufen. Zu seinem Erstannen fand er einen Hund, der über Wasser laufen konnte. Ohne zu zögern kaufte er ihn und nahm ihn mit nach Hause.

Mit einem Freund ging er gleich am nächsten Tag auf die Jagd. Als eine Schar Enten über einen Fluss flog, zielte er auf eine Ente, drückte ab und war gespannt, was passierte. Der Hund lief über das Wasser und brachte die Ente zurück. Aus den Augenwinkeln beobachtete er seinen Freund und war gespannt auf dessen Reaktion, aber dieser blieb still.

Schließlich fragte er ihn: „Siehst du etwas Außergewöhnliches an diesem Hund?“

Der Freund antwortete: „Ja, schon, ich sehe, dass dein Hund nicht schwimmen kann.“

Vor unseren Augen geschehen dauernd Wunder. Wir aber übersehen sie andauernd! Nur weil wir sie übersehen, erscheint das Leben selbst manchmal langweilig. Wenn wir sie wahrzunehmen beginnen, wird unser gesamtes Leben zu einem Wunder. In Wahrheit geschehen zu viele Wunder in unserem Leben.

Nimm die Existenz, so wie sie ist, und feiere sie in all ihren Facetten und mit all ihren Widersprüchlichkeiten. Urteile nicht. Du beurteilst andauernd alles, was geschieht. Etwas ist richtig und etwas ist falsch. Etwas sollte auf diese Art geschehen und etwas sollte nicht so geschehen.

Werde dir bewusst, dass alles, was in der Existenz passiert, wünschenswert ist. Es gibt auf der Welt eigentlich nur zwei Arten von Menschen. Die erste Art fühlt, dass alles, was auf der Welt geschieht, wünschenswert ist. Die zweite Art von Menschen meint, dass alles, was geschieht, gegen ihren Willen geschieht und immer wieder ein wenig abgeändert werden muss. Diese Menschen urteilen und kritisieren und versuchen die Dinge ihren Ideen entsprechend zu modifizieren und weiterzuentwickeln. Diese Menschen leiden ununterbrochen bei ihren Versuchen, Situationen und Dinge zu verändern.

Verstehe: Alles, was geschieht, enthält eine Botschaft für uns, auch Krankheit und Tod. Alles was geschieht, hat uns etwas zu lehren. Jedes Ereignis erhöht unsere Intelligenz, erhöht unsere Bewusstseinsfrequenz.

Du musst eine wichtige Sache verstehen: Zwischen dir und einem erleuchteten Menschen besteht kein qualitativer oder quantitativer Unterschied, außer dass jener in der inneren und äußeren Welt vollkommen zufrieden ist, während du andauernd das Gefühl hast, dass irgendetwas fehlt. So wie die Existenz ihn da haben will, so will sie auch dich da haben. Du bist kein zufälliges Ereignis hier, du bist ein gewolltes Ereignis. Dies ist die schlichte und einfache Wahrheit. Denke nicht, dass das etwas mit positivem Denken zu tun hat. Nein, das ist die reine Wahrheit. Wenn du dieser Wahrheit vertraust, wirst du automatisch positiv werden, das ist alles.

Verstehe, dass du eine Erfüllung für die Existenz darstellst. Wenn du nicht da bist, wird dich die Existenz vermissen. All dein Reichtum und deine Beziehungen sind kein Zufall. Die Existenz will, dass du das alles besitzt. Verstehe, sie will durch dich leben, sie will sich durch dich entfalten.

Eine kleine Geschichte:

In einem abgelegenen Gebiet gab es ein von Kornfeldern umgebenes Dorf. Die nächste Stadt war weit entfernt und so war es sehr ruhig.

Eines Morgens sahen die Dorfbewohner unter einem Banyanbaum einen Weisen sitzen, den sie nie zuvor gesehen hatten. Sie fragten ihn, woher er käme und er antwortete: „Ich bin gekommen, um einige Tage mit euch allen, die ich als meine Brüder betrachte, zu verbringen.“

Die Dorfbewohner freuten sich und bauten eine kleine Hütte für ihn. Bald begann der Weise Krankheiten zu heilen und viele Probleme der Menschen zu lösen.

Eines Tages starben in der Umgebung des Dorfes fast alle Vögel an einer Seuche. Die Bewohner berichteten es dem Weisen. Dieser antwortete: „Es ist traurig, dass ihr so viele Vögel verloren habt. Wenn ihr aber Vertrauen in die Existenz habt und betet, kann sich der Verlust als Ursache eines Gewinns erweisen.“

Die Dorfbewohner teilten zwar seine Meinung nicht ganz, aber da sie ihn respektierten, verließen sie ihn beruhigt.

In der folgenden Woche liefen plötzlich alle Hunde weg. Die Dorfbewohner waren erneut besorgt, da die Hunde das Dorf vor Räubern beschützten. Sie gingen zum Weisen und meldeten den Vorfall. Dieser aber wiederholte nur seinen Standpunkt: „Habt Vertrauen in die Existenz und der Verlust kann sich in einen Gewinn verwandeln.“

Einige Tage später geschah etwas sehr Seltsames. In jener Zeit gab es keine Zündholzer. Man rieb Steine aneinander um Feuer zu erzeugen oder man hielt das Feuer ständig am Leben. Eines Tages erloschen alle Feuer in den Haushalten. Die

Menschen versuchten Feuer zu erzeugen, indem sie zwei Steine aneinander rieben aber nichts passierte. Sie waren sehr verunsichert.

Sie begaben sich wiederum zum Weisen und berichteten, was geschehen war. Der Weise sagte ihnen: „Es sieht so aus, als ob ein sehr seltsames Ereignis auf uns zukommt.“

Die Bewohner begannen an dem Weisen zu zweifeln. Sie fragten sich, ob der Weise tatsächlich so souverän war und dementsprechend qualifiziert, ihnen solche Dinge zu erzählen. Einige wollten ins Nachbardorf gehen, um dort Feuer zu holen, aber der Weise stoppte sie und riet ihnen davon ab.

Trotzdem machten sich am nächsten Morgen einige der Dorfbewohner auf, um ins nächste Dorf zu gehen. Auf ihrem Weg dorthin sahen sie plötzlich eine Staubwolke in der Ferne. Zuerst dachten sie, dass es sich um einen Sandsturm handelt, aber bald wurde ihnen klar, dass der Staub von den Pferden eines großen Heeres aufgewirbelt wurde. Die Soldaten waren im Begriff, die Stadt und die umliegenden Ortschaften zu plündern. Die Bewohner versteckten sich hinter Bäumen und beobachteten die Ereignisse. Die Truppen stoppten vor ihrem Dorf und ein Soldat schrie: „Lasst uns auch dieses Dorf plündern.“

Ein anderer sagte: „Das wird keinen großen Sinn haben. Man hört keinen Vogel zwitschern, obwohl es frühmorgens ist, kein Hund bellt, kein Rauch steigt aus den Kaminen. Es sieht so aus, als ob nicht eine Menschenseele dort leben würde.“

Das Heer kehrte um und verschwand.

Die Dorfbewohner liefen in das Dorf zurück und erzählten sich, was passiert war. Plötzlich verstanden alle die Wahrheit, die sich hinter den Aussagen des Weisen verbarg. Sie gingen zur Hütte des Weisen, aber diese war leer. Der Weise war verschwunden.

Existenz ist kein Zufall. Sie ist eine unabhängige Intelligenz. Wenn du verstehst, dass sie eine unabhängige Intelligenz ist, dass sie ein tiefes Geheimnis ist, das gelebt und nicht gelöst werden soll, wird sich Alles in deinem Leben öffnen und das innewohnende Geheimnis preisgeben.

Es gibt Leute, die fragen mich: „Swamiji, wie sollen wir unsere tiefe Dankbarkeit dir gegenüber ausdrücken?“ Ich sage ihnen dann, dass der einzige Weg, die Dankbarkeit auszudrücken, darin liegt, Erleuchtung auf die Weise zu leben, wie ich sie gerade beschrieben habe. Das ist das Beste, das ihr für mich tun könnt und das ich für euch tun kann.

Auch fragen mich die Leute: „Welchen Beitrag kann ich für unsere Bewegung leisten.“ Ich sage ihnen, dass es der beste Beitrag ist, für die Entfaltung des eigenen Bewusstseins zu arbeiten. Wenn das geschieht, wirst du automatisch dort helfen, wo du benötigt wirst. Nicht aus deinem Ego heraus oder um Verdienste zu erwerben, sondern weil du feierst und überfließt. Dann kann man es nicht Arbeit nennen. Es ist nur ein Überfließen. So sollte Arbeit geschehen. Nicht als Geben, sondern als spontanes Teilen.

Dankbarkeit kann dein Karma verbrennen

Der Sufismus ist eine vollständig auf Dankbarkeit basierende Religion. Müsste ich die gesamte Religion des Sufismus auf ein Wort reduzieren, so wäre es Dankbarkeit. In den Dichtungen der großen Sufi Meister, wie Jalaluddin Rumi kann man das gut sehen. In deren Worten ist Dankbarkeit als eine fließende Energie erkennbar. Dankbarkeit macht dich zu einem Niemand, es bleibt nichts von dir übrig, außer fließender Energie.

Dankbarkeit ist wie ein Feuer, das imstande ist, all dein Karma zu verbrennen. Was ist Karma? Wenn wir uns einer Handlung nicht total bewusst sind und nicht vollständig darin involviert sind, bleibt unser Sein unerfüllt in dieser Erfahrung. Diese Unerfülltheit zwingt uns dazu, dieselbe Handlung immer wieder auszuführen. Um all diese Karmas, die wir angehäuft haben, zu erfüllen und abzuarbeiten, entscheiden wir uns immer wieder auf diesem Planeten geboren zu werden. Nur mit Dankbarkeit kann dieses Karma verbrannt werden. Das ist die Kraft der Dankbarkeit.

Dankbarkeit, das letzte Gebet und die letzte Religion

Wenn Dankbarkeit zu deinem Gebet wird, ziehst du immer mehr Wohlwollen an. Dankbarkeit ist das ultimative Gebet, das uns mehr bringen kann, als wir uns jemals vorstellen können. Echtes Gebet braucht keine Gebetsbücher, es bietet Gott keine materiellen Dinge dar, es schenkt den Tempeln kein Geld, es ist

tiefe und stille Dankbarkeit der gesamten Existenz gegenüber dafür, dass sie so ist, wie sie ist. Es ist das unbedingte Vertrauen in die Existenz, dass sie für alles sorgen wird.

Viele Menschen denken, dass Gebet und Dankbarkeit Fesseln sind, nein. Sie sind die größten Befreier. Sie befreien dich von den Fesseln der Unzufriedenheit. Das Gebet sollte ein Überfließen der Dankbarkeit und Erfüllung in dir sein. Manche Menschen fragen: „Warum gehen wir zum Tempel und beten.“ Verstehe, im Gebet wird das Wohlwollen der Existenz uns gegenüber gefeiert. Wenn wir auf diese Art beten, reagiert die Existenz darauf. Wenn die Existenz reagiert, äußert sich das darin, dass in deinem Leben mehr Wohlwollen auftritt. Das ist der positive Kreislauf von Gebet und Segen.

In diesem Zusammenhang erzähle ich den Leuten immer eine wunderbare Geschichte über einen Sufi Heiligen. Der Sufismus ist eine in Dankbarkeit verwurzelte Religion. Sufismus ist nichts als Dankbarkeit der gesamten Existenz gegenüber.

Ein Sufi-Heiliger und dessen Schüler befanden sich auf Pilgerschaft. Drei Tage lang wanderten sie ohne einen Bissen zu essen. Am vierten Tag wurden sie sogar aus einem Dorf gejagt und sie waren gezwungen auf einen Friedhof zu übernachten. Am nächsten Morgen begann der Heilige wie immer mit einem Dankesgebet an Gott. Den Schülern wurde das zu viel. Sie waren seit Tagen ohne Essen und Unterkunft unterwegs und ihr Meister dankte Gott. Sie weigerten sich, mit ihm zu beten.

Die Schüler fragten den Heiligen: „Warum sollten wir dankbar sein, wenn uns für drei Tage Essen und Unterkunft verweigert wurde?“

Der Heilige antwortete: „Ihr habt aber vorher dreißig Jahre lang zu essen und eine Unterkunft gehabt. Sollten wir Gott nicht dafür dankbar sein?“

Gebet ist Dankbarkeit für das ununterbrochene Wohlwollen der Existenz uns gegenüber.

Deine Erwartung ist schuld - Lass sie los

Setz dich hin und versuche zuerst all das aufzuschreiben, was du als dein Eigentum betrachtest. Danach machst du eine Liste mit all den Dingen, die du nicht besitzt. Die erste Liste sollte jedes einzelne Ding beinhalten, das du hast, angefangen von deinen Augen, Ohren, Händen und Füßen. Es gibt nämlich Menschen, die einige dieser Körperteile nicht besitzen. Schließe all deine körperlichen und geistigen Fähigkeiten mit ein, bevor du zu den materiellen Dingen kommst. Falls du aufrichtig bist und alles niederschreibst, ohne etwas auszulassen, wirst du nicht imstande sein, die erste Liste zu vollenden! Das ist die Wahrheit. Wenn es dir unmöglich erscheint, die erste Liste zu vollenden, dann hat sich die Dankbarkeit in dir bereits ausgebreitet.

Das Problem liegt darin, dass wir mit einer kontinuierlichen Erwartungshaltung leben. Deshalb kann sich keine Dankbarkeit in uns ausbreiten. Mit Erwartungen zu arbeiten, ist dasselbe, wie Öl ins Feuer zu gießen, um es zu löschen. Kannst du ein Feuer löschen, indem du Öl hineingießt? Niemals! Du wirst dich nie so erfüllt fühlen, wenn deine Handlungen auf Erwartungen gegründet sind. Du wirst dabei nur deine Sinne ermüden.

Du kannst entweder in Erwartungen leben oder in Dankbarkeit, niemals in beiden. Mit Erwartung hast du das Verlangen, Dinge zu besitzen. Du wirst zum Besitzer. Mit Dankbarkeit wirst du zum Genießer. Bist du ein Besitzer, kannst du nur die Dinge genießen, die du besitzt. Bist du ein Genießer, kannst du dich an der gesamten Existenz erfreuen. Versuchst du zu besitzen, wirst du niemals genug haben. Wenn du genießt, scheint alles im Überfluss da zu sein. Das ist der Unterschied.

Eine kleine Geschichte:

In einem Dorf drehte ein Nachtwächter seine Runden und piffte regelmäßig mit seiner Trillerpfeife. Bei sich hatte er auch eine Tabakspfeife, die er ab und zu rauchte. Er stopfte sie und suchte Zündhölzer, um sie anzuzünden, merkte aber, dass er keine bei sich hatte.

Er ging zu einer Hütte und fragte die darin wohnende alte Frau, ob sie etwas Glut von ihrem Herd für ihn hätte. Die alte Frau sagte, dass sie den Herd seit drei Tagen nicht angefeuert hätte und dass sie nur Dank des wenigen Essens, das sie in einem Tempel erhielt, überlebte.

Er versuchte es an anderen Orten, konnte aber nirgends Feuer bekommen. Schließlich ging er zum Haus des Dorfvorstehers und bat die Dienstmädchen um Zündhölzer.

Eines der Mädchen betrachtete Ihn und fragte: „Du brauchst Feuer, um deine Pfeife anzuzünden? Warum nimmst du nicht das Feuer von deiner Laterne?“

Der Nachtwärter traute seinen Augen nicht. Während er nach Zündhölzern suchte, trug er das Feuer die ganze Zeit mit sich herum.

Wenn wir überzeugt sind, dass sich das Gesuchte außerhalb von uns befindet, leben wir in ewiger Erwartung und wir werden weitersuchen wie der Nachtwärter. Wenn wir überzeugt sind, dass die Existenz uns alles gibt, was wir brauchen, werden wir alles in uns finden, zu jeder Zeit.

Mit Dankbarkeit verändert sich selbst deine Körpersprache.

Wenn wir die ganze Zeit mit Erwartungen leben, lässt sich in unserer Körpersprache eine subtile Gewalt beobachten; keine beabsichtigte Gewalt, sondern eine unserem ganzen Wesen innewohnende Gewalt. Erst wenn wir unserer Körpersprache gegenüber sensibel werden, sind wir in der Lage, diese Gewalt zu sehen.

Beobachte dich, während du am Computer tippst, beim Telefonieren, wie du den Hörer zurücklegst, mit welcher Aggression du gehst ... alles. Du wirst merken, dass sich in all deinen Handlungen eine unscheinbare Gewalttätigkeit verbirgt.

Mit Dankbarkeit verändert sich deine gesamte Körpersprache. Wenn du beginnst tiefe Dankbarkeit zu fühlen, reagierst du anders in den verschiedenen Situationen des täglichen Lebens. Du beginnst im Takt der Existenz mitzuschwingen. Dein Körper wird in diesem Takt fließen, in kühler Anmut und Weichheit. All deine Handlungen werden aus dieser Anmut hervorkommen. Es gibt keine Gewalt mehr, nur eine fließende Freude. Und alles was du tust, macht das Leben nur noch süßer.

II. Tiefere Wahrheiten des Lebens

Du kannst dich aus dem Gedankenlabyrinth befreien

Bisher haben wir uns mit den grundlegenden Gefühlen beschäftigt, von denen wir gesteuert werden. Werden diese Gefühle negativ ausgedrückt, zerstören wir die Energie in uns und verhindern, dass wir Energie von außen erhalten. Wenn du die am Ende jedes Kapitels beschriebenen Techniken probiert hast, dann hast du vielleicht erkannt, wie du diese negativen Energien überwinden und dich davon befreien kannst.

Wir wollen nun weitere Themen behandeln, deren Verständnis unser Leben transformieren kann. Wir beginnen mit etwas ganz Einfachem, etwas, von dem wir immer glauben, dass wir es verstanden haben. Wir wollen untersuchen, wie unser Denkapparat wirklich funktioniert.

Das Zehn-Minuten Experiment

Nimm dir zehn Minuten Zeit und führe ein einfaches Experiment durch.

Schließ dich allein in ein Zimmer ein, nimm dir etwas zum Schreiben und notiere jeden Gedanken, der dir durch den Kopf geht. Stell dir vor, dass dein Kopf an einen Gedanken lesenden Computer angeschlossen ist, der jeden Gedanken exakt aufzeichnet. Verändere oder unterdrücke keinen Gedanken. Das Experiment ist nur für dich bestimmt und außer dir wird niemand lesen, was du geschrieben hast.

Nach zehn Minuten lies alles, was du aufgeschrieben hast. Danach solltest du erkennen können, dass der Entstehung und Formung deiner Gedanken überhaupt keine Logik zugrunde liegt.

Du siehst zum Beispiel einen Hund auf der Straße und schon taucht in dir das Bild des Hundes auf, mit dem du als Kind gespielt hast oder vor dem du dich als Kind gefürchtet hast. Der nächste Gedanke könnte irgendein Ereignis deiner Kindheit betreffen. Dann taucht vielleicht ein Gedanke über einen deiner Lehrer auf, oder über das Klassenzimmer, in dem du als Kind gesessen bist. Der nächste Gedanke betrifft vielleicht das Haus, in dem dein Lehrer wohnte.

Es gibt keine logische Verknüpfung zwischen dem Hund auf der Straße und deinem Lehrer. Aber binnen weniger Sekunden springst du vom Hund zum Lehrer deiner Kindheit. Anhand deiner Aufzeichnungen kannst du sehen, dass sich deine Gedanken ziellos weiterbewegen, von einem Objekt zum anderen springend. Man kann diesen Vorgang nicht einmal als „Denken“ bezeichnen. Es sind lediglich Assoziationen. Du assoziiertest den Hund mit deiner Kindheit, die Kindheit mit deinem Lehrer und so weiter.

Es ist erstaunlich, was dieses Experiment, auch wenn du es nur ein einziges Mal durchführst, in dir bewirken kann. Es kann die Art und Weise, wie du über dich selbst denkst und wie du mit dir selbst und anderen umgehst, total verändern. Dein gesamtes Leben kann transformiert werden.

Wir wollen nun Antworten auf folgende Fragen finden:

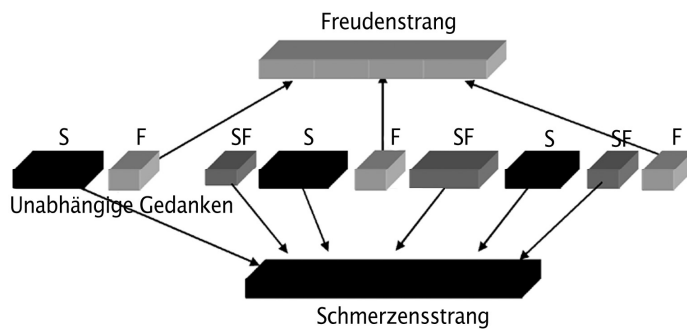
Wie arbeitet unser Verstand?

Wie erschaffen wir Gedanken und wie geben wir ihnen Bedeutung?

Wie erfahren wir das Leben?

Die Natur des Verstandes

Mit Hilfe des abgebildeten Diagramms möchte ich verständlich machen, wie Gedanken in unserem Verstand auftauchen und wie wir sie untereinander verknüpfen.



Gedanken werden darin als Rechteck oder Quadrat dargestellt, jeder in einer verschiedenen Form, Größe und Farbe. Andauernd fließen in dir verschiedenartige Gedanken. Einer bezieht sich vielleicht auf Schmerz oder eine schmerzhaften Erfahrung. Der nächste bezieht sich vielleicht auf Freude oder eine freudvolle Erfahrung, du betrachtest ihn aber als Schmerz. So ein Gedanke wird im Diagramm als FS

bezeichnet – freudige Erfahrung, schmerzhafter Eindruck. Auf ähnliche Weise hast du vielleicht einen Gedanken, der sich auf eine schmerzhaft Erfahrung bezieht, den du aber als vermeintliche Freude betrachtest. Er wird im Diagramm als SF bezeichnet – schmerzhaft Erfahrung, freudiger Eindruck.

Gewöhnlich beziehen sich all deine Gedanken entweder auf die Vergangenheit oder die Zukunft. Über die Gegenwart kannst du keine Gedanken haben. Im gegenwärtigen Moment kannst du keine Gedanken haben, sondern nur Bewusstsein. Gedanken beziehen sich entweder auf freudige vergangene Ereignisse, die du in der Zukunft wiederholen möchtest oder auf schmerzhaft Erfahrungen, die du in der Zukunft meiden möchtest.

Auch wenn du ein großes Problem hast, wirst du dazwischen immer wieder einen positiven Gedanken haben. Auch auf dem Höhepunkt der Freude werden vereinzelt negative Gedanken erscheinen. Jeder Gedanke ist völlig unabhängig und in keiner Weise mit vorausgegangenen Gedanken verbunden. Es ist deshalb möglich, dass du inmitten von traurigen Gedanken plötzlich einen freudvollen Gedanken hast und umgekehrt.

Verstehe, dass nicht einmal zwei Gedanken logisch verknüpft sind. Kein Gedanke ist verantwortlich für die Erschaffung eines anderen Gedankens. Ihr Auftauchen geschieht wahllos, unabhängig und unlogisch.

Wie kannst du dich von diesem wahllosen Gedankenstrom „entkuppeln“? Wir werden das Wort „Entkuppeln“ immer wieder benutzen, deshalb wollen wir klar definieren, was mit dem Wort „Entkuppeln“ gemeint ist. Wenn wir beim Autofahren vom ersten Gang in den zweiten Gang schalten oder vom zweiten in den dritten Gang usw., müssen wir immer zuerst in den Leerlauf wechseln. Wir müssen zuerst die Kupplung drücken, um in den Leerlauf zu gelangen und erst dann können wir in den nächsten Gang wechseln. Auf die gleiche Weise gibt es eine neutrale Zone zwischen zwei aufeinanderfolgenden Gedanken. Diese neutrale Zone, diese Stille zwischen zwei Gedanken ist Frieden und Glückseligkeit. Wenn wir uns nicht länger an Gedanken festhalten und diese mit der Vergangenheit und der Zukunft in Verbindung bringen, bleiben wir entkuppelt. Sind wir von unseren Gedanken entkuppelt, werden wir uns zunehmend des neutralen Raumes zwischen den Gedanken gewahr und der Abstand zwischen den einzelnen Gedanken wird sich mit der Zeit automatisch ausweiten. Wir verweilen länger in der neutralen Zone und erfahren mehr und mehr Frieden und Glückseligkeit.

Gewahrsein

Der endgültige Schlüssel

Wenn du plötzlich gewahr wirst, wird jeder Gedanke, der in diesem Moment vor dir schwebt, zu deinem Leben. Du schenkst ihm Aufmerksamkeit, entweder um ihn zu erfüllen oder um vor ihm zu flüchten. Es verhält sich wie mit Dias in einem Projektor. Jedes Dia, das vom Licht des Projektors getroffen wird, erscheint als Realität auf der Leinwand. Das Problem aber ist, dass in deinem inneren Raum das

Projektorlicht nicht ununterbrochen eingeschaltet ist. Mit Projektorlicht meine ich dein Gewährsein. Es kommt und geht, kommt und geht – du bist nicht hundertprozentig und kontinuierlich gewahr.

Obwohl deine Augen offen sind und dein Körper sich bewegt, bist du dir deiner Existenz oft nicht bewusst. Um in dein Büro zu gelangen, steigst du morgens ins Auto und fährst eine halbe Stunde. Nachdem du angekommen bist, wird dir beim Aussteigen aus dem Auto plötzlich bewusst, „Oh, ich bin schon angekommen.“ Das bedeutet, dass während der Fahrt das Projektorlicht die meiste Zeit ausgeschaltet war.

Jedes Dia, das in den Projektor gelegt wird, während das Projektorlicht, dein Gewährsein, ausgeschaltet ist, ist nicht Teil deines Lebens. Du erinnerst dich überhaupt nicht daran. Kommt das Licht zurück, ist dein Gewährsein wieder da, wird der gerade anwesende Gedanke ein Teil deines Lebens. Sei dir im Klaren, dass wir es hier mit einer sehr tiefgründigen Wahrheit zu tun haben. Dein Leben ist die Gesamtheit aller Gedanken, die du hast, egal ob du ihrer gewahr bist oder nicht.

Unglücklicherweise passiert es recht oft, dass viele Gedanken, grundlegende Entscheidungen und richtungweisende Vorfälle im Leben dann passieren, wenn du nicht gewahr bist. Diese sind dann auch Teil deines Lebens, Teil deiner Biographie. Unglücklicherweise bist du dir dieser Szenen, Entscheidungen oder Gedanken, die in dir hochkommen, nicht bewusst. Ohne dein Wissen nehmen sie einen großen Raum in deinem Leben ein.

Sei dir im Klaren darüber, dass jeder Moment, der in deinem Leben ohne deine Präsenz vergeht, ohne dass du gewahr bist, ein leidvoller Moment ist. Du wirst entweder direkt oder indirekt Situationen erschaffen, in denen du leiden musst. So wie der Blinker an deinem Auto blinkt, so blinkt auch dein Bewusstsein. Aber wegen deines Mangels an Gewährsein weißt du nicht, wann es an ist und wann es aus ist.

Vor einigen Tagen las ich einen Witz:

Ein Mann setzte sich in sein Auto und startete den Motor. Er schaltete den Blinker ein und sagte seinem Sohn er soll nachsehen ob dieser auch hinten funktioniert.

Sein Sohn rief: „Ja er ist an, nein er ist nicht an ... ja er ist an ... nein er ist aus... jetzt ist er an!“

Wenn du den Gedankenfluss vor dir siehst, bemerkst du plötzlich, „Oh Gott, all diese Dinge spielen sich in mir ab. Ich habe keine Ahnung wohin ich gehe, ich weiß nicht, was in mir vorgeht!“

Du bist nicht gewahr, aber andauernd glaubst du, dass du gewahr bist. Das ist die erste Illusion.

Bist du ununterbrochen gewahr, öffnest du dich das erste Mal für die Realität. Es mag am Anfang etwas intensiv sein, denn bis jetzt hast du die meiste Zeit in Unbewusstheit verbracht. Letztlich wird es dich aber zu einer Erfahrung von Freude und Wonne führen.

Du bist dir deiner wahren Vergangenheit nicht bewusst

Das ist die erste Wahrheit. Du bist dir nicht aller Dinge bewusst, die in deiner Gegenwart passieren.

Nimm ein einfaches Beispiel. Dein Leben besteht aus einer Abfolge von verschiedenen Ereignissen, die in dir Freude, Leiden, Schuld, Schmerzen oder Depressionen auslösen. Du siehst das Leben nicht so, wie es ist. Was tust du normalerweise? Du sammelst nur die Ereignisse, die sich auf leidvolle Erfahrungen beziehen und du erzeugst einen Strang, indem du nur diese Ideen verbindest und du denkst, dass dein Leben aus nichts als Leiden besteht. Du denkst, dass dein Leben ein langer Strang aus Leiden ist, ein Schmerzensstrang.

Sehr selten erzeugst du einen Freudenstrang. Es kommt sehr selten vor, dass du freudvolle Ereignisse verbindest und fühlst, dass das Leben Freude ist. Es kommt nur selten vor, und wenn es vorkommt, sind deine freudigen Erinnerungen sehr blass. Die meiste Zeit sammelst du nur die Erinnerungen an schmerzhaftere Ereignisse und kommst auf die Idee, dass das Leben nur aus Schmerzen besteht. In dem Moment, in dem du glaubst, dass das Leben aus kontinuierlichen schmerzhaften Ereignissen besteht, versuchst du unbewusst diesen Glauben zu stärken, auch wenn du bewusst den Schmerzensstrang zu

brechen versuchst. Bitte verstehe, dein Glaube, dass das Leben ein Freudenstrang oder ein Schmerzensstrang ist, wird nur solange bestehen bleiben, solange du unbewusst bist, nicht aber, wenn du bewusst bist.

Beziehung zwischen Gewahrsein und Gedanken

Erfreust du dich in der Regel an lustvollen Gedanken, kommst du immer dann zum Gewahrsein: „Ich existiere“, wenn lustvolle Gedanken dein System durchqueren. Das ist es, was ich einen Teufelskreis nenne: Du verstärkst die Negativität und die Negativität bringt dich zurück ins Leben; dadurch verstärkst du die Negativität noch mehr und die vermehrte Negativität lässt die erfahrene Erregung noch lebendiger erscheinen.

Der Strang, der nicht existiert

Der Schmerzensstrang lädt schmerzvolle Ereignisse in dein Leben ein.

Es gibt eine wunderbare Analogie von Ramana Maharishi, einem erleuchteten Meister aus Indien. Ein Hund kaut an einem trockenen Knochen und verletzt sich dabei durch Knochensplitter am Gaumen. Im Glauben das Blut stamme vom Knochen kaut er umso eifriger daran, um noch mehr Blut zu genießen. Er versteht nicht, dass das Blut aus seinem eigenen Mund kommt und nicht aus dem Knochen.

Wenn du Gewalt aufregend findest, dann wirst du in deinem Leben auf Vorfälle warten, die mit Gewalt gefüllt sind. Wenn du Schmerz aufregend findest, wenn du denkst, das Leben ist ein Schmerzensstrang, wirst du auf Ereignisse dieser Art in deinem Leben warten, um deinen Glauben zu bestätigen und zu bekräftigen. Das ist die vorherrschende menschliche Psychologie. Obwohl die Menschen behaupten, sie wollen den Gewaltstrang oder den Schmerzensstrang brechen, hegen und pflegen sie ihn insgeheim.

Der Schmerzensstrang

Zum besseren Verständnis möchte ich noch einige Erklärungen geben. Die Schmerzen, die du vor zehn Jahren hattest, Schmerzen, die du vor neun Jahren hattest, Schmerzen, die du vor sieben Jahren hattest, Schmerzen, die du vor drei Jahren erfahren hast und der Schmerz, den du gestern erfahren hast, sind alles unverbundene, unabhängige, individuelle Ereignisse. Du aber verbindest all diese Ereignisse und erzeugt damit einen Schmerzensstrang. Du verbindest all diese Gedanken zu einem einzigen großen Gedanken. Du beginnst zu denken und zu glauben: „Mein Leben besteht nur aus Schmerz.“ Ist das wahr? Nein! Was ist mit all den süßen Erfahrungen passiert, die du dazwischen hattest? Gewiss hat es dazwischen wenigstens einige Momente der Freude gegeben. Sie wurden einfach vergessen. Sie wurden nie hergenommen um einen Strang zu formen. Deshalb ist kein Strang der Wahrheit entsprechend, da er nur Fragmente aus deiner gesamten Biographie widerspiegelt.

Zuerst versuchst du die schmerzhaften Ereignisse aus praktischen Gründen zu archivieren. Du archivierst all deine Schmerzen, vielleicht um deine Krankengeschichte zu vervollständigen und um sie deinem Arzt besser schildern zu können. Nach und nach verfestigt sich in dir der Glaube, dass all diese Schmerzen, die in deinem Leben passiert sind, miteinander verbunden sind. Du entscheidest, dass dein Leben nur aus Schmerz und Leiden besteht. Sobald du zu dieser Entscheidung gelangst, erschaffst du eine Hölle für dich selbst.

Bis gestern bist du zum Beispiel nur gegangen, du konntest nicht fliegen. Du weißt, dass du in der Vergangenheit nie geflogen bist, du bist nur gegangen. Kannst du glauben, dass du von morgen an fliegen wirst? Du kannst es nicht. Du weißt, auch morgen wirst du nur gehen. Du stützt dich nur auf deine vergangenen Erfahrungen, um deine Zukunft vorherzusagen und schließt damit viele neue Möglichkeiten aus.

Freudenstrang

Die Freude, die du vor zehn Jahren erlebt hast, die Freude, die du vor neun Jahren erlebt hast, die Freude die du vor drei Jahren erlebt hast und die Freude, die du vor einem Jahr erlebt hast, sind alles

unabhängige, individuelle, unzusammenhängende Gedanken. In der Gegenwart verbindest du alle diese Gedanken und erschaffst einen großen Strang von Freude.

Du verbindest deine Freude mit einem Objekt, einer Person, oder einem Ort, vielleicht mit einem bestimmten Ferienresort. Nun versuchst du, dieses Objekt, diese Person, diesen Ort oder dieses Ereignis wieder und wieder in dein Leben zurückzubringen. Versuche es, so gut du nur kannst, du wirst nicht imstande sein, dieselbe Freude wieder zu erleben. Dies ist die Ursache für weitere Schmerzen!

Schmerzensstrang oder Freudenstrang - beide führen zu Leiden

Im Leben erzeugen wir entweder Freuden- oder Schmerzstränge. Hast du einmal einen Schmerzensstrang erzeugt, versuchst du ihn zu durchbrechen. Erzeugst du einen Freudenstrang, versuchst du ihn zu verlängern. Du verstehst nicht, dass du weder den Freudenstrang verlängern kannst, noch den Schmerzensstrang brechen kannst – einfach deshalb, weil der Strang selbst nicht existiert. Er ist nichts als selektive Erinnerung. Der Strang selbst ist deine Illusion.



Gedanken gleichen Luftbläschen in einem Aquarium

Es gibt keine lineare Verbindung zwischen zwei aufeinanderfolgenden Gedanken. Sie haben nur eine Gemeinsamkeit und zwar die, dass sie denselben Ursprung haben. Wir aber verbinden aufeinanderfolgende Gedanken auf eine lineare Weise.

Gerade so wie Luftbläschen in einem Aquarium vom Boden aufsteigen, steigen unsere Gedanken in der gleichen Weise auf. Wenn ein Bläschen die Wasseroberfläche erreicht, startet das nächste Bläschen, und dann das dritte Bläschen. Da die Bläschen mit einer hohen Geschwindigkeit aufsteigen, erscheinen sie als ein kontinuierlicher Fluss, in Wirklichkeit aber besteht immer ein kleiner Abstand zwischen zwei Bläschen.

Ähnlich wie bei den Bläschen gibt es zwischen zwei Gedanken eine neutrale Zone, die wir erfahren können. Da der Abstand oder die neutrale Zone zwischen zwei Gedanken sehr klein ist, sind wir der Meinung, dass alle Gedanken verbunden sind und einen Strang erzeugen. Es besteht jedoch immer ein Abstand zwischen zwei Gedanken.

In diesem Zusammenhang möchte ich euch eine Begebenheit erzählen.

Ein Mann in mittleren Jahren kam zu mir und sagte: „Ich lasse mich von meiner Frau scheiden. Bitte segne mich.“ Ich sagte ihm: „Ich segne die Leute nur bei Hochzeiten, nicht bei Scheidungen. Warum sollte ich dich wegen einer Scheidung segnen?“ Er antwortete: „Ich bin durch soviel Leid gegangen, deshalb musst du mich segnen.“

Ich sagte: „Leiden ist ein Geben und Nehmen. Du bist nicht nur Opfer. Du musst deiner Frau auch genügend Leiden verursacht haben. Erzähle mir daher die Wahrheit, was geschehen ist und wir wollen die Lage gemeinsam analysieren.“

Er antwortete: „Welche Vorfälle soll ich erzählen und welche nicht. Es ist soviel passiert! Vom ersten Tag an hat sie mich gequält. Du hast keine Ahnung, welche Qualen ich erleiden musste!“

Dann begann er von einem Vorfall zu erzählen, der sich an seinem Hochzeitstag zugetragen hat.

In indischen Dörfern ist es Brauch, dass für das Brautpaar nach der Hochzeitszeremonie Spiele arrangiert werden. Bei einem der Spiele wird ein Ring in einem mit Wasser gefüllten Topf geworfen. Braut und Bräutigam greifen dann mit den Händen in den Topf und wetteifern, wer den Ring als erstes wieder herausholt. Diese Spielchen dienen dazu, eine erste Vertrautheit zwischen den Brautleuten herzustellen, die sich ja gemäß den indischen Gepflogenheiten bei der Hochzeitszeremonie zum ersten Mal sehen.

Der Mann sagte: „Während dieses Spieles kratzte sie an meiner Hand. Mit ihren Fingernägeln zerkratzte sie meine Hand!“ Und er begann eine ausschweifende Geschichte zu erzählen, was sie seither alles getan hat! Für praktische Zwecke legte er einen Ordner an, in dem er wie bei einem Polizeibericht alle Vorfälle seit seinem Hochzeitstag aufgelistet hat.

Nachdem ich mir zwei oder drei Vorfälle anhörte, sagte ich: „Bitte hör auf. Wenn es sich so verhält, sollte deine Frau bei einer Scheidung eigentlich glücklicher sein als du. Es ist sehr schwer mit jemanden zusammenzuleben, der solch ausführliche und detaillierte Akten in seinem Kopf angelegt hat.“ Immer, wenn die Frau etwas tut, wird dieser Mann jedes Mal eine neue Akte anlegen.

Dann erzählte er mir noch vom eigentlichen Anlass der Trennung. Er sagte: „Sie schüttete Kaffee über meine Kleider.“ Ich sagte ihm: „Kaffee zu verschütten kann doch kein Scheidungsgrund sein.“

Er sagte: „Du hast keine Ahnung, heute schüttet sie Kaffee, morgen schüttet sie Säure über mich!“ Er sagte das wirklich. Ich verstand die Verbindung nicht. Ich fragte ihn, wie er Kaffee mit Säure in Verbindung bringen könnte. Wiederum sagte er: „Nein, Nein, Samiji, du hast keine Ahnung.“

Dies mag ein extremes Beispiel sein und du magst darüber lachen. Aber schau genau auf dein Leben. Du machst es genauso. Andauernd machst du unlogische Verbindungen. Du vergisst, dass die Vorfälle unabhängig voneinander auftreten. Du vergisst, Gedanken als unabhängig voneinander zu betrachten.

Wenn du nur diese einfache Technik des „Entkuppelns“ lernst, wirst du in der Lage sein, eine beträchtliche Menge an Energie in dir zu bewahren. Als Resultat davon wird deine Produktivität und Kreativität um ein Vielfaches zunehmen. Deine Beziehungen werden viel reibungsloser verlaufen, da du Ereignisse nicht miteinander verbindest. Du hast nicht mehr das Gefühl, von anderen Menschen und ihren Erwartungen erstickt zu werden. Du wirst einen weiten inneren Raum zur Verfügung haben, um deine Bedürfnisse und die Bedürfnisse anderer zu erfüllen. Du bekommst ein grenzenloses Mitgefühl, das dir ermöglicht zu erkennen, warum andere leiden. Du behandelst andere Menschen nur auf grobe Weise, weil du den Grund nicht kennst, der für ihr Leiden verantwortlich ist. Wenn du entkuppelst, kannst du den anderen in deinem inneren Raum aufnehmen. Du bist dann automatisch mitfühlend. Dein ganzes Leben erstrahlt in einer neuen Qualität und du wirst zu einem anderen Menschen.

Es ist niemals „dasselbe“

Alle Ereignisse in unserem Leben sind total unabhängig voneinander, sogar unsere täglichen Aktivitäten, wie Essen und Trinken. Jede einzelne Erfahrung steht für sich und ist gänzlich unabhängig. Gestern Wasser zu trinken und heute Wasser zu trinken sind zwei komplett verschiedene Vorfälle. Die Nahrung, die du gestern gegessen hast und die Nahrung, die du heute isst, sind verschieden, auch wenn sie physikalisch gleich sind! Aber dein Verstand verbindet diese beiden Vorfälle und sagt: „Ich esse jeden Tag die gleiche Nahrung.“

Bitte sei dir im Klaren, dass du nicht jeden Tag dieselbe Nahrung isst. Du magst dasselbe Wort Essen für beide Erfahrungen verwenden, aber es sind nicht dieselben Erfahrungen. Lass dich nicht von den Worten, die du verwendest, hinters Licht führen. Das Essen von gestern, das Essen von heute und das Essen von morgen sind separate Vorfälle, separate Ereignisse. Sie sind total unabhängig und unverbunden.

Ein wunderbarer Zwischenfall aus dem Leben eines erleuchteten Meisters aus Zentralindien:

In den letzten zehn Jahren seines Lebens verlangten die Ärzte vom Meister, eine bestimmte Diät einzuhalten. Er musste dreimal am Tag dieselbe Mahlzeit zu sich nehmen.

Nach zwei Jahren kam der Schüler, der für ihn kochte, zu ihm und beklagte sich: „Meister, ich bin gelangweilt, jeden Tag dasselbe Gericht zuzubereiten. Wie kannst du nur Tag ein Tag aus immer dasselbe essen?“

Der Meister lachte nur und sagte: „Ich esse nicht jeden Tag dieselbe Nahrung. Wie kann ich jeden Tag die gleiche Nahrung essen? Ich kann heute nur diese Nahrung essen. Die morgige Nahrung ist total verschieden.“

Das Leben ist jeden Moment neu. Es ist der Verstand, der es als Wiederholung, als langweilig und weltlich erscheinen lässt.

Lass einfach los ... und du kannst fliegen

Anlässlich meiner spirituellen Pilgerschaft durchstreifte ich auch die Wälder Nordindiens. Es gibt dort eine ungewöhnliche Methode, um Papageien zu fangen. Die Jäger binden ein Seil zwischen zwei Bäumen fest und in der Mitte des Seils befestigen sie einen Holzstab, der senkrecht nach oben steht.

Du wunderst dich sicherlich, wie ein Vogel mit einem kleinen Stab gefangen werden kann? Wie ist sowas möglich? Kommt ein Vogel und setzt sich auf die Spitze des Stabes, so wird der Stab durch das Gewicht des Vogels nach unten gedreht. Der Vogel dreht sich mit dem Stab nach unten, verliert sein Gleichgewicht und vor Schreck klammert er sich an den Stab fest, als ob sein Leben dranhängen würde. Da er kopfüber dranhängt getraut er sich nicht mehr den Stab loszulassen. Er denkt: „Wenn ich den Stab loslasse, werde ich fallen und sterben.“



Es ist nicht bekannt, dass ein Vogel jemals gefallen wäre und sich das Genick gebrochen hätte! Aber der Vogel verfügt nicht über die Intelligenz dies zu begreifen. Dadurch, dass er den Stab nicht loslässt, verliert er nicht nur seine Freiheit, sondern auch sein Leben, denn schließlich wird er ein Opfer der Jäger.

Ähnlich dem Vogel verstehst du nicht, dass du in dem Moment, in dem du dich nicht mehr an deine Gedanken klammerst, augenblicklich zu einem Buddha wirst. In denselben Augenblick bist du befreit. Du kannst einfach beginnen zu fliegen.

Dieselbe Angst, die der Vogel hat, während er sich am Stab festhält, hast du in diesem Moment. Deine Angst und die Angst des Vogels sind ein und dieselbe. Der Vogel glaubt, dass er nicht loslassen kann; tut er es, wird er sterben. Auf ähnliche Weise klammerst du dich an deinem Verstand und fühlst, dass du nicht loslassen kannst. Du denkst: „Wenn ich beginne zu vertrauen, dass ich aus unverbundenen, entkuppelten, unabhängigen, und unlogischen Gedanken bestehe, könnte ich verloren sein.“



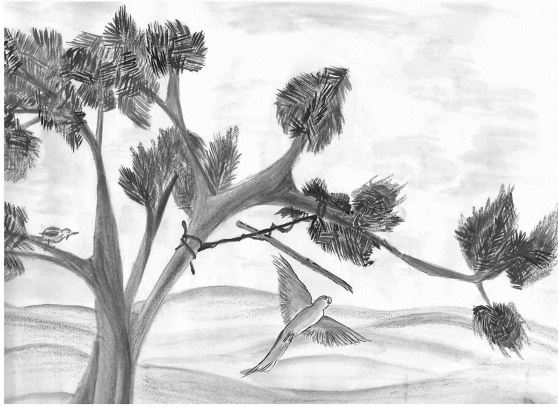
Der Jäger kommt nach vier oder fünf Stunden seines Weges, ergreift den Vogel, steckt ihn in einen Käfig und verschwindet. Nun hat der Papagei weder die Freiheit zu fliegen, noch den Stab um daran zu hängen. Der törichte Vogel versteht nicht, dass er einfach davonfliegen hätte können, wenn er nur losgelassen hätte.

Auf die gleiche Weise hältst du dich an allem fest, was du als deine Sicherheit und Identität betrachtest – deine Bildung, deinen Verstand, dein Leben, deine Beziehungen, dein Bankguthaben. Yama, der Gott des

Todes kommt schlussendlich und nimmt dir den Stab – deine Identität. Du wirst weder die Freiheit erlangt haben, noch bleibt dir der Stab deiner Identität, an dem du dich festklammerst, denn der Stab selbst ist eine Illusion.

Ich sage euch, lässt der Vogel los und entspannt, mag er für einige Augenblicke orientierungslos herumflattern. Es dauert vielleicht einige Augenblicke, bis er das Gleichgewicht wiedererlangt hat, aber es wird niemals soweit kommen, dass er fällt und stirbt. Er mag beim loslassen des Stabes kurz fallen, bald aber hat er sich gefangen und beginnt zu fliegen.

Sei dir im Klaren, du wirst niemals fallen und sterben. Im Gegenteil, du wirst zu einem Buddha!



Hab Vertrauen in diesem Moment. Kümmere dich nicht darum, dass du deine Identität verlieren könntest. Vertraue dich selbst und lass los von deiner Identität. Auf der Stelle wirst du zu einem Buddha und du wirst befreit werden. Alles was du tun musst, ist darauf zu vertrauen, dass du entkuppelt bist - auch wenn du kein Vertrauen hast, stimmt es trotzdem.

Das Sicherheitsnetz der Sangha

Wenn du loslässt, gibt es einige revolutionäre Veränderungen in deinem Leben. Diese äußern sich in den Entscheidungen, die du triffst, in deiner täglichen Routine und in deinem Lebensstil. Mutig durch diese in dir stattfindende Revolution, durch diese Transformation zu gehen, ist das, was ich Tapas – Buße, nenne.

Einmal habe ich auf meiner Wanderschaft einen an dem Stab hängenden Vogel gesehen, der von einem anderen Vogel gepiekt wurde. Vielleicht war er auch einmal am Stab gehangen, hatte aber den Mut ihn loszulassen. Er kommt nun zurück und piekt den hängenden Vogel, wie wenn er sagen möchte: „Hey, lass los, entspanne dich! Ich hatte das gleiche Problem wie du. Als ich entspannte und losließ, begann ich im Nu zu fliegen. Es braucht gerade Mal einige Sekunden um die Balance wiederzufinden. Als ich losließ, habe mir nicht das Genick gebrochen, im Gegenteil, ich wurde befreit, ich wurde zu einem freien Vogel. Komm jetzt!“ Aber der hängende Vogel kann es nicht glauben.

Verstehe, die Verantwortung des freien Vogels ist es, in der Falle sitzende Vögel zu befreien. Es ist die Verantwortung des freien Vogels, den am Stab hängenden Vögeln zu Hilfe zu kommen, an ihnen zu picken und ihnen zu sagen, „Befreie dich!“ Ich bin dieser freie Vogel und ich habe ein Sicherheitsnetz geschaffen, damit du dich beim Fallen nicht verletzt. Entspanne dich! Lass los und du wirst fliegen. Verstehe, die Sangha, die Gemeinschaft um den Meister, ist das Netz. Auch wenn du fällst, wirst du dich nicht verletzen.

Zu allererst verstehe, du wirst nicht fallen. Aber um dir eine tiefe Sicherheit zu geben, wurde die spirituelle Gemeinschaft, die Sangha gegründet. Daher lade ich euch alle ein zu kommen und die Sangha zu erleben.

Und dann ist da die Geschichte mit den Affen:

Ähnlich der Vogelfalle, bedienen sich die Jäger in Indien einer einfachen Falle, um Affen zu fangen. Als Falle verwenden sie eine kleine Holzkiste mit Süßigkeiten. Die Holzkiste hat eine kleine Öffnung, in der die Affen ihre Hand gerade noch hineinbekommen. Steckt der Affe nun seine Hand in die Kiste, um Süßigkeiten herauszuholen, kommt er nicht mehr heraus, da die Hand mit den Süßigkeiten nicht mehr durch das Loch passt! Würde der Affe die Süßigkeiten loslassen, könnte er die Hand sofort aus der Kiste ziehen und sich befreien. Aber der Affe ist nicht intelligent genug, um das zu begreifen. Er lässt die Süßigkeiten nicht los und weil er sie nicht loslassen kann, bleibt er gefangen und wird ein Opfer der Jäger. Würde er einfach loslassen, könnte er seine Hand herausnehmen und wäre augenblicklich frei.

Wenn du das Verständnis dieser Geschichte tief in dir wirken lässt, wirst du augenblicklich deine Fesseln loslassen und frei sein.

Lebe intensiv in der Gegenwart

Deiner wahren Natur entsprechend entsagst du jeden Moment

Glücklicherweise kannst du nicht zwei Gedanken auf einmal haben. Ein neuer Gedanke kann nur dann in dir erscheinen, wenn der alte Gedanke seine Macht und seinen Einfluss auf dich verloren hat. Taucht ein neuer Gedanke in dir auf, bedeutet das, dass du den alten Gedanken losgelassen hast, da du nicht zwei Gedanken auf einmal haben kannst.

Eine schöne Geschichte von Ramakrishna Paramahansa:

Ein König, der in einer riesigen Festung lebte, wurde eines Tages von einer aus zwei Millionen Soldaten bestehenden Armee angegriffen. Der König hatte nur wenige Leute um sich und verzweifelt suchte er Hilfe bei seinem Berater: „Zwei Millionen Soldaten und ich bin ganz alleine, sie werden mich umbringen!“

Der königliche Berater sagte: „Habt keine Angst, mein König, öffnet nur eine Tür. Gewiss kann durch eine Tür nur jeweils eine Person in die Festung gelangen. Stehe neben der Tür und sobald die Soldaten eintreten, töte einen nach dem anderen. Versuche nicht mit der ganzen Menge auf einmal zu kämpfen.“

Wenn du denkst, dass all deine Feinde zusammenstehen, hast du unnötige Ängste. Du kannst nicht zwei Gedanken auf einmal haben, du kannst immer nur einen Gedanken haben. Das bedeutet, dass jeder Gedanke von einem anderen Gedanken ersetzt werden muss.

Ich wiederhole: Erstens, du kannst immer nur einen Gedanken haben. Zweitens, der nächste Gedanke kann nicht erscheinen, bevor der vorherige Gedanke nicht verstoßen wurde.

Drittens, kommt jemand und verjagt mich von meinem Sitz, ist er sicherlich stärker als ich! Jeder Gedanke, der kommt und den alten Gedanken verjagt, ist sicherlich stärker als der alte Gedanke. Das bedeutet, dass jeder Gedanke, der jetzt kommt, im gegenwärtigen Moment verwurzelt ist. Er ist stärker, als der Gedanke, den du losgelassen hast, was auch immer dieser Gedanke zum Inhalt hatte.

Dieses Loslassen ist ein ganz natürlicher Vorgang den du gar nicht erst lernen musst. Jeden Moment läßt du los. Was meine ich hier mit dem Wort Loslassen? Ich meine damit, dass du andauernd einen Gedanken nach dem anderen aufgibst. Nur so ist es neuen Gedanken möglich, in dein System einzutreten. Jeden Moment wird dein System von alten Gedanken geräumt.

Gedanken werden kontinuierlich von anderen Gedanken ersetzt. Ein Problem entsteht nur dann, wenn du glaubst, dass deine Gedanken verbunden sind. Dann hast du das Problem des verbundenen Leidens, des Leidensstranges. Dein einziges Problem ist dein Glaube, dass du Probleme hast.

Jeden Moment wird dein System von den neu ankommenden Gedanken gereinigt. Wenn du dem natürlichen Ablauf dieses Prozesses nicht im Wege stehst, geschieht er ganz von alleine. Es ist nicht notwendig für dich, deinen Geist zu reinigen. Von dir wird nur verlangt, dass du aus dem Weg gehst, damit das System ungestört arbeiten kann.

Du kannst an deinem Leiden nicht festhalten, auch wenn du es versucht, denn die Gedanken, die die Ursache deines Leidens sind, werden andauernd von frischen Gedanken ersetzt! In der Tat erfordert das Festhalten an Leid große Anstrengung deinerseits, weil Gedanken unaufhörlich fließen.

Erlaube, dass deine Gedanken ersetzt werden

Sei dir im Klaren, deine Macht, einen neuen Gedanken zu fassen, beweist, dass du die Macht hast, den alten Gedanken fallen zu lassen. Das Problem liegt darin, dass du versuchst, alte Gedanken in dein System zurückzubringen, anstatt einfach zu beobachten, wie deine Gedanken durch dein System hindurchfließen. Es ist so, als ob du die E-Mails aus dem Papierkorb wieder in den Posteingang zurückholst. Gibt es irgendeine Notwendigkeit, die weggeworfenen Emails wieder zurückzuholen? Nein! Wenn du dauernd versuchst, die alten Gedanken zurückzuholen, erzeugst du nichts als Leid.

Verstehe, dass jedes Leiden in dir von einer Welle von frischen Gedanken ersetzt werden kann und wenn du darauf vertraust, dein Leiden ein Ende hat. Wenn du aber denkst: „Das Leiden kommt zurück, wie oft ich auch versuche die Gedanken zu ersetzen“, dann wird dieser Gedanke für dich zur Realität. Wenn du an dem Gedanken festhältst, dass das Leiden zurückkommen wird, so wird es zurückkommen. Wenn du denkst, dass das Leiden verschwinden wird, wird es verschwinden.

Wenn es dir einmal gelungen ist, einen Gedanken in deinem inneren Raum zu ersetzen ohne zum vorherigen Gedanken zurückzukehren, wirst du zuversichtlich. Du kannst dir sagen: „Ich habe ihn einmal ersetzt, ich kann ihn immer wieder ersetzen. Wenn der alte Gedanke zehn Mal zurückkommt, kann ich ihn zehn Mal ersetzen.“ Das ist alles, was du verstehen musst. Bald wirst du erkennen, dass der alte Gedanke nicht mehr zurückkommt.

Es gibt eine sehr schöne Anekdote in Buddhas Leben:

Buddha sagte: „Solange ich mit der Einstellung meditiert habe, dass ich nach einigen Stunden wieder aufstehe, war ich nicht imstande, Erleuchtung zu erlangen. Als ich aber den festen Entschluss gefasst habe: „Ich werde diesen Sitz nicht verlassen, bevor ich nicht erleuchtet bin. Dieser Körper soll an Ort und Stelle vertrocknen. Solange ich nicht erleuchtet bin, werde ich mich nicht bewegen.“ Buddha sagte, dass er in dem Moment, in dem er diesen unwiderruflichen Entschluss fasste, dieses authentische Sankalpa ablegen, in der nächsten Sekunde erleuchtet wurde.*

Es wird nichts passieren, wenn du dich hinsetzt und denkst: „Heute ersetze ich meine leidvollen Gedanken zehn Mal. Wenn sie ein elftes Mal zurückkommen, werde ich es morgen wieder probieren.“ Auf diese Weise wird keine Transformation in dir stattfinden. Fasse den klaren Entschluss: „Solange negative Gedanken kommen, werde ich sie ersetzen.“ Das ist es, was ich als Mut bezeichne.

Sankalpa – Gelübde, Schwur

Lösungen für körperliche, mentale und emotionale Probleme.

Wenn wir Entkuppeln praktizieren, ist ein seelischer Heileffekt das erste, was in uns passiert - tiefer Friede und Stille breiten sich in uns aus.

Zweitens wirkt sich diese innere Heilung auf unser körperliches Wohlbefinden, auf unsere Gesundheit aus.

Drittens werden auch unsere Beziehungen positiv beeinflusst.

Viertens, als Resultat von alledem, werden wir kreativ und produktiv.

Lösungen für chronische Leiden

Die Leute kommen zu mir und klagen: „Swamiji, die letzten zwanzig Jahre hatte ich Knieschmerzen.“ Nein, das kann nicht sein! Bitte verstehe, dass das in Wirklichkeit nicht sein kann. Es ist nicht so, dass ich dich nicht respektiere oder dass ich dein Leid noch vergrößern möchte, wenn ich sage, dass sich all deine Leiden nur in deinem Kopf befinden! Ich sage nur die Wahrheit: All deine Probleme befinden sich nur in deinem Kopf! Das ist die reine Wahrheit.

Die Knieschmerzen, die du vor zwei Jahren hattest, die Knieschmerzen, die du vor einem Jahr hattest, die Knieschmerzen, die du vor zwei Monaten hattest, und die Knieschmerzen, die du vor zwei Stunden hattest, sind alles unabhängige Ereignisse. Nur weil du sie alle verbindest, kommst du zu dem Schluss, dass du seit zwanzig Jahren Knieschmerzen hast. Ist es wirklich wahr, dass du seit zwanzig Jahren kontinuierliche Knieschmerzen hattest. Was ist mit den Momenten dazwischen, in denen du keine Knieschmerzen hattest? Eine wichtige Sache, die du verstehen musst: Du blockierst die Möglichkeit der Selbstheilung, wenn du die verschiedenen Ereignisse verbindest und als ein Ereignis betrachtest.

Lösung für Depressionen

Die Depression, die du vor einem Monat hattest, die Depression, die du vor einem Jahr hattest und die Depression, die du vor drei Jahren hattest, sind unabhängige, individuelle, unverbundene und entkuppelte Ereignisse. Es ist dasselbe Problem, wie bei den körperlichen Schmerzen. Du verbindest die einzelnen Ereignisse und kommst zu dem Schluss, dass du kontinuierlich dieselbe Depression hast. Du erzeugst damit die Idee, dass dein Leben eine einzige Depression ist. Dann beginnst du mit ihr zu kämpfen. Das gibt den depressiven Gedanken zusätzlichen Auftrieb.

Wenn du fest überzeugt bist, dass die letzten zehn Jahre deines Lebens voller Leid und Depressionen waren, dann erzeugst du einen mentalen Zustand, in dem sich diese Depressionen halten können. Es ist ganz natürlich, dass du dann denkst, dass auch deine Zukunft schmerzhaft und voller Depressionen sein wird.

Nimm an, eine Person, von der du glaubst, dass sie dein Feind ist, sitzt vor dir. Plötzlich fällt dir auf, dass sein Kopf und auch seine Arme und Beine nicht mit dem Rumpf verbunden sind. Hast du dann auch noch das geringste Interesse, mit dieser Person zu kämpfen? Nein! Sie ist es nicht einmal wert, dass du mit

ihr kämpfst. Sie hat nicht einmal eine solide Existenz, wie du es dir vorgestellt hast. Was gibt es also groß zu kämpfen?

Du beginnst mit der Überzeugung zu kämpfen, ein großes Problem vor dir zu haben, so als ob eine große Person vor dir stehen würde. Deine Depression ist nicht der große Feind, für den du sie hältst. Es verhält sich genauso, wie mit der Person mit den getrennten Körperteilen. Du bist es, der die Teile zusammengefügt hat und ihr Leben eingehaucht hat. Dein Kampf gegen die Depression ist der Hauptgrund deiner Depression.

Im Ramayana gibt es eine schöne Geschichte. Wer auch immer vor dem Affenkönig Vali steht und mit ihm kämpft, verliert die Hälfte seiner Kraft an ihn. Auf die gleiche Weise verlieren alle, die vor ihren Gedankensträngen stehen und mit ihnen zu kämpfen beginnen, die Hälfte ihrer Kraft an den Gedankenstrang.

In dem Moment, in dem du dich vom Strang entkuppelst, erfährst du die neutrale Zone und die innere Heilung beginnt und diese bringt schließlich auch eine körperliche Heilung mit sich.

Versuche nicht, deiner Depression zu entfliehen, denn sie wird ihrer Natur gemäß vor dir fliehen. Genauso, wie Freude kommt und geht, so kommt und geht auch deine Depression von ganz alleine. Bei dem Versuch die Depression bewusst zu eliminieren, vergrößerst du sie und machst sie nur noch stärker.

Schau, wenn du an einer Depression leidest, gehst du dann nicht mehr ins Büro? Nein! Du magst eine Depression haben, aber dein Körper bewegt sich weiter. Du arbeitest, vielleicht nicht so produktiv und effizient, aber dein Körper bewegt sich.

Anstatt „depressiv zu leben“, sage ich, „lebe entkuppelt.“

Wenn wir mit einer Depression leben, fragen wir uns nicht: „Wie kann ich meinen Körper bewegen, wenn ich depressiv bin?“ Wir haben keine derartigen Fragen. Die Depression wird ein Teil unseres Lebens. Zu Beginn magst du Fragen haben: „Wie kann ich entkuppelt leben, wie kann ich dabei auch nur meinen Körper bewegen?“ Verstehe, die konstante Erinnerung an das Entkuppeln hat mit den Bewegungen deines Körpers und deines Verstandes nichts zu tun. Das Entkuppeln lässt nur die Depression verschwinden, denn es lässt die depressiven Gedanken kommen und gehen ohne mit ihnen in Verbindung zu treten.

Lösung für Suchtprobleme

Was ist Sucht? Unter Sucht versteht man die Wiederholung von Verhaltensweisen und Handlungen, bei deren Nichtausführung man sich schlecht fühlt oder etwas vermisst. Aber auch bei der Ausführung der Handlungen kommt keine echte Freude auf, da sie nur mechanisch ausgeführt werden. Sucht bedeutet, zu glauben, dass die Ursache von Freude und Ekstase in einem Objekt, einer Person oder einer Situation liegt.

Wir können Sucht auch so definieren: Es ist der Versuch, den Freudenstrang durch die Wiederholung einer Handlung zu verlängern. Du bringst dieselben Personen, Situationen, Umstände und Ereignisse immer wieder in dein Leben, obwohl dir klar ist, dass die ursprüngliche Freude nicht wiederkehren wird. Manche Menschen sind süchtig nach Partys, manche nach Nikotin, andere nach Alkohol - es gibt sehr viele Abhängigkeiten.

Merke dir, dass alle Dinge, die du im Leben wiederholst, dir nie mehr die Freude geben, die du beim ersten Mal verspürt hast. Die Wiederholung kann nur zur Sucht führen, nicht zum Glück. Isst du das erste Mal eine Süßigkeit, kann es eine intensive Erfahrung sein. Isst du aber mehr davon, dann ist der gleiche Reiz nicht mehr da. Nach einiger Zeit des Genusses kannst du sie nicht mehr sehen und du sagst: „Oh nein, bitte, keine Süßigkeiten mehr, ich kann nicht mehr.“ Dasselbe passiert auch mit Personen. Die erste Begegnung kann eine aufregende Erfahrung sein, die bei späteren Begegnungen verflacht.

Sei dir im Klaren, dein Rauchen vor zwei Tagen, dein Rauchen vor zehn Jahren, dein Rauchen vor zwanzig Jahren - diese drei Ereignisse sind total unabhängig voneinander. Sie sind nicht miteinander verbunden. Wenn du sie aber in deinem Kopf verbindest, wenn du glaubst ein Gewohnheitsraucher zu sein oder süchtig zu sein, erzeugt dieser Glaube einen Strang. Dann kämpfst du gegen diesen Strang. Dein

Glaube daran macht es zu einer Gewohnheit. Wenn dein Glaube daran wegfällt, fällt auch deine Gewohnheit weg.

Wenn du überzeugt bist, dass es sich beim Rauchen um eine freudvolle Erfahrung handelt, wirst du fortfahren, mehr und mehr zu rauchen. Wenn du glaubst, Rauchen sei eine schmerzhaft Angewohnheit, beginnst du mit dem Strang zu kämpfen. In beiden Fällen kannst du nicht gewinnen. Bist du der Meinung, dass das Rauchen Freude bringt, versuche ohne Zurückhaltung zu rauchen und schau wie du dich fühlst. Den Rauch einer Zigarette zu inhalieren kann niemals eine freudvolle Erfahrung sein. Sie ist niemals richtig erfüllend.

Schau genau was in deinem Inneren passiert, wenn du rauchst. Du erfreust dich an nichts, du versuchst nur vor etwas zu fliehen. Es ist nur dein Glaube, dass Rauchen Freude bringt. Auch wenn du dich beim Rauchen nicht richtig wohl fühlst, versuchst du Freude daraus herauszupressen.

Beobachtest du dein Leben genauer, dann wird dir klar, dass du, egal ob es sich um Rauchen, Sex, Geld oder sonstige Genüsse handelt, mit Gewalt versuchst, Freude aus diesen Dingen herauszupressen. Und dies, obwohl du weißt, dass du nie mehr dieselbe Freude fühlst, wie beim ersten Mal. Du versuchst dich selbst zu trösten und sagst dir: „Nein, das ist Freude, was soll denn Freude sonst sein?“ Du versuchst deine Frustration zu kaschieren, indem du dir einredest, dass es sich um Freude handelt. Mit aller Gewalt willst du daran glauben, dass es Freude ist.

Versuch dein Bestes, die Sucht loszuwerden. Du wirst niemals erfolgreich sein. Auch wenn du sie loswirst, geschieht dies vielleicht aus irgendwelcher Angst oder Begierde heraus, was eine noch viel größere Sucht ist. Wenn du das Rauchen nur aufgrund von Angst oder Begierde sein lässt, dann tust du nichts Gutes für dein Bewusstsein, deinen inneren Raum. Du schädigst dich selbst nur noch mehr.

Du hast das Rauchen vielleicht aufgegeben, aber die Angst und die Begierde, die dich dazu veranlasst haben, werden in deinem inneren Raum dazukommen. Durch das Rauchen zerstörst du wenigstens nur diesen Körper. Angst und Begierde aber zerstören dein ganzes Wesen, ein Leben nach dem anderen! Angst und Begierde wirst du in den nächsten Körper mitnehmen. Die Nikotinsucht wird nicht in den nächsten Körper mitgenommen, aber die Gefühle von Angst und Begierde werden mit in den nächsten Körper hinüber genommen. Deshalb ist es das Beste, wenn du den Gedanken fallen lässt, dass du ein Suchtproblem hast und es wird von dir abfallen.

Entkuppel – arbeite nicht hart, sondern mit Köpfchen

Wenn du hörst, dass du von Natur aus entkuppelt bist, kommen in dir zuerst Befürchtungen hoch: „Wenn ich mein Leben führe ohne meine Gedanken zu verbinden, wer wird dann meine Rechnungen bezahlen? Ich könnte all meinen Wohlstand verlieren. Ich könnte vergessen, wo ich all mein Geld aufbewahre. Bin ich dann noch in der Lage, ein erfolgreiches Leben in der Gesellschaft zu führen? Wie kann ich meinen Job erledigen? Wie kann ich mich um all meine Angelegenheiten kümmern? Werde ich nicht einfach in meinem Bett liegenbleiben und nichts tun. Warum sollte ich in mein Büro gehen wollen?“

Ich frage zurück: „Warum solltest du nicht in dein Büro gehen wollen?“ Diese Frage ist nur ein Indiz dafür, dass du unbewusst deine Büroarbeit hasst, dass du sie nur widerwillig machst. Sobald du deshalb irgendeinen Vorwand findest, möchtest du von deiner Arbeit flüchten. Diese Fragestellung bringt nichts anderes, als deinen Widerwillen, deine Wut gegenüber deiner täglichen Routine zum Ausdruck. Die Frage hat nichts mit dem „Entkuppeln“ selbst zu tun.

Schlägst du dich mit solchen Fragen herum, entkuppel einfach und leg dich für zehn Tage auf die faule Haut. Es ist nichts verkehrt dabei. Nimm für zehn Tage Urlaub. Entschließe dich, von beiden Identitäten zu entkuppeln. Wie viele Tage wirst du nur herumliegen können? Wie viele Tage denkst du, ohne Aktivität bleiben zu können? Nur solange, bis sich die Tamas*-Energie in dir aufgebraucht hat. Danach wirst du automatisch beginnen, irgendetwas zu tun.

Bleibe also für einige Tage entkuppelt, auch wenn du der Meinung bist, dass es sich dabei um einen Mangel an Verantwortung oder um Weltflucht handelt. Du wirst dann die Erfahrung machen und verstehen, dass das Entkuppeln nicht mit einer trägen oder passiven Haltung gleichgesetzt werden kann. Mental wirst du dabei still, aber körperlich wirst du aktiv und lebendig.

In einer Haltung der Unverantwortlichkeit und Gleichgültigkeit bist du mental sehr aktiv, aber körperlich bist du müde. Bist du aber entkuppelt, bist du körperlich aktiv und lebendig, mental aber sehr still.

Der Körper besteht zu 33 Prozent aus Sattva* (reiner Stille), zu 33 Prozent aus Rajas* (Rastlosigkeit) und zu 33 Prozent aus Tamas, Tiefschlaf und Trägheit. Im Moment hast du die Befürchtung, dass du zu einer trägen Person, einer Person voller Tamas wirst, falls du entkuppelst.

Entkuppel! Diese 33 Prozent Trägheit werden bald aufgebraucht sein. Innerhalb von ein paar Tagen wird sie aus deinem System verschwunden sein. Dann wirst du automatisch aus deiner angeborenen Intelligenz heraus zu arbeiten beginnen. Es gibt eine Lebensweise, in der du nicht andauernd von Angst und Begierde getrieben wirst.

Ich sage nicht, dass du gänzlich aufhören sollst zu denken. Ich will nur zum Ausdruck bringen, dass im entkuppelten Zustand, solche Gedanken automatisch geschehen, die zu geschehen haben. Zu Beginn, wenn du entkuppelt bist, hast du das Gefühl, als ob keine Gedanken mehr kommen. Später wirst du verstehen, dass du immer dann in deinem Verstand eingekuppelt bist, wenn Denken notwendig ist. Immer, wenn Denken nicht notwendig ist, bist du vom Verstand entkuppelt. Dein Verstand wird dann als ein Instrument benutzt, er ist nicht mehr der Meister.

Wir können aus der Inspiration leben. Das Problem ist nur, dass wir nicht die Zuversicht dazu haben. Wir wurden nie ermutigt, nur durch Inspiration zu leben. Manchmal kannst du erleben, dass du ohne ersichtlichen Grund Begeisterung ausstrahlst, ohne ersichtlichen Grund Intelligenz ausstrahlst. Das ist es, was ich unter Inspiration verstehe. Es mag nur einige Momente lang andauern, aber du musst verstehen, dass sie sich auf dein ganzes Leben ausweiten können. Wenn wir entkuppelt bleiben, gibt es eine unaufhörliche Inspiration in unserem Leben. Das Entkuppeln entzündet direkt die Energie unseres Seins. Die Energie des Seins, die Energie der Inspiration und die Energie des Entkuppelns sind ein und dieselbe Energie.

Tamas – Eins der drei Gunas (menschliche Grundstrukturen). Inaktivität.

Rajas – Eins der drei Gunas (menschliche Grundstrukturen). Aggression.

Sattva – Eins der drei Gunas (menschliche Grundstrukturen). Passive Aktion.

Braucht es „dich“, um dein Leben zu leben?

Verstehe eine wichtige Tatsache, wir haben eine automatische Intelligenz, die unser Leben führen kann, die sich um unsere täglich anfallenden Aufgaben sorgen kann. Sie kann nicht nur unser Leben führen, sie kann auch unsere Leben erhalten und erweitern.

Die Gesellschaft programmiert dich von Kindheit an. Dir wird beigebracht, dass du dein Leben nicht leben kannst ohne Planung, ohne Angst und Begierde. Der Respekt vor dir selbst wird dir weggenommen. Dir wird das Vertrauen genommen, dass du dein Leben spontan, ohne Angst und Begierde führen kannst. Das ist der Grund, warum du andauernd versuchst, dir selbst Angst und Begierde einzuflößen. Du versuchst Angst und Begierde dazu zu benutzen, um dein Leben zu erhalten.

Sei dir im Klaren, du kannst dein Leben nicht auf Angst und Begierde basierend führen. Wenn du von Angst und Begierde getrieben wirst, trägst du eine permanente Irritation mit dir herum. Von morgens bis abends, von dem Moment, an dem du aufwachst bis zu dem Moment in dem du schlafen gehst, trägst du eine permanente Irritation mit dir herum. Du wartest nur auf einen Grund zu explodieren. Eine kleine Berührung ist genug und du bist bereit auf die andere Person loszugehen. Sie muss nicht einmal etwas falsch machen. Es genügt, dass sie vor dir erscheint, um dich zu reizen! Dies geschieht aufgrund der Anspannung, die du mit dir herumträgst, weil die Triebkräfte deines Lebens Angst und Begierde sind.

Du brauchst nur zu entspannen und die automatische Intelligenz der Existenz wird dein Leben wunderbar führen. Deine Handlungen werden automatisch vorangetrieben von der Energie der Existenz.

Meditationstechniken

„Ich bin nicht der Handelnde“

Ashtavakra sagt:

Du, der von der großen schwarzen Schlange des Egoismus gebissen wurdest, denkst „Ich bin der Handelnde.“

Trinke den Nektar des Glaubens: „Ich bin nicht der Handelnde“ und sei glücklich.

Ashtavakra gibt diese Technik dem König und Sucher Janaka. Bitte verstehe, dass das einfache Denken oder der Glaube: „Ich bin nicht der Handelnde“, dich nicht direkt befreien wird. Es wird dich nur müde machen. Es ist unmöglich, dich ununterbrochen daran erinnern, dass du nicht der Handelnde bist. In dem Moment, in dem du verstehst, dass du nicht imstande bist, dich die ganze Zeit daran zu erinnern, wirst du komplett frustriert und du wirst deinen Verstand fallen lassen. In dem Moment, in dem du den Verstand fallen lässt, wird die Wahrheit, dass du nicht der Handelnde bist, zur Realität werden! Das ist die Technik, die hier vorgeschlagen wird.

Entkuppeln – jederzeit überall

Wenn du sitzt, ist es natürlich, dass Gedanken kommen. In dem Moment, in dem ein Gedanke kommt, gib ihm keine Bedeutung. Du gibst ihm nur dann Bedeutung, wenn du ihn mit deiner Vergangenheit in Verbindung bringst. Ohne ihm Bedeutung zu geben, erinnere dich nur zu entkuppeln – und schau was passiert. In dem Moment, in dem du dich erinnerst: „Ich will mich vom diesem Gedanken entkuppeln, ich will ihm keine Bedeutung zukommen lassen“, wird für einige Sekunden ein kleiner stiller Abstand entstehen. In dem Moment in dem du dir gewahr wirst, dass Stille da ist, wird dies selbst zu einem weiteren Gedanken. Entkuppel dich auch von diesem Gedanken. Dann entsteht wiederum eine Lücke von einigen Sekunden. Dann wird wieder der Gedanke kommen: „Ich bin in Stille, ich bin entkuppelt. Entkuppel dich auch von diesem Gedanken. Dieser Abstand sollte grösser und grösser werden. Das ist die ganze Idee, die sich hinter dem Entkuppeln verbirgt.

Es liegt in der Natur unseres Verstandes, dass er nach einigen Minuten umherwandert. In dem Moment, in dem du dir bewusst wirst, dass der Verstand wandert, entkuppel. Es ist nicht nötig, sich schuldig zu fühlen oder sich aufzuregen, wenn der Verstand umherwandert. In dem Moment, in dem du dich daran erinnerst, entkuppel dich, das ist alles.

Zu Beginn mag es sehr grob erscheinen. Du magst vielleicht das Wort „Entkuppeln“ wie ein Mantra aufsagen. Aber es nicht lange dauern und zu einem subtilen Prozess werden.

Mit Entkuppeln ...

Wird jeder Augenblick neu

Wird jeder Augenblick zur Ekstase

Wird jeder Augenblick voller Freude

Wird jeder Augenblick aufregend

Entkuppeln ist die Quelle unendlicher Begeisterung.

Noch etwas zum besseren Verständnis des Entkuppelns. Es genügt, wenn du dich immer dann daran erinnerst zu entkuppeln, wenn du beginnst den alten Gedanken Bedeutung zu schenken oder wenn du dich mit alten Gedanken verbindest und ihnen erlaubst, dich zu stören.

Kreiere, erhalte und zerstöre keinen Gedanken. Wenn du keines dieser drei Dinge tust, bist du das höchste Selbst, Parabrahma!

Entkuppeln ist eine selbstreinigende Methode. Jede Technik, die selbstreinigend und befreiend ist, geht Hand in Hand mit deiner Feinfühligkeit. Je feinfühlicher du wirst, umso feinfühlicher wird die Technik. Wenn sie nicht imstande ist, sich selbst zu töten, wenn die Technik nicht imstande ist, Selbstmord zu begehen, wird sie dich töten! Das Schöne an der Technik des Entkuppelns liegt darin, dass sie automatisch feiner wird, wenn du feiner wirst. Schließlich löst sie sich auf.

Der karmische Kreislauf kann durchbrochen werden

Wenn wir verstehen, dass wir es sind, die unsere Gedanken verbinden und daraus Stränge aus Schmerzen und Freude formen, hören wir bewusst damit auf, d.h. wir bleiben entkuppelt, dann können wir in jenem Zustand verweilen, den Buddha Achtsamkeit nannte. Dann können wir mit Gewahrsein im gegenwärtigen Moment leben. Es ist unser Denkprozess, der uns andauernd zwischen Vergangenheit und Zukunft hin und herpendeln lässt und uns nicht erlaubt, friedvoll in der Gegenwart zu verweilen.

Du musst klar verstehen: Im gegenwärtigen Moment können wir allen Problemen und Sorgen entgehen, ohne dass wir von Ängsten und Wünschen geplagt werden. Wir können ohne Ängste und Wünsche leben und arbeiten. Du fragst dich vielleicht, wie das möglich ist und wie du motiviert sein kannst, etwas zu tun, ohne Wünsche zu haben? Es ist nicht nötig, motiviert zu sein. Denkst du vielleicht, dass es Motivation ist, die für deine Atmung und Verdauung verantwortlich ist. Es ist die Intelligenz der universellen Energie, die sich in uns und außerhalb von uns befindet und die es uns ermöglicht, zu leben und zu wachsen. Wir leben nicht dank uns, sondern trotz uns.

Leben wir ohne Anhaftung, gibt es keine Konsequenzen für unsere Taten, es entsteht kein Karma.

Was ist Karma?

In der Isa Vasya Upanischade* gibt es einen sehr schönen Vers:

Om poornamadab poornamidam

Poornaat poornamudachyate

Poornasya poornamaadaaya

Poornamevaavashishyate

Vom Ganzen kam das Ganze.

Wird das Ganze vom Ganzen weggenommen, bleibt das Ganze.

Es ist unsere Natur, das Ganze zu suchen.

Von Natur aus suchen wir in allem, was wir tun, nach Erfüllung.

Essen, Trinken, Springen, Lesen, Sprechen, Schlafen, Meditieren; unser Wesen sehnt sich danach, diese Aktivitäten vollständig zu erfahren und ganz und gar in ihnen aufzugehen. Sind wir uns jeder einzelnen Handlung ganz und gar bewusst, die wir ausführen? Sind wir uns jeden Augenblicks unseres Lebens bewusst?

Eine kleine Geschichte:

Ein Mann ließ sich im Taxi zum Flughafen fahren. Der Taxifahrer fuhr sehr schnell, auch in engen Kurven um Häuserecken ging er nicht vom Gaspedal. Der Fahrgast hielt sich voller Angst fest. Der Taxifahrer sah das und sagte: „Warum machen sie es nicht so wie ich? Bei jeder scharfen Kurve schließe ich einfach die Augen.“

Bist du dir der Handlung, die du gerade ausführst, nicht vollständig bewusst, bleibt dein Sein in dieser Hinsicht unerfüllt. Diese Unerfülltheit bleibt in dir zurück und zwingt dich dazu, die Handlung mit Gewahrsein zu wiederholen, bis du wieder Erfüllung gefunden hast. Das ist Karma.

Karma ist die Ansammlung von unerfüllten Erfahrungen, die in uns sind und uns andauernd zwingen sie zu erfüllen.

Alles, was mit ungeteilter Aufmerksamkeit tun und intensiv erfahren, wird unser System für immer verlassen. Wir werden befreit. Jede Erfahrung, die wir nicht ganz und gar durchlebt haben, durch die wir

nicht eine komplette Erfüllung erfahren haben, der wir nicht unsere volle Energie und Aufmerksamkeit geschenkt haben, bleibt in uns als Karma zurück.

Auch wenn wir etwas Karma mit uns herumtragen, sind wir im Grunde genommen vollendete Erfüllung, Ganzheit. Deshalb kann unerfülltes Karma nicht für längere Zeit in uns bleiben. Es wird alles versuchen, sich zu erfüllen. Es wird uns wieder und wieder dazu treiben, durch dieselbe Aktivität zu gehen, damit es sich erfüllen kann. Jeder Wunsch, jede Erfahrung, in der wir nicht vollkommene Erfüllung gefunden haben, bleibt als Karma in unserem System und drängt uns wieder und wieder durch dieselbe Erfahrung zu gehen, bis sie erfüllt ist.

Wir denken, sprechen und erledigen Dinge ohne Klarheit, ohne Erfüllung und in tiefer Ignoranz. All diese Gedanken, Worte und Taten leisten ihren Beitrag dazu, unser karmisches Gepäck zu vergrößern, denn sie lassen keine Erfüllung in uns entstehen. Führen sie nicht zur Erfüllung, werden wir von unserem Karma dazu gedrängt, sie auf irgendeine Weise zu erfüllen.

Unsere eigenen Gedanken, Worte und Taten werden zu unserem Karma und sie drängen uns, auf irgendeinen Weg Erfüllung zu finden.

Isa Vasya Upanischade – eine der ältesten und wichtigsten vedischen Schriften

Die Gegenwart ist das Produkt all unserer vergangenen Entscheidungen

Sei dir im Klaren, die Tatsache, dass du dieses Buch jetzt liest, ist das Ergebnis all deiner vergangenen Entscheidungen. Du hast dich entschieden, auf dieses Buch im Laden aufmerksam zu werden. Du hast dich entschieden, es zu kaufen. Du hast dich entschieden, dich hinzusetzen und das Buch jetzt zu lesen. Die Gesamtheit all dieser Entscheidungen hat dazu beigetragen, dass du das Buch jetzt liest.

Die Gesamtheit aller vergangenen Entscheidungen ergibt den gegenwärtigen Zustand. Dieser Logik entsprechend, wird die Gesamtheit aller gegenwärtigen Entscheidungen die Zukunft bestimmen.

Das ist die Essenz der Karma - Theorie: Deine gesamte Vergangenheit bildet die Gegenwart und die Gesamtheit deiner Gegenwart bildet deine Zukunft.

Das Problem liegt darin, dass die meisten unserer Entscheidungen unbewusst geschehen. Tausende von Entscheidungen geschehen unbewusst. Das ist der Grund, warum wir nicht in der Lage sind, Ursache und Wirkung miteinander zu verbinden.

Lass mehr Bewusstsein und Intelligenz in dein Denksystem und in deine Entscheidungsprozesse einströmen..

In jedem gegebenen Moment ist die Zukunft schon vorherbestimmt. Die Zukunft geht hervor aus der Gesamtheit aller Taten bis zu diesem Zeitpunkt – dies ist die vorherbestimmte Zukunft. Aber es gibt eine Einschränkung, es gibt einen maßgeblichen Faktor, der die Zukunft ändern kann – dein Bewusstsein, dein Wille.

Eine kleine Geschichte:

Einst besuchten zwei Brüder einen Weisen, der bekannt dafür war, dass er in die Zukunft schauen konnte. Die Brüder verbeugten sich vor ihm und baten ihn um Auskunft über ihr Schicksal. Der als Einsiedler lebende Weise warnte sie: „Es ist nicht immer von Vorteil, die eigene Zukunft zu kennen. Außerdem kann die Zukunft dennoch eine andere Richtung nehmen, als von mir vorhergesagt.“

Die beiden Brüder bestanden aber darauf, etwas über ihre Zukunft zu erfahren. So betrachtete der Weise den älteren der beiden genau und sagte: „Innerhalb eines Jahres wirst du ein König sein.“ Dann sah er sich den jüngeren Bruder an und sagte: „Dein Schicksal ist es, innerhalb eines Jahres ermordet zu werden.“ Als sich die Brüder auf den Heimweg machten, war der eine überglücklich während der andere sehr traurig war.

Der ältere Bruder begann nun in einer Fantasiewelt zu leben, in der er von seinem zukünftigen Leben als König träumte. Der jüngere Bruder hingegen, der nur mehr ein Jahr zu leben hatte, begann seine Zeit mit spirituellen Aktivitäten zu verbringen. Er versuchte, seinen Mitmenschen zu dienen und kam bald aus seiner Depression heraus.

Nach elf Monaten lud der ältere Bruder seinen jüngeren Bruder in sein Haus ein. Er wollte sich nach einem Stück Land umsehen, auf dem er seinen Palast errichten könnte, da er ja bald König werden sollte. Sie durchstreiften ein schönes, weites Stück Land, als der jüngere Bruder plötzlich über einen nur halb eingegrabenen Topf stolperte. Sofort gruben sie den Topf ganz aus und entdeckten, dass dieser bis an den Rand mit Goldstücken gefüllt war.

Der ältere Bruder war außer sich und jubelte voller Freude: „Dieser Schatz ist sicherlich für mich bestimmt. Gewiss soll er mir ermöglichen, einen Palast zu bauen und ein Königreich zu gründen.“ In diesem Augenblick sprang ein Bandit aus dem Gebüsch, versetzte dem älteren Bruder einen Schlag auf den Kopf und entriss ihm den Schatz. Der jüngere Bruder kam seinem Bruder zu Hilfe indem er sich auf den Gauner stürzte, wurde aber von diesem mit einem Dolch angegriffen und dabei verletzt. Schließlich gab sich der Bandit aber geschlagen, ließ den Schatz fallen und flüchtete.

Der ältere Bruder war Jüngeren sehr dankbar, dass er sein Leben gerettet hatte und bot ihm die Hälfte des Goldschatzes an. Der verzichtete aber darauf in Anbetracht der Tatsache, dass er ja sowieso nicht mehr lange zu leben hätte. Der ältere Bruder führte nun ein ausschweifendes Leben und aß, trank, und feierte nach Herzenslust.

Ein Jahr ging vorbei. Keine Krone war in Sicht und auch der jüngere Bruder erfreute sich bester Gesundheit. So beschlossen die beiden den Weisen noch einmal aufzusuchen und ihn zu fragen, warum seine Vorhersagen nicht eingetroffen wären? Der Weise war auch überrascht, als er die Geschichte der beiden vernahm und vertiefte sich in Meditation. Daraufhin erklärte er: „Ich sagte euch, dass der Lauf des Schicksals geändert werden kann.“

Er schaute den älteren Bruder an und sagte: „Dein Schicksal änderte sich aufgrund deiner unverantwortlichen Handlungen im Laufe der letzten Monate. Die Krone, die dir bestimmt war, reduzierte sich zu einem Topf voller Gold.“

Dann wandte er sich dem jüngeren Bruder zu und sagte: „Dein spirituelles Leben, dein Vertrauen und deine Gottesergebenheit veränderten auch dein Schicksal. Statt ermordet zu werden, wurdest du nur verletzt.“

Verstehe, dein Schicksal ist nicht etwas in Stein Gemeißeltes. Es hängt sehr viel davon ab, wie du auf die verschiedenen Situationen in deinem Leben reagierst. Dein Gewahrsein wird dir die Intelligenz und den Mut geben, den Lauf der Geschehnisse in deinem Leben zu ändern.

Karma und GPS

Ist dir deine Vergangenheit nicht vollständig bekannt, wirst du in Zukunft dieselben Dinge wiederholen. Wenn du deine GPS-Rate (Gedanken pro Sekunde) verringerst und du deine Vergangenheit so kennst, wie sie tatsächlich geschah, dann wirst du die Vergangenheit nicht mehr wiederholen. Du wirst dann zu einem Karma - Mukta, ein vom Karma Befreiter. Zur Zeit bist du ein Karma - Bandha, ein vom Karma Gefesselter, denn du hast deine Vergangenheit nicht komplett gelebt.

Unsere Kindheit und Jugend erscheint uns zum Beispiel immer in einem verklärten Licht. Du hast jetzt vielleicht das Gefühl, dass dein Leben im Gymnasium großartig war, aber als du wirklich das Gymnasium besucht hast, hast du es nicht so empfunden. Warum? Der Grund ist der, dass sich dein Leiden seitdem vergrößert hat und im Vergleich dazu die Vergangenheit sehr schön erscheint. Zum jetzigen Zeitpunkt siehst du deine Vergangenheit als freudvoll an und wenn du die Möglichkeit hättest, würdest du sie sogar wiederholen. Aber hast du die Vergangenheit wirklich so genossen? Bestimmt nicht!

Wenn du bei Null GPS im gegenwärtigen Moment für wenigstens elf Kshanas* entspannt verweilen kannst, wirst du in die Zeitachse eindringen. Kannst du im Null-GPS-Zustand für 21 Kshanas verbleiben, kannst du in die Zeitachse eindringen und die Zukunft verändern. Dies liegt in deiner Hand.

Alle Meditationstechniken sind Wege den GPS zu verringern, um damit in die Zeitachse einzudringen.

Kshana – Intervall zwischen zwei Gedanken

Kshana

Es ist wichtig, das Konzept des Kshana zu verstehen. In den westlichen Sprachen gibt es kein Äquivalent dafür. Ich will deshalb erklären, was man unter einem Kshana versteht. Kshana ist ein Zeitmaß, aber keine Zeiteinheit im Sinne von Sekunden und Minuten, wie viele glauben. Unter Kshana versteht man den Abstand zwischen zwei aufeinanderfolgenden Gedanken. Wir sind es gewohnt, Zeit als eine absolute Größe zu betrachten. Aber ein Kshana ist absolut relativ! Da Anzahl und Frequenz der Gedanken bei jeder Person verschieden sind, hat jede Person ein anderes Kshana.

Eine rastlose Person mit vielen Gedanken pro Sekunde hat ein kürzeres Kshana, da der Abstand zwischen zwei Gedanken gering ist.

Eine meditative Person ist ruhig und gesammelt und hat infolgedessen weniger Gedanken in einer bestimmten Zeitspanne. Ihr Kshana ist länger, da der Abstand zwischen zwei Gedanken grösser ist.

Karma – die Gesamtheit der bewussten Entscheidungen

Dein Leben ist nichts anderes, als die Gesamtheit der bewussten Entscheidungen, die du laufend triffst. Ob du es willst oder nicht, direkt oder indirekt entscheidest du alles. Es ist nicht jemand anderes, der entscheidet, du bist es, der entscheidet.

Eine kleine Geschichte:

Ein Angestellter ging zu seinem Chef: „Meine Frau sagte, ich soll sie um eine Gehaltserhöhung fragen.“ Der Chef antwortete: „Ob, ich werde heute Abend meine Frau fragen, ob ich ihr Gehalt erhöhen soll oder nicht.“

Verstehe, es ist immer deine Wahl, deine Entscheidung. Du denkst, jemand anderes entscheidet, aber es bist nur du, der entscheidet.

Ein kleines Beispiel kann diese grundlegende Wahrheit veranschaulichen. Wenn dich jemand kritisiert, entscheidest du dich, beleidigt zu sein. Lobt dich jemand, dann entscheidest du dich, geschmeichelt zu sein. Aufgrund von Gewohnheiten triffst du die Entscheidung vielleicht unbewusst. Es ist niemand anderer, der auswählt, nein, du bist es, der auswählt. Denkst du gewohnheitsmäßig, dass ein anderer deine Entscheidungen beeinflusst, hast du vergessen, dass du es bist, der sich entscheidet.

Kritisiert dich jemand, entscheidest du dich, dich aufzuregen. Lobt dich jemand, entscheidest du, dich geschmeichelt zu fühlen. Es ist nicht die Entscheidung eines anderen, es ist deine Entscheidung. Du kannst dich auf zweierlei Art entscheiden. Kritisiert dich jemand, kannst du dich auch entscheiden, dich nicht aufzuregen, sondern ruhig und entspannt zu bleiben. Es ist deine Entscheidung, dich beleidigt zu fühlen oder nicht.

All deine Entscheidungen, die du von Moment zu Moment triffst, machen zusammengenommen dein Leben aus. Triffst du keine Entscheidungen, sondern überlässt sie den Umständen, verfallst in einen Zustand der Lähmung. Unser Leben, so wie wir es momentan leben, ist nichts als eine Lähmung. Nur wenn du dich entschließt, dein Leben zu leben, ohne dass dir äußerliche Ereignisse, Situationen oder Entscheidungen aufgezwungen werden, entscheidest du in Wirklichkeit zu leben.

Solange du nicht verstehst, dass das Leben deine Wahl ist, ist dein Leben nichts als Lähmung.

Vasana, Samskara und Karma

Es gibt drei in Wechselbeziehung stehende Konzepte, im Sanskrit Vasana, Samskara und Karma genannt.

Vasana

Vasana ist der Same des Verlangens. Du gehst durch die Stadt und in einem Schaufenster siehst du ein glitzerndes Halsband. In dir entsteht ein Verlangen es zu besitzen. Das ist Vasana.

Samskara

Samskara ist die Pflanze, die gedeiht, wenn der Same des Vasana zu keimen und zu wachsen beginnt. Siehst du das Halsband immer wieder, wird das Verlangen in dir, es zu besitzen, stärker werden. Schenkst du dem Wunsch, die Halskette zu besitzen, deine Aufmerksamkeit, dann ist das so, als ob du dem Samen des Vasana Wasser und Nährstoffe zukommen lässt.

Die Verfälschung, die in deinem Inneren geschieht, nenne ich Samskara oder eingravierte Erinnerungen. Es sind die Erinnerungen in deinem Innenraum, die dich dazu zwingen, immer wieder durch dieselbe Erfahrung zu gehen. Sie zwingen dich, immer wieder dieselbe Art von Handlungen auszuführen. Gegen deinen Willen zwingen sie dich, wieder und wieder durch dieselben Gedankenfolgen gehen. Diese Art von Erinnerungen nenne ich Samskaras.

Jedes Samskara in deiner bewussten oder unbewussten Ebene ist ein Hindernis für ein erfülltes Leben. Es gibt kein gutes oder schlechtes Samskara. Kein Samskara ist gut. Ein innerer Raum, der mit Samskaras gefüllt ist, ist die Hölle. Ein innerer Raum ohne Samskaras ist der Himmel. Versuche deshalb nicht Samskaras in gut und schlecht einzuteilen.

Ein Samskara ist von Natur aus negativ. Ein Samskara ist von Natur aus depressiv. Alles, was du aus einem Samskara heraus tust, wird zu einer langweiligen Leere. Alles, was du aus einem tiefen Verständnis heraus tust, einfach aus deinem reinen inneren Raum heraus, ist wertvoll und bereichert dich. Alles, was du aus Samskaras heraus tust, verstärkt nur deine Fesseln.

Von Kindestagen an sammeln wir auf verschiedenen Wegen viele verschiedene Samskaras. Wir sammeln und reproduzieren sie. Samskaras reproduzieren sich sogar ohne unser Zutun.

Samskaras werden auf verschiedenen Wegen verstärkt. Einige Samskaras werden nur durch wiederholtes Handeln verstärkt. Andere Samskaras werden verstärkt, wenn du von der Aussenwelt Informationen über sie erhältst. Dann gibt es einige andere Samskaras, die ohne Handlungen und Information wachsen. Es genügt die Erinnerung an sie und sie werden verstärkt!

Erst sammeln wir diese verschiedenen Samskaras, dann speichern und vergrößern wir sie in unserem System.

Karma

Getrieben von dem Verlangen, führst du schließlich die Handlung aus und es entsteht Karma. Die Macht des Wunsches treibt dich schließlich dazu, die Halskette zu kaufen. Das ist die Handlung, das Karma.

Alles, was nur halb ausgeführt wird, lässt ein Samskara in dir zurück. Alles was nicht voll gelebt wurde, hinterlässt einen Eindruck oder ein Samskara in dir. Dieses Samskara zwingt dich immer wieder, denselben Erfahrungen zu machen, um es zu erfüllen.

Die Ursache von Süchten ist ebenfalls mit Samskaras verbunden. Nachdem ich mit Millionen von Menschen persönlich gearbeitet habe, habe ich selbst einige tausend Fälle erlebt, bei denen die Sucht durch Meditation geheilt wurde. Die grundlegende Wahrheit von Sucht ist die, dass du dein Leben nur vage geführt hast, nicht hundertprozentig mit deinem ganzen Wesen. Unerfüllte Wünsche erzeugen ein Samskara in dir, sie halten dich zurück, um den Wunsch zu erfüllen, indem du denselben Wunsch wieder und wieder auslebst.

Jede intensiv gelebte Emotion befreit dich von dieser Emotion – sei es Zorn, Angst, der Wunsch nach Essen oder das Festhalten an einem Objekt oder einer Person. Du wirst von allem gänzlich befreit, wenn du es vollständig lebst. Wenn eine Person immer wieder zu einem Problem zurückkehrt, bedeutet das nur, dass sie es nicht voll und ganz ausgelebt hat.

Wir leben auf eine Weise, bei der die Hälfte unserer Aufmerksamkeit immer irgendwo anders ist. Patanjali* sagt es sehr schön: „Je mehr Quantität, desto weniger Qualität.“ Wenn die Genussqualität eines Objektes steigt, nimmt gleichzeitig die Quantität automatisch in direktem Verhältnis dazu ab. Deshalb muss die Qualität erhöht werden.

Das Leben ist keine kleine Kerze. Es ist eine leuchtende Fackel. Lass die Fackel deines Lebens so hell wie möglich leuchten.

Patanjali – Ein indischer Weiser. Verfasser der Yoga Sutras, die die Grundlage des komplexen Yoga Systems bilden.

Drei Typen von Karma

Es gibt drei Typen von Karma, nämlich Agamya, Prarabdha* und Sanchita.

Sanchita Karma gleicht einer Bank, einer Reservebank. Verstehe, es ist vielleicht nicht das erste Mal, dass du eine körperliche Form angenommen hast und zum Planeten Erde gekommen bist. Du hast vielleicht schon Millionen von Körpern angenommen! Alle Gedanken, die du in diesen unzähligen Verkörperungen hattest, alles, was du gesprochen hast, alles, was du getan hast, all diese unerfüllten Erfahrungen sind zu

deinen Engramms – zu eingravierten Erinnerungen - geworden. Alle zusammengenommen nennen wir Sanchita Karma. Es kann mit einem Bankkonto verglichen werden. Wenn ich Bankkonto sage, dann handelt es sich dabei nicht um Einlagen oder Ersparnisse, sondern um Schulden!

Der nächste Typ von Karma ist Prarabdha Karma. Prarabdha bedeutet folgendes: Aus dem Sanchita Karma nimmst du einiges Karma, mit dem du deinen gegenwärtigen Körper formst. Dann entscheidest du dich all diese Karmas, die du mit diesem Körper mitgebracht hast, zu genießen und auszuleben, aufzubrauchen. Das in dieses Leben mitgebrachte Prarabdha Karma ist nur ein kleiner Teil des Sanchita Karma. Dein Plan ist es, dieses Karma durch diesen Körper aufzubrauchen.

Der dritte Typ von Karma ist der Schlimmste. Es ist das Agamya Karma, das Karma, das du sammelst, nachdem du zum Planeten Erde gekommen bist, aufgrund von frischen Gedanken, Worten und Taten.

Jeder, der auf dem Planeten Erde landet, muss sein Prarabdha Karma aufbrauchen, bevor er stirbt. Nehmen wir zum Beispiel an, du hast tausend Karmas in deiner Sanchita Bank. Von diesen tausend Karmas nimmst du vielleicht zehn Karmas als dein Prarabdha Karma, wenn du einen Körper annimmst und du sagst: „Dieses Mal will ich diese zehn Karmas beenden.“ Nachdem du auf die Erde gekommen bist, beginnst du jedoch andere zu beobachten und neues Karma auf der Grundlage der dabei entstehenden Wünsche anzusammeln, anstatt dein eigenes Prarabdha Karma zu verbrauchen. Das sind Wünsche, die du von anderen Menschen geliehen hast und aufgrund dieser geliehenen Wünsche, erzeugst du gewisse Gedanken, Worte und Taten.

Du siehst zum Beispiel jemanden, der schöner ist als du und als Folge deines Vergleichens und deiner Eifersucht vervielfachen sich deine Gedanken. Auf diese Weise erzeugst du neues Karma aufgrund von Gedanken. Manchmal sprichst du schlecht über andere ohne etwas über die tatsächlichen Fakten und Zusammenhänge zu wissen. Auf diese Weise sammelst du neues Karma aufgrund von Worten.

Prarabdha Karma – Absichten und Begierden, mit denen wir auf die Welt kommen.

Der Ausweg aus deiner täglichen Irritation – Lebe dein Prarabdha Karma

Ich möchte die drei Typen von Karma noch von einem anderen Blickwinkel aus erklären.

Alle Möglichkeiten, die du kennst und die dir im Kosmos zur Verfügung stehen, bezeichnen wir als Agamya. Es gibt sehr viele Möglichkeiten, du kannst ein Fisch werden, du kannst eine Schlange werden, du kannst ein Mensch werden oder du kannst ein Gott werden. All diese Möglichkeiten nennen wir Agamya.

Es gibt aber noch andere Möglichkeiten, die dir zur Verfügung stehen. Es gibt nämlich nicht nur die Möglichkeiten, die dir bekannt und bewusst sind, wie zum Beispiel Fisch, Affe, Hund, Esel und Mensch, sondern es gibt auch viele dir unbekanntere Möglichkeiten. Als Sanchita bezeichnen wir die ganze Bandbreite der bekannten und unbekannteren Möglichkeiten.

Die Gesamtheit aller Möglichkeiten ist Sanchita und was vor dir liegt, ist Agamya. Du entscheidest dich, die Möglichkeiten einzuzugrenzen, wenn du diesen Körper annimmst. Das nennen wir Prarabdha.

Wenn du hier bist, siehst du viele Möglichkeiten vor dir und du versuchst sie zu sammeln und zu erwerben. Diese Möglichkeiten können als Agamya bezeichnet werden

Das Prarabdha, das du mitgebracht hast, hat die Intelligenz dein Leben zu führen.

Eine große Schwierigkeit besteht darin, dass du zu viele Möglichkeiten vor dir siehst und aus diesem Grunde vermindert sich dein Vertrauen auf dein Prarabdha oder die vorher ausgesuchten Möglichkeiten. Du denkst, dass dein Prarabdha nicht stark genug ist dein Leben zu führen, nur wegen den Möglichkeiten des Agamya, die vor deinen Augen stehen.

Lass mich dir folgendes sagen. Deinem Prarabdha zu vertrauen ist sehr effektiv. Dein Prarabdha zu erfüllen wird einen negativen Aspekt in deinem Leben verschwinden lassen – deine andauernde Irritation. Die andauernde Irritation, die du von morgens bis abends mit dir herumträgst, ist ein Geschenk des Agamya.

Von morgens bis abends, vom Moment des Aufwachens bis zum Moment des Einschlafens, fühlst du eine konstante Irritation. Wir müssen nur jemandem begegnen, der einen kleinen Fehler macht und schon gehen wir auf ihn los. Wir warten nur darauf! Jeder der in unsere Nähe gelangt, erhält unseren „Segen“. Diese konstante Irritation ist eine Folge davon, dass wir in Agamya zentriert sind.

Ist unsere Energie, unser innerer Raum auf Prarabdha gegründet, tragen wir nicht mehr die konstante Irritation mit uns herum, wie wir es momentan tun. Es ist nicht so, dass wir nicht mehr arbeiten und alle Möglichkeiten ignorieren. Es ist nicht so, dass wir aufhören zu arbeiten. Nein! Wir werden fortfahren zu arbeiten, aber mit unserem Prarabdha als Grundlage.

Verstehe, die Stimmung, andauernd alles abzulehnen, andauernd irritiert zu sein, geschieht aufgrund unseres Agamya, aufgrund der Möglichkeiten, die wir um uns herum sehen. Wir laufen hinter den Wahlmöglichkeiten her, dem Agamya. Aber wir vergessen, dass das Prarabdha sehr intelligent ist.

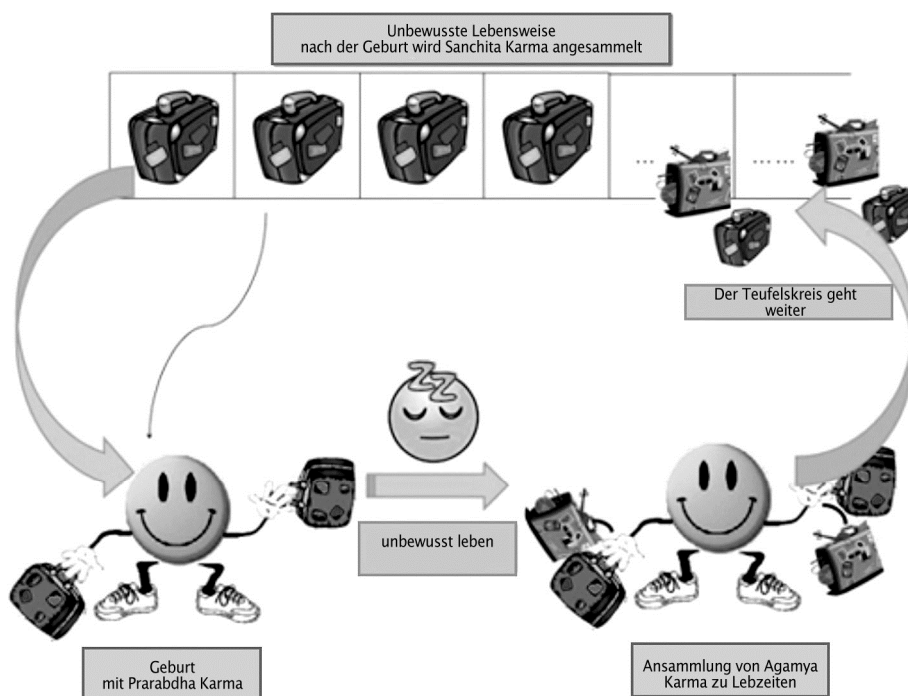
In der gesamten Welt gibt es nur zwei Arten von Menschen. Menschen, deren innerer Raum in Agamya zentriert ist und Menschen, deren innerer Raum in Prarabdha zentriert ist, das ist alles. Menschen deren innerer Raum auf Prarabdha gegründet ist, leben ihr Leben in friedlicher, gelassener Bewusstheit.

Der Verstand, der auf Agamya gegründet ist, wird nur durch Angst und Begierde inspiriert. Du kannst das beobachten, wenn du aufwachst. Du kommst aus deinem Traumzustand nur heraus, wenn du einen Wunsch hast oder vor irgendetwas Angst hast. Zum Beispiel wachst du auf, weil du den Wunsch hast, dein Kind in die Schule zu bringen, damit es eine gute Ausbildung bekommt und dadurch eine strahlende Zukunft vor sich hat. Oder du stehst nur auf, weil du Angst hast, zu spät ins Büro zu gelangen und dadurch deinen Job verlieren könntest.

Ich verstehe unter einem Leben, das auf Agamya gegründet ist, deinen Körper aus Angst oder Begierde zu bewegen.

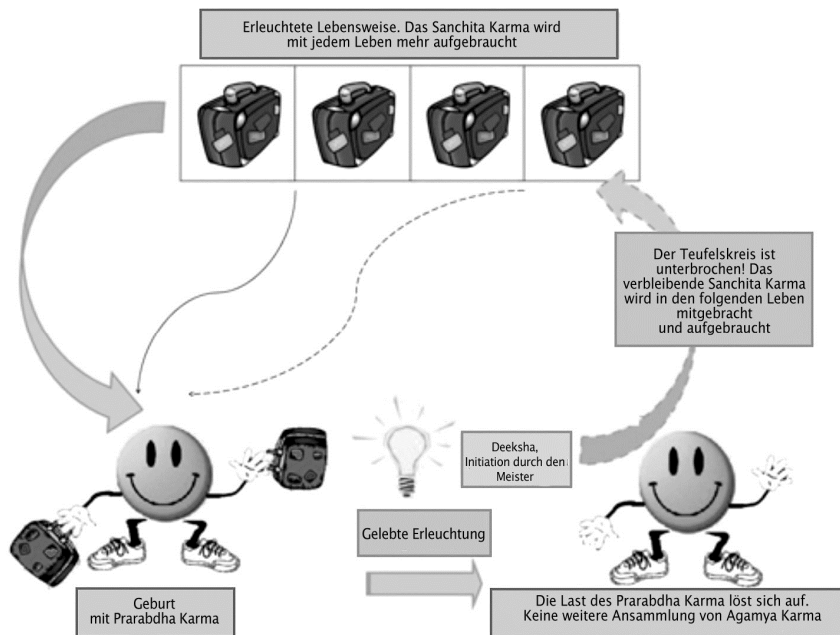
Der Ausweg aus dem Kreislauf des Karma

Angst und Begierde bilden die Triebfeder all deiner Handlungen. Deshalb bleiben diese Handlungen oberflächlich und tragen zur Vermehrung deines Karmas bei.



Auf diese Weise sammelst du mehr und mehr Karma an. Was geschieht dann, wenn du stirbst? Das Bankkonto deines Karmas hat sich wegen des dazugekommenen Agamya Karmas vergrößert.

Gesetzt den Fall, du bist mit zehn Karma gekommen, hast diese zehn Karmas aber nicht abgearbeitet, sondern noch 200 weitere Karmas hinzugefügt. Was passiert dann bei deiner nächsten Reinkarnation? Dein Sanchita beträgt nun 1000 plus den 200 neu hinzugekommenen Agamya Karmas. Du hast nun 200 Karmas mehr, als bei deiner vorigen Geburt. Erneut nimmst du 10 Karmas aus dieser Sammlung und kommst in einen anderen Körper. Aber du sammelst nur noch mehr und gehst wieder zurück. Es entwickelt sich ein Teufelskreis. Wir nennen diesen Teufelskreis Janma Marana Chakra, was so viel wie Kreislauf von Leben und Tod bedeutet. Es bedeutet fortwährend einen Körper anzunehmen und zu sterben, wieder und wieder.

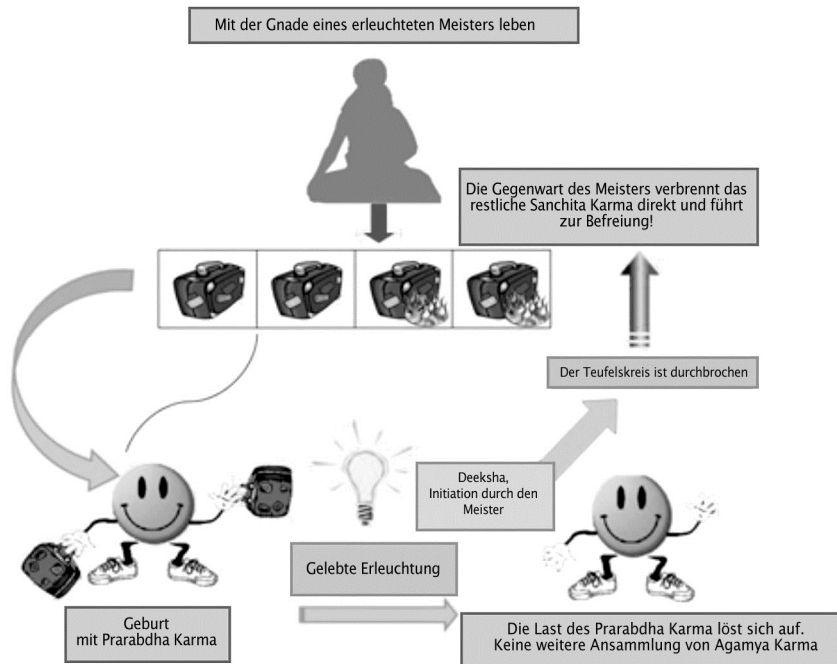


Gibt dir aber jemand zu Lebzeiten das Wissen, dass du mehr bist, als nur Körper und Verstand, dann wird sich der Einfluss des Karmas auf dich verringern. Du beginnst dann das Prarabdha Karma aufzubrechen, mit dem du gekommen bist.

Nehmen wir an, du hast zehn Prarabdha Karmas mitgenommen, als du diesen Körper angenommen hast und auf dem Planeten Erde gelandet bist. Nehmen wir weiter an, dass sich in diesen zehn Prarabdha Karmas drei Samskaras oder Eindrücke befinden, die die Macht haben, Depressionen in dir auszulösen. Gehorcht du weiterhin diesen Eindrücken, und wirst depressiv, wird es nicht bei nur drei Samskaras bleiben, sondern sie können zum Beispiel auf zehn anwachsen. Die zusätzlichen sieben Karmas bilden das Agamya Karma. Wenn du, anstatt dein Prarabdha aufzubrechen, bei diesen hängen bleibst, sammelst du weiteres Agamya Karma an.

Wenn du andererseits irgendeine Technik erlernst, mit deren Hilfe du immer dann aus der Depression herauskommen kannst, wenn diese drei Eindrücke dich in einem depressiven Zustand halten, dann werden diese drei Eindrücke ihre Macht über dich verlieren. Mit der Zeit werden dich von den zehn Karmas drei verlassen. Immer wenn du den Einfluss des Prarabdha Karmas reduzierst, wird nicht nur das Prarabdha Karma reduziert, sondern es werden auch die Gelegenheiten verringert, in denen du Agamya Karma ansammeln kannst.

Du hörst damit auf, Agamya anzusammeln, wenn das Prarabdha seinen Einfluss über dich verliert. Wenn der Einfluss dieser zehn Prarabdha Karmas über dich aufhört, wird auch das Sammeln von Agamya aufhören, denn diese zehn Eindrücke sind es, die verantwortlich sind für die Ansammlung von weiteren Eindrücken oder Karmas.



Was passiert mit dem Sanchita Karma? Verstehe, was die Sanchita Karma Sammlung betrifft, so hast du keinen direkten Einfluss auf sie. Damit das Sanchita Karma verbrannt werden kann, ist Guru Krupa nötig, die Gnade des Meisters. Nur die Gnade des Meisters ist imstande, etwas gegen das Sanchita Karma zu unternehmen.

Nur die Absicht zählt

Eine schöne Geschichte aus dem Bhagavatam*, einer vedischen Schrift:

Krishna erreichte mit seinen Gopis, den Kubbirtinnen, die Ufer des Flusses Yamuna. Sie wollten den Fluss überqueren, aber nirgends gab es eine Brücke.

Krishna erklärte: „Wenn es wahr ist, dass ich ein echter Bramachari bin, dann soll sich der Fluss teilen, damit wir ihn durchqueren können.*

Und der Fluss teilte sich.

Von außen betrachtet hat es den Anschein, als ob Krishna mit den Mädchen wie ein gewöhnlicher Mann zusammenlebte. Aber Krishna befand sich jenseits des Körper-Verstand-Mechanismus. Hinter seinen Handlungen steckten nicht die Absichten eines gewöhnlichen Mannes. Es ist die Absicht hinter jeder Handlung, die zählt, nicht die Handlung selbst.

Die Absicht bildet die Last, das Karma, nicht die Handlung. Eine Handlung mit Absicht wird zur Last. Eine reine Handlung ohne Endzweck erzeugt kein Karma.

Bhagavatam – Das wichtigste Epos des Hinduismus. Beschreibung der Inkarnationen des Vishnu, insbesondere der Inkarnation als Krishna. Verfasser ist Vyasa, dem auch das Epos Mahabharata zugeschrieben wird.

Bramachari – normalerweise ein enthaltsamer Mönch, hier aber in der ursprünglichen Bedeutung „eins mit dem Göttlichen“ verwendet.

Die Präsenz des Meisters beeinflusst die Absicht

Schau, was immer du in der Gegenwart des Meisters tust, tust du für den Meister. Du weißt, dass es in keiner Weise dazu beitragen wird, Ruf und Ansehen zu mehren. Daher geschehen deine Handlungen ohne Absicht. Obwohl es deine Handlung ist, ist es die Absicht des Meisters, der ohne Absicht ist.

Verstehe, das gesamte Sanchita Karma kann deines oder meines sein. Meines ist ein göttliches Spiel. Deines ist Leiden. Auch dein Sanchita Karma begann als göttliches Spiel. Aber nachdem es mehr und mehr Agamya Karma angehäuft hat, wurde es beschmutzt.

Da ich kein Karma habe, kannst auch du ohne Absicht fließen, wenn du mit mir fließt. Handeln ohne Absicht bedeutet in Erleuchtung leben.

Handlungen ohne Absicht sind frei von Karma

Wenn eine Person zehn Morde begangen hat, wird die Anzahl der Morde nicht aufgezeichnet. Die Intensität des Mörders wird aufgezeichnet. Es ist die Qualität, die geistige Einstellung, die Haltung, die die karmische Last tragen.

Deshalb sagt Krishna in der Bhavagad Gita wieder und wieder, dass die Absicht viel wichtiger ist als die Handlung. Das ist die eigentliche Botschaft der gesamten Gita. Er sagt: wenn du ohne Absicht bist, werde ich für alles sorgen.

Die Handlungen werden nicht aufgezeichnet, nur die dahinterstehende Absicht wird festgehalten.

Das Mahabarata beinhaltet eine schöne Geschichte von einer Kurtisane und einem Mönch.

Ein Mönch lebte gegenüber dem Haus einer Kurtisane. Er führte Buch darüber, wie viele männliche Besucher das gegenüberliegende Haus täglich betraten und malte sich alle möglichen Dinge über den Lebensstil der Frau aus. Diese nutzte all ihre freie Zeit, um zu Krishna zu beten, dass er sie von ihrem erbärmlichen Leben erlösen möge.

Zufällig starben beide zur gleichen Zeit und beide gelangten zu Yama, dem Herrn des Todes. Yama schaute auf die Aufzeichnungen von ihren Leben und gab seine Entscheidung bekannt. Der Mönch musste in die Hölle, die Frau durfte in den Himmel. Der Mönch war schockiert und protestierte: „Ich lebte ein frommes Leben und das Leben der Frau war unmoralisch. Wie kann es da sein, dass ich in die Hölle geschickt werde und die Frau in den Himmel?“

Yama antwortete: „In meinem Gericht haben Handlungen keinen Wert, nur die Absicht zählt. Du hast zwar eine Mönchskutte getragen und nach außen hin hast du ein tugendhaftes Leben geführt, aber im inneren hattest du lustvolle Gedanken. Deshalb wird nun in der äußeren Welt dein Körper mit allen Ehren verbrannt, aber du selbst hast Höllenqualen zu erleiden. Das Herz der Frau war immer bei Krishna, auch während sie sich an Männer verkaufte. Deshalb werden für ihren Körper nicht einmal die letzten Riten ausgeführt, während sie selbst in den Himmel kommt.“

Es ist die Absicht und die innere Haltung, die den Ausschlag geben.

Ein erleuchtetes Wesen ist eins mit der Existenz und kann nur in Harmonie mit der Existenz handeln. Es kann niemals gegen die Existenz arbeiten. Die Handlungen eines erleuchteten Meisters können niemals ohne Gewahrsein oder Mitleid sein.

Da wir nicht das Bewusstsein oder Gewahrsein eines erleuchteten Meisters haben, können wir uns nicht damit rechtfertigen, die Handlungen eines erleuchteten Wesens zu imitieren. Sei dir gewiss, die Handlungen mögen sich äußerlich ähneln, aber die Absicht und die innere Haltung sind grundlegend verschieden.

Eine wunderschöne Geschichte aus dem Leben von Adi Shankara:

Als Shankara mit seinen Schülern durch das Land umherzog, hatten sie eines Tages kein Wasser mehr, um ihren Durst zu stillen. Auf ihrer Suche nach Wasser kamen sie schließlich zu einem Gasthaus. Shankara ging in das Haus und fragte den Besitzer nach etwas Wasser. Der Mann antwortete: „Entschuldigen Sie, aber ich habe nur hochprozentige Getränke.“

Shankara antwortete: „Gut, gib mir ein Glas davon. Er trank ein Glas Schnaps und bedankte sich bei dem Mann. Die Schüler waren entsetzt, als sie dem Meister zusahen. Dann entschieden sich die Schüler, es ihrem Meister gleich zu tun und sie tranken nach Herzenslust, um ihren Durst zu stillen.“

Als sie ihren Fußmarsch fortsetzten, ging Shankara wie immer mit gesetztem Schritt voran, die Schüle aber torkelten dahin und konnten sich kaum aufrecht halten. Nach einer Weile kamen sie zu einer Eisenschmiede.

Shankara ging zu einem Mann, der dabei war, geschmolzenes Eisen in eine Form zu gießen und bat ihn um ein Glas Wasser. Der Mann entschuldigte sich und sagte, dass er ihm leider kein Wasser anbieten könne. Shankara sagte: „Das macht nichts, dann gib mir das geschmolzene Eisen.“

Der Mann und die Schüler waren schockiert. Shankara nahm das geschmolzene Eisen und trank es, als ob es Wasser wäre!

Dann wandte er sich zu seinen Schülern und sagte: „Wenn ihr wollt, könnt ihr jetzt auch trinken.“ Diese standen mit gesenktem Kopf da. Dann erläuterte er: „Macht nicht nach, was ich tue, sondern macht das, was ich euch sage. Sonst befolgt ihr nur das, was euer Verstand euch sagt.“

Versteht, erleuchtete Wesen und normale Menschen existieren auf verschiedenen Ebenen. Deshalb müssen und können sie nicht Dinge tun, die auf der üblichen Logik basieren. Es zählt nur ihre Absicht. Dies kann nicht mit normaler Logik erklärt werden.

Ein erleuchtetes Wesen hat kein persönliches Interesse, da es keine individuelle Identität besitzt – seine Identität ist eins geworden mit der Identität des gesamten Universums.

Absicht und Handlung

Folgen den Absichten keine Taten, so ist die Person träge, sie befindet sich in Tamas.

Wird den Absichten entsprechend gehandelt, befindet sich die Person in Rastlosigkeit, Rajas.

Gibt es keine Absichten, sondern nur Taten, lebt die Person in Zwecklosigkeit, Sattva.

Deshalb sagt Krishna in der Bhagavad Gita: „Kämpfe, oh Arjuna*!“ Es ist nicht der Akt des Tötens, der aufgezeichnet wird, sondern die dahinterstehende Absicht. Arjuna übernimmt die Absichtslosigkeit Krishnas, der eins ist mit dem Kosmos.

Handelst du im Einklang mit dem Kosmos, wirst du vom gesamten Kosmos getragen. Du ziehst alle Arten von positiven Fügungen des Schicksals an. Deshalb werden Leute, die erleuchtete Wesen auch nur geringfügig unterstützen, von allen Seiten mit Geschenken überhäuft.

Arjuna – Krieger-Prinz und dritter der fünf Pandava-Brüder aus dem berühmten indischen Epos Mahabharata. Er war Krishnas Schüler und wurde von ihm in der Bhagavad Gita unterrichtet.

Die Macht der täglichen Absicht

Wir haben sieben Schichten oder Energiekörper, nämlich den physischen, den pranischen*, den mentalen, den ätherischen, den kausalen, den Genusskörper und den nirvanischen* Körper. Verstehe bitte, dass im Kausalkörper unser gesammeltes Agamya Karma für uns vollständig zugänglich ist. Schau, im Kausalkörper hast du vielleicht die Fähigkeiten gespeichert, um Cricket, Golf oder Tennis zu spielen. Wenn du aus deinem Tiefschlaf mit einem starken Willen und der Absicht herauskommst, Cricket zu spielen, dann wirst du auch aus dem Kausalkörper die Intelligenz mitbringen, Cricket zu spielen. Auf natürliche Weise wirst du in Situationen und eine Atmosphäre hineingeführt, in der es möglich ist, Cricket zu spielen. Wenn du abends mit dem festen Vorsatz schlafen gehst, Golf zu spielen und wenn du morgens mit einem starken Vorsatz aufwachst, Golf zu spielen, dann wirst du die Intelligenz mitbringen, Golf zu spielen. Der Kausalkörper ist wie ein Tauschplatz, wo du alles austauschen kannst. Wenn du in den Kausalkörper gehst, kannst du sogar das Karma dieser Geburt verändern, wenn du diese starke Absicht jeden Tag hast. Das ist wahre Freiheit.

Starke Absicht kann das gesammelte Agamya Karma und Prarabdha Karma dieser Geburt verändern. Es kann nicht das gesamte Sanchita Karma verändern. Das Sanchita Karma kann nur durch die Gnade des Gurus verändert werden, der selbst ohne Karma ist.

Pranisch – von „Prana“, Lebensenergie.

Nirwanisch – von „Nirwana“, die siebte und subtilste Ebene in unserem Körper-Verstand-System.

Berufung oder Maschine

Einem Meister zu vertrauen, das zu tun, was der Meister sagt und ohne Absicht zu handeln ist das, was das ganze Spiel des Lebens ausmacht.

Handlung ohne Absicht ist Berufung. Wenn du mit Absicht handelst bist du wie eine Maschine.

Handelst du ohne Absicht, bist du die Berufung. Maschine oder Berufung, es ist deine Wahl. Solange du mit meinen Absichten handelst ohne deine hinzuzufügen, werde ich fortfahren dich zu schulen. Tu einfach, was ich dir sage ohne dich von deinen Absichten, von deiner angst und Begierde leiten zu lassen. Reines Handeln ohne Absicht wird zur Erfüllung führen.

Das gleiche Schwert nach innen richten

Karma ist kein Gesetz, das Belohnung und Bestrafung verursacht. Es ist nicht von Gott geschaffen, um die Menschen für ihre Sünden zu bestrafen. Karma gibt dir die Erfahrung von Himmel und Hölle, indem es deinen eigenen mentalen Zustand widerspiegelt.

Eine kleine Geschichte:

Die Verkehrspolizei stoppte einen Fahrer wegen überhöhter Geschwindigkeit. Während der Beamte den Strafzettel schrieb, ertönte plötzlich die aufgeregte Stimme einer Frau vom Rücksitz: „Siehst du, ich habe dir immer gesagt, dass sie dich schnappen. Wer hat von dir verlangt, dass du so schnell fährst? Und wenn ich sage, du sollst vorsichtig sein und aufpassen, sagst du nur, ich soll den Mund halten. Jetzt siehst du selbst, sie haben dich erwischt.“ Der Polizist fragte den Fahrer. „Wer ist das?“ Der Mann seufzte: „Meine Frau.“

Da zerriss der Polizist den Strafzettel und sagte: „Fahren Sie weiter, Sie sind genug bestraft.“

Wenn du zornig bist, ist es nicht so, dass du eine Sünde begehst und dafür im nächsten Leben zahlen musst. Du leidest jetzt unter deinem Zorn und das ist die Hölle, die du erleidest! Du leidest genauso, wie die Person, die du mit deinem Zorn quälst.

Das Feuer, das du nach außen spuckst, brennt mit derselben Intensität auch in deinem Inneren. Egal, ob es die andere Person verbrennt oder nicht, das Feuer des Zorns wird dich gewiss verbrennen. Das Schwert, das benutzt wird, um jemand außerhalb zu treffen, trifft dich selbst mit derselben Intensität. Sei dir bewusst, dass es ein zweischneidiges Schwert ist.

Eine schöne Geschichte aus dem Leben Buddhas:

Eines Tages kam ein Mann und spuckte Buddha ins Gesicht. Buddha wischte sich sein Gesicht ab, dann fragte den Mann: „Möchtest du noch etwas sagen oder ist das alles?“

Ananda, ein enger Schüler, wurde sehr zornig. Er war wütend, dass ein Mann einfach so kam und ohne jeglichen Grund seinen Meister bespuckte. Er sagte zu Buddha: „Meister gib mir die Erlaubnis und ich werde mir den Mann vornehmen.“

Buddha antwortete: „Hast du vergessen, dass du ein Mönch bist, ein Sannyasi? Der arme Mann leidet bereits unter seinem Zorn. Sieh dir sein verzerrtes Gesicht und seinen zütrigen Körper an. Und bevor er mich bespuckte, glaubst du, da hat er gefeiert und getanzt? Sein Zorn machte ihn verrückt und in diesem Zustand der Verrücktheit kam er und spuckte auf mich.*

Gibt es eine größere Bestrafung für ihn, als sich in diesem Zustand zu befinden. Und welchen Schaden hat er mir zugefügt? Ich musste nur die Spucke von meinem Gesicht wischen. Reg dich deshalb nicht auf, sonst baust du denselben Zorn in dir auf. Warum solltest du dich selbst bestrafen? Das ist eine große Dummheit. Bemittleide den armen Mann lieber.“

Der Mann, der das alles mit anhörte, war überrascht und verwirrt ob der Reaktion Buddhas. Er erwartete, dass Buddha zornig wurde. Das war es, was er wollte. Stattdessen wurde er vom Mitleid und Verständnis Buddhas überrascht.

Buddha sagte zu ihm: „Geh nach Hause. Du schaust müde aus, du hast dich selbst genug bestraft. Vergiss, was du mir getan hast. Du hast mir nicht geschadet. Dieser Körper wird zur Erde zurückkehren und die Leute werden alle möglichen Sachen damit machen. Geh nach Hause und entspanne dich“.

Der Mann war total erschüttert von Buddhas Antwort. Er ging zuerst nach Hause, kam aber am gleichen Abend zurück, warf sich vor die Füße Buddhas und bat weinend um Vergebung.

Buddha sagte ruhig: „Ich war von Beginn an nicht zornig auf dich. Wie soll ich dir also vergeben? Aber ich bin glücklich, dass du dich vom Zorn befreit hast und in einen harmonischen Zustand zurückgekehrt bist. Erinnerung dich daran, solche Taten nicht zu wiederholen, denn auf diese Weise erzeugst du nur eine Hölle für dich selbst.“

Sannyasi – ein Mensch, der alles aufgegeben hat, ein Mönch.

Karma und der nächste Körper

Wie wählen wir die nächste Geburt aus?

Nachdem die Lebensenergie den Körper verlässt, wählt sie innerhalb von drei Kshanas den nächsten Körper.

Zum Zeitpunkt des Todes treten die drei schönsten Erfahrungen unseres gesamten Lebens in Form unserer letzten Gedanken in den Vordergrund. Die Wahl des nächsten Körpers geschieht dann aufgrund der von diesen drei Erfahrungen geprägten mentalen Einstellung.

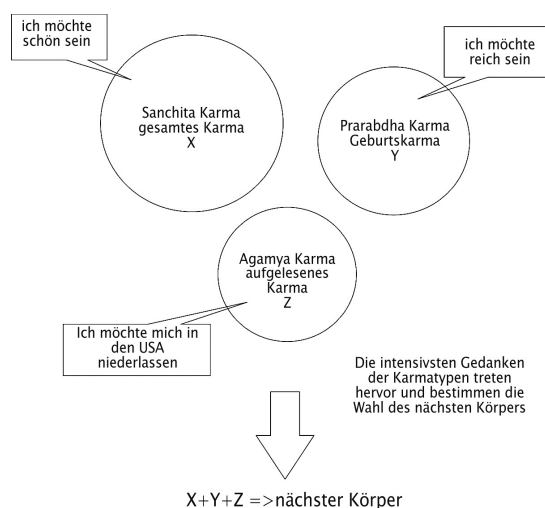
Von den letzten drei Gedanken gehört einer zum gesamten Karma (Sanchita), einer zum Karma, das in diese Geburt mitgebracht wurde (Prarabdha) und der dritte zum frisch gesammelten Karma (Agamya). Aufgrund der Beschaffenheit dieser drei Gedanken formt sich das Prarabdha Karma für die nächste Geburt.

Meditation trägt dazu bei, das Prarabdha Karma zu verringern. Sie wirkt nicht nur auf den bewussten und physischen Ebenen, sondern sie hat auch die Fähigkeit, in die unbewussten psychischen und mentalen Ebenen, sowie in die Seinsebene einzudringen und diese zu reinigen.

Der größte Teil des Karmas jedoch, das gesamte Sanchita Karma kann nur durch die Gnade des Meisters aufgelöst werden.

Je mehr diese drei Arten von Karma reduziert werden, desto weniger Einschränkungen gibt es für die Auswahl des nächsten Körpers. Da jedes der drei Karmas eine dazugehörige intensive Erfahrung bestimmt, die man in der nächsten Verkörperung auszuleben hat, muss der nächste Körper die Voraussetzungen mitbringen, um diese Erfahrungen zu leben.

Es verhält sich ungefähr so. Wünsche ich mir einer Person zu begegnen, die Englisch spricht, so habe ich größere Chancen jemand zu finden, als wenn ich einer Person begegnen möchte, die Englisch, aber gleichzeitig auch Spanisch und Deutsch spricht.“



Entsprechend ist es auch bei deiner nächsten Geburt schwieriger, einen Körper zu finden, wenn du alle drei Typen von Karmas berücksichtigen musst.

Ein Beispiel: Der Wunsch, der durch dein Sanchita Karma bestimmt wird, ist vielleicht: „Ich möchte schön sein.“ Der Wunsch aus dem Prarabdha Karma, das du in diese Geburt mitgebracht hast, ist vielleicht: „Ich möchte reich sein.“ Der Wunsch, der durch dein in diesem Leben angesammelten Karma, dem Agamya Karma beeinflusst wird ist vielleicht: „Ich möchte in den USA leben.“

Es ist sehr schwierig, innerhalb der kurzen Zeit von drei Kshanas einen Körper zu finden, der der Lebensenergie in der nächsten Geburt die Erfüllung aller drei Wünsche ermöglicht. Es bleibt meist nur Zeit

einen Körper zu wählen, der am besten geeignet ist, wenigstens den intensivsten der drei Wünsche zu erfüllen. Die kombinierten Wünsche, die mentale Einstellung, mit der die Lebensenergie den vorherigen Körper verlassen hat, ist das Vasana, der Samen der Wünsche, von dem wir vorher gesprochen haben.

Diese drei Wünsche, diese drei Gedanken werden innerhalb dieser drei Kshanas augenblicklich als ein einziges Vasana gesehen. Das Vasana ist wie ein Fernsehkanal, und der Körper, der das Vasana anzieht, wie das Fernsehgerät, das auf diesen Kanal eingestellt ist. Die Tiefe des Vasana und der Körper, der zu dem Vasana passt, zieht die Lebensenergie an. Genauso wie ein Fernsehgerät, das auf die Frequenz eines Satellitenkanals eingestellt ist und die entsprechenden elektromagnetischen Wellen empfängt, so empfängt der Körper das Vasana.

Die Lebensenergie, die Seele, verlässt den alten Körper und betritt den neuen Körper in dem Moment, in dem der neue Körper in Begriff ist, den Bauch der Mutter zu verlassen. Im Geburtskanal dringt sie in den Körper ein. Die Dunkelheit des Kausalkörpers, den er vom vorigen Körper zurückgelassen hat, entspricht der Dunkelheit des Geburtskanals in der Mutter. Da der Körper von der Energie der Eltern vorbereitet wurde, wählt die Lebensenergie die kombinierten Energien der Eltern auf der Grundlage seiner Wünsche, seiner Vasanas und seiner geistigen Einstellung, mit der er den vorherigen Körper verlassen hat. Deshalb wählen die Eltern nicht das Kind aus. Das Kind wählt die Eltern aus.

Nachdem die Seele oder die Lebenskraft einen bestimmten Körper ausgewählt hat, muss sie auch die anderen beiden Wünsche berücksichtigen, für deren Erfüllung sie aber nicht den geeigneten Körper gefunden hat. Beim Gang durch die Dunkelheit im Geburtskanal, löscht der unaussprechliche Schmerz, den die Seele dabei erfährt, alle Erinnerungen über die Vasanas, die sie mit sich trug, bevor sie in den neuen Körper eingedrungen ist. Die neue Entität erinnert sich nicht mehr an die Wünsche, mit denen sie den vorigen Körper verlassen hat und stattdessen sucht sie im neuen Körper neue Wünsche und sammelt noch mehr Karma an.

Wenn aber von den drei Karmas eines verschwunden ist, gibt es weniger Einschränkungen bei der Wahl und die Lebensenergie kann sich besser auf die Wahl konzentrieren. Indem man versteht, was das Leben wirklich ist und mit Hilfe von Meditation kann sich das Individuum vom gesammelten Agamya-Karma und von dem mitgebrachten Prarabdha-Karma befreien. Die Gnade des Meisters wird das gesamte Sanchita Karma reduzieren.

Wenn einmal das gesamte Sanchita Karma weggeräumt wurde, gibt es keinen Grund mehr, einen anderen Körper zu wählen. Sollte es eine weitere Geburt geben, geschieht das aus keinem anderen Grunde, als aus überschäumender Freude und Glückseligkeit. Die Geburt wird dann bewusst gewählt, denn es gibt keinen Druck mehr von Seiten des Karmas. Das Leben ist dann eine Leela, ein zweckfreies Spiel eines Avatars oder einer Inkarnation.

Wie begann der Kreislauf von Leben und Tod?

Für uns alle war das gesamte Sanchita Karma zu Beginn ein göttliches Spiel. Für einen erleuchteten Meister ist es nach wie vor ein göttliches Spiel, da er gänzlich ohne Karma ist. Göttliches Spiel bedeutet: Spielen nur um des Spielens willen.

Wir entschieden uns freiwillig für eine Geburt. Dann haben wir unser Prarabdha Karma vergessen, sammelten Agamya Karma an und erweiterten somit das gesamte Sanchita Karma. Um die angewachsene Last aufzuarbeiten benötigten wir eine neue Geburt, in der wir wiederum Wünsche und Karmas ansammelten. Dies ist die Art und Weise, wie der Kreislauf von Leben und Tod fortgesetzt wird.

Bitte verstehe: Dein gesammeltes Agamya Karma ist deine Gebundenheit. Das gesamte Karma und das in dieses Leben mitgebracht Karma können ein göttliches Spiel sein. Das Resultat dieses Spiels ist das Karma dieser Geburt. Nach der Geburt, wenn wir ohne gesammeltes Karma spielen, wird es weiterhin ein göttliches Spiel sein. Die Gebundenheit kommt mit dem gesammelten Karma.

Kann ein Mensch als ein Säugetier, Vogel oder Insekt wiedergeboren werden?

Das ist eine sehr gute Frage. Was diese Frage betrifft, möchte ich endlich klare Aussagen machen und mit allen Mythen aufräumen, die sich darum ranken.

Wer einmal als menschliches Wesen geboren worden ist, wird weiterhin als Mensch geboren werden, außer er handelt gegen sein Bewusstsein, indem er andere misshandelt oder in physischer, mentaler, oder verbaler Form gewalttätig ist und dabei gegen die Existenz in der Form des Meisters, der Natur oder des menschlichen Bewusstseins handelt. Die Intensität hinter diesen Handlungen wird in den kosmisch

karmischen Aufzeichnungen registriert. Verstehe, es ist nicht der Akt selbst, sondern die Intensität, die den Ausschlag gibt.

Auch kann eine Person als Tier wiedergeboren werden, wenn sie ihr ganzes Leben auf einem niedrigen Bewusstseinsniveau verbringt. Verbringt jemand zum Beispiel sein ganzes Leben nur mit Essen und Schlafen, ist eine Wiedergeburt als Tier möglich.

Wenn jemand in seinem Leben nicht wenigstens einmal die typisch menschlichen Erfahrungen gemacht hat, wie sich zu verlieben oder nach der Erleuchtung zu suchen, wird er als Tier wiedergeboren werden, denn er hatte einen menschlichen Körper, aber die menschlichen Energiekanäle wurden nicht aktiviert.

Müssen wir das nächste Leben abwarten, wenn wir unbedingt etwas wollen, dies aber nicht Teil unseres Prarabdha ist?

Nein. Du kannst dein Prarabdha einfach durch einen starken Willen oder Sankalpa verändern. Die Macht des Sankalpa kann eine Wiedergeburt noch in diesem Leben bewirken. Die nächste Geburt kann nun von selbst geschehen. Leute, besonders Familienvorstände, die fühlen, dass sie durch ihre Verantwortungen gebunden sind, bitten mich oft: „Swamiji, bitte segne mich, sodass ich wenigstens im nächsten Leben bei dir sein kann.“ Es gibt so viele Beispiele von Menschen, die nur einige Monate später in der Lage waren, zu kommen und im Ashram* zu leben. Es ist nur eine Frage der Willensstärke.

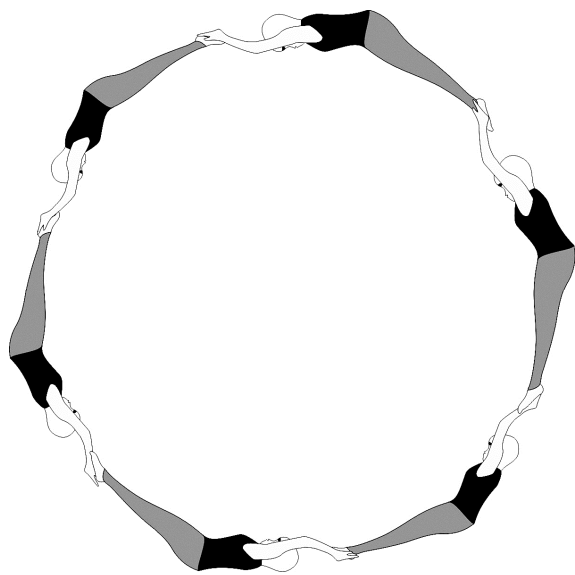
Ashram – Kloster für hinduistische und buddhistische Mönche

Erleuchtung – Rückkehr nach Hause

Du bist wie eine Welle im Ozean der Existenz. Die Welle erhebt sich aus dem Ozean, ist aber immer noch mit diesem in Verbindung. Sie denkt vielleicht sie hat eine individuelle Existenz, aber das ist nichts als ein Mythos. Ob sie aus dem Ozean emporsteigt oder in diesen zurückfällt, sie bleibt immer Teil des Ozeans.

Nimmt die Welle aus purer Freude von sich aus einen Körper an, wird es kein gesammeltes oder Agamya Karma geben. Wenn Agamya Karma erworben wird, wird es das gesamte Sanchita Karma korrumpieren, das rein war. Dieses Sanchita Karma muss in der nächsten Geburt aufgelöst werden. Das korrumpierte Sanchita Karma generiert den Zyklus von Leben und Geburt. So beginnt sich das Rad des Karma zu drehen.

Der neue Körper, den die Lebensenergie bewohnt, erinnert sich nicht an das Prarabdha Karma, das sie mitbrachte, als sie den Körper angenommen hat. Deshalb kennst du die Wünsche nicht, mit denen du den vorigen Körper verlassen hast.



Sich wieder dieser Wünsche zu erinnern und sie in dieser Geburt zu erfüllen, bedeutet nichts anderes, als Tapas (Busse) zu tun und erleuchtet werden.

Was geschieht also bei der Geburt, wenn du vergessen hast, dass du durch göttliches Spiel gekommen bist? Wenn das Gewicht des gesamten Karmas zu schwer wird, realisierst du schliesslich, dass es irgendwo ein Problem gibt. Auf der Stelle erwachst du und du wirst wiederum erleuchtet. Das zurückspulen und zurückkommen ist Erleuchtung.

Manchmal, wenn du einen wirklich schlechten Traum hast, kommt zuerst nur ein Gedanke wie: „Ich träume“. Dann wachst du wirklich auf. Das Erscheinen dieses Gedankens entspricht im wirklichen Leben, sich der Erleuchtung zuzuwenden. Das endgültige Aufwachen entspricht der Erleuchtung.

Das Begreifen, dass diese ganze Welt ein Traum ist und dann der falschen Welt zu entsagen und sich der Realität zuzuwenden, ist Erleuchtung. In dieser Welt wiederholen sich immer wieder die gleichen

Erfahrungen, bis sie dich ermüden und langweilen. Dies weckt in dir den Verdacht, dass du nur einen Traum siehst. Dann beginnst du die Welt zu anzuzweifeln, du zweifelst an ihren Versprechungen.

Es ist wie bei einer Zeitungsanzeige über ein Ferienressort am Meer. Man sieht ein Bild von einem herrlichen Strand und einen Tisch voller exotischer Köstlichkeiten. Obwohl alles aussieht wie im Paradies, zweifelst du an diesen Versprechungen, denn du weißt, dass von hundert Leuten, die wirklich dort hinfahren, nur die wenigsten die versprochene Ekstase verspüren. Auf ähnliche Weise misstraut du im Leben den Versprechungen, die dir dein Verstand andauernd macht, ohne jemals eine zu erfüllen.

Techniken zur Überwindung des Karma

Sich befreien durch Wiedererleben

Bis jetzt haben wir über Präventivmaßnahmen gesprochen, wie man Karma vermeidet. Um Karma zu heilen, gebe ich euch eine einfache Technik. Von diesem Moment an, versuche dich an alle Ereignisse in deinem Leben zu erinnern. Gehe langsam zurück bis in die Tage deiner Kindheit. Erinnere dich, so gut du kannst.

Kümmere dich nicht um das, an das du dich nicht erinnern kannst. Verstehe: an was du dich nicht erinnern kannst, sind nur Altlasten. Es hat dich nicht tief berührt hat, wenn du dich nicht mehr erinnern kannst. Versuch diese Technik für ein Jahr. Nochmals durchleben ist ein wundervoller Weg, um sich zu befreien.

Unsere zweite Stufe des LifeBliss Programms, das Nithyananda Spurana Program (NSP), basiert auf dieser Methode, um das eigene Karma aufzubrechen. Es ist wie ein komplettes spirituelles Bad im Beisein eines erleuchteten Meisters.

Gottheiten und erleuchtete Meister – deine Wege das Karma aufzubrechen

Es gibt einen Weg, bei dem wir uns immer wieder erinnern, kein Karma zu anzusammeln und bei dem wir unser Leben führen ohne den Einfluss des früher erworbenen Karmas. Einen ersten Schritt in diese Richtung haben wir gemacht, wenn wir klar verstehen, dass Karma in der Präsenz eines höheren Bewusstseins keine Macht über uns hat.

Es gibt einen wichtigen Unterschied zwischen normalen menschlichen Wesen und erleuchteten Meistern. Ein normaler Mensch hat nicht die Fähigkeit, seinen eigenen Körper durch Willenskraft zum Leben zu erwecken. Sein Körper ist entweder lebendig oder tot, es unterliegt nicht unter seiner Kontrolle.

Aber ein erleuchteter Meister hat genau das unter seiner Kontrolle. Er kann entweder seinen Körper zum Leben erwecken oder sich entspannen. Aufgrund dieser Fähigkeit kann er auch andere Körper zum Leben erwecken. Wenn sich ein erleuchteter Meister entscheidet, einen Stein oder ein Metall zu beleben, dann verkörpert dieser Stein oder dieses Stück Metall ihn selbst.

Alle Gottheiten in unseren größeren Tempeln sind von erleuchteten Meistern energetisiert worden. Meister wie Arunagiri Yogeshwara* aus Tiruvannamalai*, Patanjali* aus Chidambaram*, Karurar* aus Tanjavur*, Konganavar* aus Tirupati* und Meenakshi* aus Madurai* haben die Gottheiten in diesen Tempeln energetisiert.

Die Gottheiten werden deshalb als Körper von erleuchteten Meistern betrachtet. Die Schüler dienen weiterhin den Gottheiten, auch wenn die Meister ihren physischen Körper verlassen haben. Der Körper der Gottheit wird als Körper des Meisters angesehen. Das ist der Grund, warum den Gottheiten ebensoviel Respekt und Verehrung entgegengebracht wird, wie erleuchteten Meistern.

Zum Beispiel, die Schüler, die von Arunagiri Yogeshwara initiiert wurden, verehren den Arunachala Tempel über Generationen hinweg. Du kannst sehen, dass alles, was sie dem Meister dargebracht haben, auch der Gottheit dargebracht wird.

Meister, die den Körper verlassen haben, sind für die Schüler über die Gottheiten erreichbar, die sie energetisiert haben. Auch bei mir ist es unmöglich, dass ich überall zur gleichen Zeit anwesend sein kann.

So wurden diese Gottheiten programmiert mein Werk dort zu tun, wo ich nicht anwesend sein kann. Sie sind meine Stellvertreter!

Die Gottheiten besitzen eine unabhängige Intelligenz. Die Gottheiten zu energetisieren ist ein langwieriger Prozess. Es ist so ähnlich wie ein Kind zur Welt zu bringen. Diese energetisierten Gottheiten reagieren direkt auf deine Gebete. Sie treten direkt mit dir in Beziehung, wenn du offen und empfänglich dafür bist.

Wenn du unsere Puja (Opfergabe) und unsere Ashram-Routine betrachtest, dann siehst du, dass die Gottheit morgens mit einem Lied geweckt wird. Dann wird ihr ein Schälchen Öl für ihr Haar und etwas Zahnpasta dargeboten. Sie wird gebadet und erhält frisch gebügelte Kleider, genauso wie der Meister. Dann wird der Gottheit Essen dargeboten und abends Arati abgehalten. In der Nacht wird die Gottheit in einer eigenen Zeremonie zu Bett gebracht.

Verstehe, all dies bringt der Gottheit und dem Meister nichts. Es bringt nur uns etwas! Auf diese Weise leben wir mit Gott. Auf diese Weise praktizieren wir die Gegenwart Gottes. Die Präsenz des Meisters zu praktizieren ist Puja. Puja wird jeden Tag abgehalten, um sich der Präsenz Gottes täglich zu erinnern.

Arunagiri Yogeshwara – der Tempel von Arunachaleshwara in Tiruvannamalai ist auf dem Grab von A.Y. eine Inkarnation von Shiva erbaut.

Tiruvannamalai – Geburtsstadt von Nithyananda mit zahlreichen Tempeln und einer langen Tradition von Meistern.

Patanjali – ein südindischer Weiser und Verfasser der Yoga Sutren, die die Grundlage des Yoga-Systems bilden.

Chidambaram – Ort vieler Tempel, in denen Shiva als tanzender Nataraja und kosmische Energie dargestellt wird.

Karur – Mystiker aus Südindien, auf dessen Reliquien der Tempel von Tanjavur erbaut wurde.

Tanjavur – Stadt in Südindien, berühmt für seine massiven Tempel, Weltkulturerbe.

Konganavar – Hinduheiliger und Schüler von Bogar, auf dessen Reliquien vermutlich der Tirupati-Tempel erbaut wurde.

Tirupati – berühmter Vishnu-Tempel, in der Erscheinungsform von Venkateshwara oder Balaji in Andhra Pradesh, Südindien.

Meenakshi – Göttin aus Madurai, auf deren Reliquien der Tempel gebaut sein soll.

Madurai – Stadt in Südindien. Ein größeres Pilgerzentrum mit einem Tempel, der Meenakshi und ihrem Gefährten

Sundareshwara gewidmet ist. Beide sind Aspekte des Gottes Shiva.

Nithyam – Dhyanam – Anandam

Um nicht frisches Agamya Karma zu sammeln, sind Lebenslösungen notwendig, die ich als Nithyam (Ewigkeit) bezeichne, denn du praktizierst diese täglich. Um das Karma dieser Geburt aufzulösen, brauchst du Meditation oder Dhyanam. Das ist der Grund, warum die meisten unserer Meditationstechniken auf der Atmung beruhen. Die Beschleunigung, Verlangsamung oder Beruhigung der Atmung ist das Charakteristikum unserer Meditationstechniken. Das einzige, was das gesamte Karma auflösen kann, ist die Gnade des Meisters oder Anandam (Glückseligkeit).

Karma ist der Effekt der Gedanken, Worte und Taten, die aus einer tiefen Unwissenheit heraus geschehen und die Ursache dafür sind, dass du immer wieder familiäre Muster des Elends wiederholst. Der Weg um diesen Kreislauf zu stoppen, ist sich den Ratschlägen des Meisters zu öffnen und in einem erhöhten Bewusstseinszustand zu leben.

Mythen über Karma

Frage: Kann das Karma aufgebraucht werden, wenn man sich für wohltätige Zwecke einsetzt?

Du musst die Motivation sehen, die hinter deinem selbstlosen Dienst steckt. Schau dir mit aller Aufrichtigkeit ins eigene Gesicht. Was willst du mit deiner wohltätigen Arbeit erreichen?

Liegt deine Motivation vielleicht darin, dass du Angst hast, in die Hölle zu kommen, falls du keine guten Taten vollbringst? Steckt der Wunsch nach einem guten Ruf in der Öffentlichkeit dahinter? Oder ist es einfach eine Beschäftigung, die dir hilft, irgendwie geschäftig zu bleiben? Ist es die Begierde nach einem schönen Leben im Paradies? Ist es eine bessere Geburt im nächsten Leben?

Bist du von Angst und Begierde getrieben, kannst du den sozialen Dienst nicht richtig genießen. Während ein Teil von dir arbeitet, ist ein anderer Teil darin vertieft, über den Nutzen der Arbeit nachzudenken. Deshalb bist du nicht integriert in dieser Arbeit. Du bist nicht vollkommen von ihr erfüllt.

Durch diese Art Handlung wirst du noch mehr gebunden. Äußerlich, gesellschaftlich, hat es den Anschein, als ob du frei von Bindungen bist. Aber in deinem inneren Raum kannst du sehen, dass es nicht

so ist. Die gesamte Menschheit rotiert um resultat-fixiertes Handeln. Dieses wird bis auf die Wohltätigkeit ausgedehnt. Denke wenigstens beim wohltätigen Dienst nicht an Euros und Ansehen. Sei nicht darauf aus, Eindruck zu machen. Lass den anderen nicht deine Präsenz spüren.

Mach die Arbeit um der Arbeit selbst willen! Plane überhaupt nichts. Tue einfach jeden Dienst überall. Diese Art von Dienst wird eine ungemeine Stärke in dir aufbauen. Tue etwas selbstlos für wenigstens eine halbe Stunde am Tag, ohne irgendwelche Gedanken über Resultate oder Vorteile für dich selbst. Dann kannst du die wahre Freude des Dienstes erfahren.

Karma kann nur durch ein tiefes Verständnis, Gewährsein oder wenigstens ein kurzes Erhaschen von Bewusstsein aufgelöst werden.

Frage: Was geschieht, wenn jemand vorzeitig stirbt, wie bei Selbstmord oder einem Unfall?

Im Falle eines vorzeitigen Todes muss die Seele die Zeit abwarten, die ihr zu leben vorherbestimmt war, bevor sie sich einen neuen Körper zulegt. Im Falle von Selbstmord ist das Leiden viel intensiver, als wenn die Seele normal weitergelebt hätte. Es ist so, als ob du einen Teller voller Speisen vor dir hast, aber keinen Körper, um diese zu genießen!

Bei Unfällen muss die Seele ohne Körper bleiben. Aber die Seele muss nicht so leiden wie beim Selbstmord. Die Seele lebt im selben Bewusstsein in dem sie gelebt hätte, wäre sie lebendig geblieben. Sie wartet nur bis sie den nächsten Körper bekommt.

Frage: Sind Rückführungen in frühere Leben sinnvoll und gibt es Risiken?

Rückführungen in frühere Leben sollten ausschließlich von erleuchteten Wesen gemacht werden. Rückführungen hinterlassen einen sehr starken Eindruck und können diese Inkarnation beeinflussen. Bist du zum Beispiel in einem vergangenen Leben blind gewesen, kann es sein, dass du bei einer Rückführung auch in diesem Leben erblindest!

Ein unerleuchteter Mensch wird auch das Karma der Person, zu der er die Rückführung macht, übernehmen und darunter leiden.

Um eine Rückführung in vergangene Leben zu machen, sollte man wissen, wie sie zu bewerkstelligen ist und die vergangenen Samskaras sollte man löschen und abschließen können.

Frage: Ist es schmerzvoll, wenn der Meister die Karmas löscht?

Wenn der Meister das Karma beseitigt, nennt ihr dieses Gefühl Schmerz. In Wirklichkeit kann der Meister in einer Sekunde die Leiden entfernen, die sonst viele Geburten benötigt hätten, um sich aufzulösen. Im Vergleich dazu ist das Leiden beim Meister unbedeutend.

Sharada Devi sagt dazu, sich vom Meister die Samskaras beseitigen zu lassen ist, wie eine Verletzung durch einen Dorn im Vergleich zu einem Knochenbruch.

Der Tod ist ein Fest

Unser Interesse am Karma kann nur mit unserer Angst vor dem Tod erklärt werden. Es ist die Grundangst, die Angst vor dem Unbekannten. Unsere Handlungen in diesem Leben werden zum größten Teil von dem Wunsch bestimmt, unsere Position nach dem Tod zu verbessern oder von der Angst, unsere Lage nach dem Tod nicht zu verschlechtern. Die Angst, den Körper und den Verstand schließlich aufgeben zu müssen, existiert seit Menschengedenken.

Die Geschichte von Yayati

Im großen indischen Epos Mahabharata* findet man eine schöne Geschichte:

Einst lebte ein König namens Yayati. Er lebte hundert Jahre lang ein angenehmes Leben, genoss sein Königreich mit allen erdenklichen Bequemlichkeiten, die das Leben eines Königs zu bieten hat. Nach hundert Jahren kam Yama, der Herrscher des Totenreiches, um ihn abzubolen, da für ihn der Zeitpunkt gekommen war, diese Erde zu verlassen. Der König war entsetzt, als er Yama sah und begann zu weinen und zu klagen: „Warum bist du so schnell gekommen und das ohne Vorwarnung. Ich habe mein Leben noch nicht richtig gelebt. Bitte gib mir noch etwas Zeit.“

Yama gab zur Antwort, dass niemand sein Leben verlängern könne, aber Yayati hörte nicht auf, um mehr Zeit zu betteln. Schließlich stimmte Yama unter der Bedingung zu, dass einer seiner Söhne bereit sein müsse, an seiner Stelle zu sterben.

Yayati rief einen seiner Söhne und dieser war bereit zu sterben, damit sein Vater weiterleben könne. So verlängerte Yama das Leben des Königs um weitere hundert Jahre.

Yayati genoss wie zuvor alle materiellen Bequemlichkeiten und lebte weitere hundert Jahre. Als diese vorbei waren kam Yama zurück, um ihn abzubolen. Auch diesmal war Yayati schockiert, als er Yama wieder vor sich stehen sah. Er hatte immer noch das Gefühl, dass er sein Leben kaum gelebt habe und bat Yama um weitere Zeit, da er noch nicht bereit sei, zu sterben.

Yama gewährte ihm noch eine Chance; ein weiterer Sohn Yayatis gab für seinen Vater das Leben hin und der König bekam noch einmal einen Aufschub von hundert Jahren.

Hundert weitere Jahre genoss er die Annehmlichkeiten des königlichen Lebens, bis Yama wiederum auftauchte, um ihn zu holen. Wie zuvor bettelte Yayati um weitere Zeit, aber diesmal weigerte sich Yama, das Spiel weiter zu spielen.

Anstatt der Bitte des Königs zuzustimmen, fragte Yama den König voller Mitleid: „Denkst du, du kannst ein Feuer löschen, indem du Öl hineingießt. Denkst du, du kannst deine Leidenschaften erfüllen, indem du sie mehr und mehr auslebst?“ Mit wenigen Worten erklärte er Yayati den Zweck des Lebens. Yayati erkannte schließlich die Wahrheit, folgte Yama und ruhete fortan zu Füßen des Göttlichen.

Du kannst dich nicht erfüllt fühlen, wenn du nur für die Befriedigung deiner Sinne lebst. Du kannst dich nicht für den Tod bereit fühlen, wenn du nie intensiv gelebt hast. Intensiv zu leben heißt nicht, die Sinne so gut wie möglich zu befriedigen oder einfach so zu leben, wie es dir gefällt. Wenn du wirklich intensiv lebst, wirst du befreit werden.

Mahabharata – das Hindu-Epos mit den fünf Pandava Prinzen, den hundert Brüdern der Kaurava Familie und dem göttlichen Meister Krishna als Hauptfiguren.

Warum fürchten wir uns vor dem Tod?

Wir fürchten uns, weil wir instinktiv jede Veränderung fürchten und der Tod ist eine abrupte Veränderung im Leben. Meister Chuang Tzu sagt sehr schön: „Das Verlangen des Menschen, in der Zukunft zu überleben, macht ihn unfähig, in der Gegenwart zu leben.“

Wir fürchten uns, weil wir nicht wissen, wer wir sind. Das, was wir zu sein glauben, ist eine Identität, die von Familie, Beziehungen, Beruf, Wohlstand, sozialen Image usw. bestimmt ist. All diese Dinge, von denen wir unsere Identität beziehen, werden vom Tod vernichtet. Wir können daher nicht anders, als zu fühlen, dass uns der Tod alles wegnimmt, was uns gehört.

Unser Verständnis, oder besser gesagt, unser Missverständnis, was den Tod betrifft, macht den Tod zu einem furchtbaren, schrecklichen Erlebnis. Der Mensch, der sich dem Tod widersetzt, stirbt sogar schon während er lebt. Er stirbt in jedem Moment, denn er wird dauernd von der Idee des Todes gequält. Wenn ich Tod sage, meine ich nicht nur den Tod des Körpers. Verlust ist genauso eine Form des Todes. Dein komfortables Leben zu verlieren, ist eine Form des Todes. Deine Verwandten zu verlieren, eine andere. Bitte verstehe, dass Verlust in jeglicher Form nichts anderes als Tod bedeutet.

Man muss zwei Sachen unterscheiden: Einmal das Ereignis des Todes am Ende unseres Lebens und den psychologischen Tod. Der richtige Tod passiert nur einmal, aber der psychologische Tod, die Angst vor dem Tod, durchdringt unser ganzes Leben. Die Idee, die wir vom Tod haben und die Angst davor, bestimmen unsere gesamte Lebensführung.

Jeder Teil deines Körpers ist mit einem anderen Teil verbunden. Auch dein Wesen ist nicht ein individuelles Wesen. Es ist nicht allein, separat, wie du denkst. Wir sind alle miteinander verbunden. Das ist der Grund, warum wir durch schreckliche Schmerzen gehen, wenn wir jemanden oder etwas verlieren. Jeden Verlust, den du erleidest, egal worum es sich handelt, nenne ich Tod. Die Angst vor dem Tod ist die Angst vor Kontinuität oder Diskontinuität. Wir fürchten immer das, was als nächstes kommt.

Im Mysterium des Todes liegt die Antwort auf das Leben

Vor über einem Jahrhundert fragte in Amerika eine junge Frau den indischen Mönch Vivekananda*: „Was ist das Leben?“ Vivekananda antwortete: „Komm mit mir nach Indien und ich werde es dich lehren.“ Sie fragte: „Was wirst du mich dort lehren?“ Er antwortete: „Ich werde dich lehren, wie man stirbt.“

Kennst du das Geheimnis des Todes, ändert sich die Qualität deines gesamten Lebens. Dein Verständnis und deine Haltung gegenüber allen Dingen im Leben verändern sich.

Tod ist nicht einfach ein Ereignis am Ende deines Lebens. Es ist ein tiefes Wissen. Weißt du, wie man stirbt, dann weißt du auch, wie man lebt. Leben und Sterben sind zwei Seiten derselben Medaille. Dein Leben wird ganz anders sein, hast du erst einmal verstanden, was Tod ist.

Vivekananda – bedeutender Schüler des indischen Meisters Ramakrishna und Gründer des Ramakrishna Ordens. Einer der Schlüsselfiguren bei der Verbreitung des Hinduismus und Yoga in Europa und den USA im 19. Jahrhundert.

In den Tod hineingehen

Alle spirituellen Traditionen haben versucht, den Tod zu besiegen, über den Tod hinaus zu gehen. Aber eine Gruppe intelligenter, intuitiver Menschen hat nach langem Kampf verstanden, dass wir uns dem Tod von einer vollkommen falschen Richtung her genähert haben. Sie entschieden sich, das Rätsel des Todes auf eine ganz andere Weise zu entschlüsseln.

Sie benutzten Meditation als eine Technik, um dorthin zu gelangen, wo sich bisher niemand hingewagt hatte. Diese wenigen intelligenten Menschen wurden Rishis* genannt und sie lebten in Indien zur Zeit der Upanischaden*. Die Kathopanischade ist der Bericht, in dem sie die gewonnenen Erkenntnisse über das Phänomen des Todes zusammengefasst haben.

Diese Rishis erforschten den Tod intensiv und schließlich kamen sie zu dem Ergebnis, dass der Tod nicht verstanden und überwunden werden kann, indem man Widerstand leistet und sich gegen ihn auflehnt. Widersetzt du dich dem Tod, kannst du ihn nicht transzendieren. Der einzige Weg, um sich aus dem Teufelskreis von Leben und Tod zu befreien, besteht darin, erleuchtet zu werden, d.h. in den Tod hineinzugehen und die Furcht davor abzulegen.

Bitte verstehe, dass der Tod nur deshalb Macht über dich hat, weil du an ihn glaubst, das ist alles. Nimmst du dir etwas Zeit und untersuchst deine Angst vor dem Tod genauer, wirst du erkennen, dass er die Kraft hat, dein Leben auf eine sehr positive Weise zu verändern. Dir wird klar werden, dass er nicht im Widerspruch zum Leben steht, sondern eine Ergänzung bildet.

Der Tod ist eine tiefe Entspannung. Er bedeutet vollständiges Loslassen. Er bedeutet komplette Aufgabe des Alten und gleichzeitig Neubeginn. Erkennt dein Wesen, dass es mit Hilfe dieses Körpers seine Ziele

nicht mehr erreichen kann, entscheidet es sich, ihn aufzugeben und weiterzugehen. Dieses Aufgeben und Weitergehen bezeichnen wir als Tod.

Rishi – der vedischer Ausdruck für einen Weisen

Upanischaden – Schriften, die das Kernstück der Veden bilden. Buchstäblich bedeutet das Wort „mit dem Meister zu sitzen“. Die wesentlichen elf Upanischaden wurden von Adi Shankara kommentiert.

Das Mysterium aller Mysterien

Noch eine schöne Geschichte aus dem großen indischen Epos, dem Mahabharata:

Der Prinz Yudishtara wurde von einem Yaksha (Halbgott) gefragt: „Was ist das größte Mysterium auf unserem Planeten?

Yudishtara antwortete: „Jeden Tag gehen so viele Lebewesen in das Reich Yamas, dem Herrn des Todes, und dennoch denken die Menschen, dass sie für immer weiterleben.“

Wir denken immer, dass nur andere sterben, nicht wir. Der Tod ist in der Tat das tiefste aller Mysterien.

Nur zwei Dinge sind gewiss, was den Tod betrifft. Die eine Gewissheit ist, dass wir früher oder später sterben werden, die andere Gewissheit ist, dass es ungewiss ist, wann und wie wir sterben werden.

Alles was geboren wurde, muss sterben. Das ist das Gesetz des Lebens.

Eine wunderbare Geschichte aus dem Leben Buddhas:

Eine Frau kam zu Buddha und hielt ihren einzigen Sohn tot in Armen. Sie war außer sich vor Schmerz und klagte zu Buddha: „Meister, bitte gib mir eine Medizin, die meinen Sohn wieder ins Leben zurückbringt!“

Buddha antwortete: „Bring mir eine Hand voll Senfkörner.“ Die Frau stand unverzüglich auf, um die Senfkörner zu holen, aber bevor sie losging, fügte Buddha noch hinzu: „Die Senfkörner müssen aus einem Haus stammen, in dem niemand einen nahen Angehörigen, wie Kinder, Ehepartner, Eltern oder Verwandte verloren hat.“

Die Frau ging von Haus zu Haus. Aus Mitleid gaben die Menschen der weinenden Frau Senfkörner, aber als sie fragte, ob sie einen Angehörigen verloren hätten, berichteten alle von irgendeinem Todesfall.

Sie ging von einem Haus zum anderen bis die Sonne unterging, konnte aber kein Haus finden, in dem der Tod nicht schon zu Gast war. Langsam begann ihr die Wahrheit über die Unausweichlichkeit des Todes zu dämmern. Sie begrub den Körper ihres Sohnes und kehrte zu Buddha zurück, kniete vor ihm nieder und fragte ihn: „Meister, bitte lehre mich die Wahrheit. Was ist der Tod? Was existiert über den Tod hinaus?“

Sie wurde eine Schülerin Buddhas und folgte Ihm für den Rest ihres Lebens.

Es gibt ein schönes Sprichwort: Morgen oder das nächste Leben, wir wissen nie, was zuerst kommt.

Das Thema der Wiedergeburt ist nicht populär, da es wissenschaftlich nicht bewiesen werden kann. Nahtod - Erlebnisse sind zu einem heißen Thema geworden, nachdem viele Ärzte und Psychologen ihre Erfahrungen darüber veröffentlicht haben. Es gibt Leute, die tausende dieser Nahtod - Erlebnisse untersucht und festgestellt haben, dass alle nach denselben Muster ablaufen. Unter anderem ist allen gemeinsam, dass der Lebensfilm vor einem vorüberzieht. Auch bei Rückführungen, bei denen Menschen unter Hypnose in vergangene Leben zurückgeführt werden, sind vielfach dieselben Muster zu beobachten. All diese Aussagen über das, was passiert, wenn man stirbt, ähneln den in der Kathopanishad aufgezeichneten Erkenntnissen der Rishis.

Tod in meiner Anwesenheit - vor der Erleuchtung.

Der folgende Vorfall ereignete sich in den Tagen meiner Wanderschaft vor meiner Erleuchtung.

Ich befand mich in Nordindien, in der Nähe eines kleinen Dorfes namens Ghaziabad, nicht unweit von Varanasi, dem spirituellen Zentrum der Hindus*. Es ist Tradition, dass ein Hindu wenigstens einmal in seinem Leben nach Varanasi pilgert. Die Stadt wird täglich von etwa zweihunderttausend Pilgern überflutet.

Ich befand mich dort in Begleitung eines alten Mönches. Dieser musste plötzlich in die Intensivstation des örtlichen Krankenhauses gebracht werden. In der vedischen Tradition sorgen die jüngeren Mönche für die

älteren Mönche oder Sannyasins. Als junger Mönch begann ich mich deshalb um diesen alten Mann zu kümmern.

Eines Tages, als ich ihn im Krankenhaus besuchte, kam ein Patient im Nachbarbett in einen sehr kritischen Zustand und allen war klar, dass seine letzte Stunde gekommen war. Er begann mit dem Tod zu ringen und ich konnte sehr klar erkennen, was in seinem Inneren vor sich ging. In jener Zeit hatte ich schon tiefe spirituelle Erfahrungen, wie z.B. Satori erlebt, war aber noch nicht vollkommen erleuchtet. Ich hatte noch nicht die endgültige Einsicht über den Zweck meines Lebens erfahren. Ich war noch in einem Stadium der Suche und mein Körper wurde für die große Explosion von Energie vorbereitet, die sich nach der Erleuchtung ereignen sollte.

Mehrere Ärzte bemühten sich um den Mann. Er rang nach Luft und ich konnte genau erkennen, wie sich der Tod in ihm ereignete. Ich konnte sehr klar beobachten, wie die Lebensenergie seinen Körper verließ.

Ich konnte sehen, was vor sich ging, war aber kaum imstande, es auszuhalten. Es ist hier wichtig zu verstehen, dass man, wenn man jemanden sieht, der körperliche Schmerzen hat, es einem nur bis zu dreißig oder vierzig Prozent berührt. Wenn man aber jemanden, dem man sehr nahe steht, in einer Depression sieht, wird man mehr beeinflusst, sagen wir um die sechzig Prozent. Wenn es sich um emotionalen Schmerz handelt und wenn man in der Lage ist, den Schmerz zu verstehen, wird man noch mehr beeinflusst, sagen wir um die achtzig Prozent. Je subtiler der Schmerz, umso intensiver leidet man mit.

Ich sah nicht nur die körperlichen, die mentalen und emotionalen Schmerzen des sterbenden Mannes, ich sah auch die Schmerzen auf der Seinsebene. Es war beinahe so, als ob ich selbst diese Schmerzen durchlebte. Ich wollte am liebsten weglaufen, aber der ältere Mönch bekam es mit der Angst zu tun. Er hielt meine Hand fest und flehte mich an, bei ihm zu bleiben. Seit zwei oder drei Monaten sorgte ich für ihn und so war er richtig anhänglich geworden.

Seit jungen Jahren fand ich großen Gefallen daran, Mönchen zu dienen. Als Kind hatte ich die Angewohnheit, den Mönchen der Umgebung Essen und Kleidung von Zuhause zu bringen! Mönchen zu dienen, war immer schon eine große Leidenschaft von mir. Ich fühlte immer schon, dass wir es diesen Mönchen zu verdanken haben, dass die vedische Tradition noch lebendig ist. Sie sind es, die die vedische Wissenschaft am Leben erhalten haben.

Für jede Art von Forschung braucht es Unterstützung. Im Westen zum Beispiel blühen die Wissenschaften, die sich mit der Erforschung der äußeren Welt beschäftigen, da es Menschen und Organisationen gibt, die diese Forschung unterstützen. Forschungen in der Medizin werden vielleicht von einem pharmazeutischen Unternehmen unterstützt. Forschungen, die sich auf die Astronomie und den Weltraum beziehen, werden von der Regierung gesponsort und unterstützt.

Auf ähnliche Weise unterstützt das indische Volk traditionell die Forschung auf spirituellem Gebiet. Die ganze Bevölkerung hat die Verantwortung übernommen, die Wissenschaftler der inneren Welt zu unterstützen, indem sie sie mit Essen, Unterkunft und Kleidung versorgt. Es wird ihnen ermöglicht, sich auf ihre Nachforschungen zu konzentrieren, ohne sich um das tägliche Brot kümmern zu müssen. Auch ich habe mich immer für die Mönche verantwortlich gefühlt.

Der alte Mönch, den ich in der Intensivstation betreute, bekam es mit der Angst zu tun, als er sah, dass der Mann neben ihm im Sterben lag und er flehte mich an, bei ihm zu bleiben. Der Mann machte Höllenqualen durch. Es hatte den Anschein, als würde sein ganzer Körper buchstäblich zerrissen! Stell dir den Schmerz vor, den man bei einem kleinen Schnitt in den Finger hat. Nun stell dir vor, dir wird die Haut des gesamten Körpers buchstäblich abgezogen. Es ist so, als ob man von tausend Skorpionen gleichzeitig gebissen würde. Ich konnte den Schmerz genau sehen, durch den der Mann zu gehen hatte.

Auf der einen Seite litt die individuelle Seele, die noch mit allen unerfüllten Gefühlen, wie Wünschen, Begierden und Schuld verbunden war, unbeschreibliche Qualen. Die individuelle Seele wollte im Körper bleiben und diese erfüllen, aber der Körper war müde und wollte nicht mehr! Es war ein Kampf zwischen Körper und Seele. Es hatte den Anschein, als wollte der Körper gehen, aber die individuelle Seele versuchte sich an ihm festzuhalten. Als die rechte Hand tot war, versuchte sich die Seele an der linken

festzuhalten. Als das rechte Bein tot war, versuchte die individuelle Seele sich am linken Bein festzuhalten. Wo immer es im Körper eine Möglichkeit gab, dort versuchte die Individuelle Seele sich festzuhalten.

Stück für Stück starb der Körper. Ich beobachtete, dass es mit dem unteren Teil des Körpers nicht viele Probleme gab. Als aber der obere Teil dran kam, zitterte und vibrierte der gesamte Körper vor Schmerzen.

Langsam begann die individuelle Seele den physischen Körper zu verlassen. Verstehe, wenn die Atmung aufhört, dann ist der Moment gekommen, in dem die individuelle Seele den Körper endgültig verlässt. Es gibt sieben Schichten oder Körper in dir. Der Körper aus Fleisch, Knochen und Blut, den du sehen kannst, ist der physische Körper. Die Energie, die sich in dir als Prana oder Lebensenergie bewegt, ist der pranische Körper. Es gibt fünf Arten von Prana oder Luftbewegungen, die in deinem Körper geschehen: Luft, die in den Körper einströmt. Luft, die innerhalb des Körpers zirkuliert. Luft, die sich im gesamten Körper als Lebenskraft verteilt. Luft, die den Körper verläßt. Und Luft, die reinigt. All diese Formen den zweiten oder pranischen Körper.

Der dritte Körper ist der Körper, in dem das innere Geschwätz pausenlos abläuft. Inneres Geschwätz ist nichts anderes, als Gedanken und Wörter, die unaufhörlich durch dich hindurchfließen.

Der vierte Körper besteht aus Emotionen, wie Angst, Wut und Gier, die sich über den ganzen Körper ausbreiten können, auch ohne dass dabei Worte ins Spiel kommen. Das ist der Emotionskörper.

Die fünfte Schicht ist der Körper, in dem du dich im Tiefschlaf befindest. Alle eingravierten Erinnerungen oder Engramme sind dort in ihrer Ausgangsform in der sogenannten kausalen Ebene gespeichert. Die Engramme sind nicht aktiv, sie sind aber auch nicht tot. Es ist wie ein tiefes Koma, in dem du nicht leben kannst, aber noch nicht tot bist. Du steckst einfach fest in dieser Schicht.

Vom Kausalkörper bewegt sich die individuelle Seele weiter zum kosmischen Körper. Die sechste Schicht wird vom kosmischen Körper gebildet, in dem du Glück erfährst. Dieses Glück ist es, das dich fortwährend inspiriert, auf der Suche zu sein. Bist du ein Sucher, dann verstehe, dass dieser Körper in dir kräftig ist. Wenn du diesen Körper verstärkst, wird dein Leben glücklich sein. Hast du irgendein verbliebenes Engramm im kosmischen Körper, wirst du einen anderen Körper annehmen und zurückkommen.

Erlebst du kontinuierlich angenehme und freudvolle Erfahrungen, sagt man, dass du im Himmel bist. Steckst du in Schmerz und Leid fest, sagt man, dass du in der Hölle bist. Je nachdem wie viel Schmerz du in deinem Leben erlitten hast, entsprechend lange wirst du im Schmerzkörper oder der Hölle bleiben, wenn du stirbst. Je nachdem wie viel Freude und Vergnügen du in deinem Leben erfahren hast, entsprechend lange wirst du dich im kosmischen Körper oder Himmel aufhalten. Himmel und Hölle existieren rein psychologisch. Das ist die Wahrheit. Je nach Art deiner Engramme, erfährst du den Himmel oder die Hölle. Das ist der Grund, warum verschiedene Kulturen den Himmel auf ihre eigene Weise darstellen. Denn der Himmel ist kein Ort, er ist eine Erfahrung.

Die siebte Schicht ist die nirwanische-Schicht, die der Erleuchtung entspricht.

In der Zeit des Todes gibt es einen mächtigen Kampf zwischen dem Besitzer der individuellen Seele und dem Objekt oder dem Körper. Das Objekt sagt: „Ich bin müde, ich kann nicht mehr weiter funktionieren.“ Der Besitzer sagt: „Nein, ich will dich noch benutzen.“ Behält das Objekt die Oberhand, stirbt der physische Körper und die individuelle Seele wandert weiter zur nächsten Schicht, der pranischen Schicht. Dies ist die Schicht, in der du dich befindest, wenn du träumst. Beim Träumen verliert deine Logik ihre Macht über dich, aber deine Wünsche bleiben aktiv. Den Traum kann man so definieren: Es ist das Stadium, in dem die Logik keine Macht hat und in dem Wünsche und Engramme aktiv bleiben. Auch wenn du unbewusst bist oder im Koma, wird deine Logik nicht aktiv sein.

Solange du dich im physischen Körper befindest, hast du Wünsche in Verbindung mit der Fähigkeit zur Analyse, ob die Wünsche gebraucht werden oder nicht und welcher der Wünsche erfüllt werden soll etc. Die Wünsche sind unter deiner Kontrolle; es gibt einen ausgleichenden Mechanismus. Wenn aber die Wünsche ohne die unterstützende Logik existieren, wird die individuelle Seele wie ein Fußball von den

Wünschen herumgetreten. Auf der einen Seite gibt es Schuld und auf der anderen Seite Wünsche, von denen die individuelle Seele gequält wird.

Als ich den Mann sterben sah, sah ich, wie sich die individuelle Seele langsam nach außen bewegte, Schicht für Schicht. Ich konnte sehen, wie intensiv die Seele litt, als sie auf die unerfüllten Wünsche traf und sie buchstäblich von Schuld verzehrt wurde als sie erkannte: „Ich habe nicht den Zweck und die Berufung meines Lebens erfüllt.“ Verstehe, den Zweck deines Lebens wirst du erst bei deinem Tod erkennen.

Bei der Geburt muss dein Körper durch den Geburtskanal der Mutter, und aufgrund des intensiven Schmerzes, den du dabei erlebst, fällst du in ein Koma, einen tiefen unbewussten Zustand, und du vergisst vollständig, warum du dich entschlossen hast, geboren zu werden. Stell dir vor, du kaufst dir ein Flugticket und du sitzt bereits im Flugzeug, aber während des Fluges fällst du in ein Koma. Nach der Landung am Zielflughafen erwachst du, hast aber keine Ahnung mehr, wozu du eigentlich hierher gekommen bist. Erst wenn du den Ort wieder verlässt und wieder zurückfliegst, fällt dir auf einmal ein, was du dort eigentlich tun wolltest!

Auf die ähnliche Weise fühlst du große Schuld, wenn du nicht den Zweck deiner Geburt, dein Prarabdha Karma, erfüllt hast.

Nachdem du durch die Schuld hindurchgegangen bist, triffst du als nächstes auf alle schmerzlichen Erfahrungen deines Lebens. Während des Todes gehst du also der Reihe nach zuerst durch die körperliche Schmerzen, dann durch alle unerfüllten Wünsche, danach durch die Schuld, daraufhin durch alle emotionalen Schmerzen und schließlich durch alle Freuden, die du in dieser Geburt erlebt hast.

Normalerweise kehrst du zur Erde zurück, sobald du den kosmischen Körper, die sechste Schicht erreichst, um den nächsten Körper anzunehmen. Manchmal, ganz selten gehst du weiter zum Nirwana-Körper. Dann kommst du nicht mehr zurück, um einen anderen Körper anzunehmen.

Aufgrund der Begegnung mit deinen unerfüllten Wünschen, der tiefen Schuld und den intensiven Schmerzen bei deiner Reise durch die verschiedenen Körper, entscheidest du dich sofort für eine neue Geburt, für einen neuen Körper. Du sagst dir: „Dieses Mal will ich nicht den Zweck meines Lebens vergessen und will mich nicht in diese illusorischen Spiele verwickeln lassen. Ich werde ohne Umschweife den Pfad der Wahrheit beschreiten.“ Wirst du dann aber tatsächlich wieder geboren, fällst du aufgrund der intensiven Geburtsschmerzen erneut in ein tiefes Koma und du vergisst all deine Vorsätze.

Letztendlich starb der Mann, aber diese Erfahrung hinterließ eine tiefe Narbe in mir. Sie hinterließ einen sehr tiefen Eindruck in meinem Verstand. Glücklicherweise erholte sich der ältere Mönch gut und er konnte aus dem Krankenhaus entlassen werden. Ich setzte meine Wanderschaft fort und nach einigen Monaten hatte ich meine eigene Todeserfahrung und wurde erleuchtet. Dadurch erkannte ich den Zweck meines Lebens und die Berufung, die ich zu erfüllen habe. Mein Leben als ein befreites Wesen begann schon im Alter von elf Jahren, als ich eine tiefe spirituelle Erfahrung hatte. Aber die Klarheit über die Berufung und was genau durch meinen Körper geschehen soll, eröffnete sich mir erst nach meiner Erleuchtung.

Hindus – Anhänger des Hinduismus, dem ca. 1 Milliarde Menschen angehören

Tod in meiner Anwesenheit – nach der Erleuchtung

Nach meiner Erleuchtung kehrte ich nach Südindien zurück. Ich hielt mich damals in Bangalore, im Haus einer meiner Anhänger auf, um andere zu heilen. In dieser Zeit wurde ein Anhänger von mir in die Intensivstation eingeliefert und ich wurde gebeten ihm zu helfen.

Während ich versuchte meinen Freund zu heilen, begann auch diesmal im Nachbarbett ein Mann mit dem Tod zu ringen. In dem Moment, in dem ich sah, dass die Person im Begriff war zu sterben, hatte ich den Impuls wegzulaufen, um nicht wieder diese Todesqualen mit ansehen zu müssen! Aber mein Anhänger hatte Angst und war nicht bereit, mich gehen zu lassen!

Plötzlich erkannte ich, dass die Person, die im Sterben lag, nicht durch die Todesqualen ging, durch die die letzte Person gehen musste. Ich war sehr überrascht und wurde neugierig. Im vorigen Fall war die Bewegung der individuellen Seele von Schicht zu Schicht mit großen Qualen verbunden. Aber diese Seele bewegte sich so geschmeidig von Schicht zu Schicht, wie ein Messer sich durch Butter bewegt!

In der ersten Schicht oder dem physischen Körper gab es ein wenig Schmerz. Dann verschwand der Schmerz plötzlich und die individuelle Seele bewegte sich weiter zur pranischen Schicht. Sie bewegte sich von Schicht zu Schicht wie ein königlicher Gast! Sie war dermaßen gestärkt, dass Wünsche, Schuld und Schmerzen nicht im Geringsten in der Lage waren, sie anzugreifen. Sogar in der kausalen Schicht schlief sie nicht ein. Sie war voller Energie und schließlich trat sie in den Nirwana-Körper ein, entspannte sich und verschwand!

Ich dachte, dass es sich bei diesem Menschen um ein spirituell hoch entwickeltes Wesen handeln musste. Ich fragte bei seinen Familienangehörigen nach, ob der Verstorbene viel betete oder meditierte. Die Familie war überrascht bei meiner Frage und teilte mir mit, dass er nie meditierte und auch sonst im Leben keine spirituellen Methoden praktizierte. Sie lebte ein vollkommen materialistisches Leben.

Ich dachte darüber nach, warum die beiden Todesereignisse, bei denen ich anwesend war, so unterschiedlich waren, warum der erste Tod so schrecklich war und warum der zweite so wunderbar ablief. Was ich euch nun sagen werde, ist nichts als Wahrheit und das sage ich, weil ich die große Verantwortung habe, der Überbringer dieser Wahrheit zu sein. Als ich über den Unterschied der beiden Todesereignisse meditierte, offenbarte sich plötzlich die Lösung. Zur Zeit des zweiten Todes war ich ein erleuchtetes Wesen. Der zweite Mensch starb in Gegenwart eines erleuchteten Wesens. Im Falle des ersten Todes, konnte meine Präsenz nicht helfen, da ich zu jener Zeit nicht die Energie der Erleuchtung ausstrahlen konnte. Deshalb starb der erste Mensch einen gewöhnlichen Tod, während die zweite in der Präsenz eines erleuchteten Wesens einen wunderbaren Tod starb.

Als ich diese Entdeckung machte, spürte ich tiefes Mitleid aus meinem Inneren aufsteigen. Ich fühlte, wenn ich dieses Geschenk eines schönen Todes auf irgendeine Weise jedem Individuum geben könnte, würde meine Berufung erfüllt sein. Es ist klar, dass ich nicht in allen Intensivstationen der Welt präsent sein kann, um dort zu warten bis die Personen sterben. Ich dachte über die Gesetze nach, die dahinter stecken und kam dabei zum Verständnis, was wirklich passiert, während wir sterben.

Lasst es mich erklären:

Solange du an deiner gewöhnlichen Logik festhältst und in der physischen Schicht verweilst, ist der Meister nicht real für dich, sondern nur etwas, an das du glaubst. Die materielle Welt erscheint solider und realer, als er. Wenn du aber in tiefere Schichten vordringst, wird der Meister zur Realität, während die materielle Welt ihrerseits vage und verschwommen wird.

Es ist derselbe Unterschied wie zwischen Träumen und Wachen. Im nächtlichen Traum erscheint dir die Traumwelt sehr real und die Welt des Wachbewusstseins nur vage. Bist du hingegen wach, das heißt, befindest du dich in einer höheren Bewusstseinsfrequenz, dann wird die Traumwelt als Illusion durchschaut und die Welt im Wachzustand wird zur Realität. Im Traumzustand erscheint dir die Traumwelt lebendig, wie ein 3-D Farbfilm. Wenn du aus dem Traum herauskommst, erscheint der Traum nur mehr schwarzweiß.

Steigst du nun vom Wachbewusstsein in ein noch höheres Bewusstsein auf, wird diese Welt im Wachzustand matt und langweilig, wohingegen Dinge, wie spirituelle Wahrheiten und der Meister selbst lebendig und real werden.

Als der zweite Tod geschah, bewirke die starke Präsenz der Erleuchtung, dass er sich mit dieser verband.

Was hindert euch jetzt daran, euch mit der erleuchteten Energie des Meisters zu verbinden und in ihr aufzugehen? Es ist nur eure eigene Logik und Vernunft.

So wie ihr jetzt hier sitzt, gibt es immer noch Zweifel in eurem Unbewussten wie: Wenn ich meinem Besitz entsage und mich ergebe, wird mir dann der Meister den Besitz wegnehmen? Das andere Problem

liegt darin, dass in der jetzigen Situation die anderen Dinge in der Welt wirklich erscheinen und ihr denkt der Meister sei auf dieselbe Weise wirklich wie die anderen Dinge.

Du erfährst mich auf der gleichen Frequenz, wie den Rest der materiellen Welt. Im Falle der zweiten Person, waren zum Zeitpunkt des Todes all diese Dinge der äußeren Welt nicht mehr zugänglich. Der Mann konnte sein Scheckbuch nicht mehr unterschreiben und auch sein Auto konnte er nicht mehr fahren! Was immer ihn in der materiellen Welt zurückhielt, war ihm bereits weggenommen worden. Als er um sich sah, gab es nur mehr mich, die erleuchtete Energie. Er sah die starke Lichtenergie und hielt sich bei mir fest. Er ergab sich automatisch, weil ich in diesem Moment dort war. Hätte er mich getroffen, während er noch am Leben war, hätte er sich sicherlich schwer getan, sich zu ergeben und sich mit mir zu verbinden. Erst als ihm alles weggenommen wurde, gab es nichts mehr das ihn abhielt, sich mit mir zu verbinden.

Im Bhagavatam gibt es eine wunderschöne Anekdote aus dem Leben Krishnas:

Ein wohlhabender Anhänger fragte Krishna: „Ich bin noch nicht zufrieden, ich möchte noch mehr Reichtum und Besitz.“ Krishna gewährte ihm den Wunsch. Unter den Anhängern Krishnas gab es auch eine arme Frau, die nur eine Kuh und ein kleines Haus besaß. Krishna besuchte sie einmal, aß die Speisen, die sie ihm zubereitete, segnete sie und ging wieder. Noch am selben Tag starb ihre Kuh.

Jemand fragte Krishna, wie es geschehen konnte, dass die reiche Person noch mehr Reichtum erhielt und die arme Frau der Kuh, ihrer einzigen Einkommensquelle, beraubt wurde.

Krishna erklärte sehr schön: Der König lebte bereits in tiefer Illusion, was die materielle Welt betraf. So gab ich ihm, was er sich wünschte, damit er vielleicht zu guter letzt aller materiellen Dinge überdrüssig würde und sich der Erleuchtung zuwenden würde. Im Falle der armen Frau gab es nur ein Ding, das sie wirklich wollte und zwar sich mit mir zu verbinden. Das einzige Ding, das sie davon abhielt, war die Kuh. Deshalb nahm ich ihr die Kuh weg, damit sie vollkommen in mir aufgehen konnte.

Auf ähnliche Weise wurde auch dem Mann beim zweiten Tod symbolisch die Kuh (sein physischer Körper) weggenommen. Auf der physischen Ebene war der Mann nicht in der Lage sich zu verbinden. Aber in der pranischen Schicht betrat das Bewusstsein eine andere Ebene und dem Mann war es möglich, mich dort klar zu sehen. Die Präsenz des Meisters strahlt ein viel intensiveres Licht aus, mit einer höheren Frequenz als in der normalen Welt. Genauso wie diese Welt eine höhere Frequenz besitzt als die Traumwelt.

Dem Mann wurde bewusst, dass da etwas mit einer höheren Frequenz ist und ergab sich vollkommen. Dadurch verloren all seine eingravierten Erinnerungen ihre Macht über ihn und das individuelle Bewusstsein wurde gestärkt. Wünsche, Schuld, Schmerz, Lust, alles beugte sich unmittelbar der erhöhten Frequenz der individuellen Seele.

Verstehe, wenn der Sehende stark ist, hat das Gesehene keine Macht über dich; dies ist ein Lehrsatz der Wissenschaft vom Tod.

Im Falle des ersten Todes, war das Gesehene stärker als der Sehende. Beim zweiten Tode war der Sehende stärker als das Gesehene.

In der Folge meditierte ich intensiv, um herauszufinden, auf welchem Weg ich dieses Wissen an die Menschen weitergeben konnte und eines Tages kam mir die Eingebung.

Energie ist nicht durch Raum und Zeit eingeschränkt. Es verhält sich so, wie mit den Wellen, die von einem Satelliten abgestrahlt werden. Sie sind im Raum vorhanden. Wenn du einen Empfänger hast, kannst du den Kanal sehen, den du einstellst. Genauso wie die Wellen, durchdringt die Energie eines erleuchteten Meisters den gesamten Kosmos. Ich muss nur den Empfänger in den Menschen platzieren. Und die Person kann sich darüber mit mir verbinden, wenn sie den Körper verlässt.

Ein Meister ist eine Person, die eine Formel findet, um seine spirituellen Erfahrungen in der inneren Welt in anderen Menschen zu reproduzieren. Das Life Bliss Programm Level 2 auch Nithyananda Spurana Programm genannt, ist so eine Formel. Es ist ein Programm, bei dem der Empfänger in den einzelnen Menschen installiert wird.

Bei der Installation des Empfängers gebe ich mein Versprechen, dass, wo immer du zum Zeitpunkt deines Todes auch bist, in was für einer Situation du dich auch befinden magst, ich bei dir sein und dafür sorgen werde, dass du ohne Probleme im Nirwana-Körper entspannen kannst. Bitte versteht, ich bin verantwortlich für das, was ich hier in diesem Moment sage. Ich bin auch noch verantwortlich dafür, nachdem ich den Körper verlassen habe. Dies ist mein Versprechen und meine Verpflichtung all jenen gegenüber, die diese Worte hören.

Als ich mit dieser Technik begann, realisierte ich, dass die Menschen, die ich darin einweihete, nicht nur Frieden am Ende ihres Lebens erfuhren, sondern auch ihr gegenwärtiges Leben intensiv, freudvoll und ekstatisch wurde.

Verstehe, sowohl das Leben als auch der Tod werden voller Glückseligkeit erlebt, wenn aus deinem Sein tief eingravierte Erinnerungen entfernt werden. Deine Gesundheit verbessert sich, du beginnst Reichtum und bessere Beziehungen anzuziehen, da sich die Frequenz deines Seins selbst verändert.

Ist dieser Empfänger einmal in deinem Körper installiert, kannst du im Nirwana-Körper entspannen. Dann hast du die Freiheit zu wählen. Du kannst eine weitere Geburt wählen oder du kannst wählen, erleuchtet zu werden und nie mehr wieder einen Körper anzunehmen.

Es zählt nur, an was du dich in den letzten Momenten erinnerst.

In den Upanischaden gibt es eine schöne Geschichte:

Der Rishi Jadabharatha gewöhnte sich irgendwie an ein Reh, das er rettete. Obwohl er das Leben eines Entsagenden führte, hingte er sehr an dem Reh.

Von morgens bis abends verbrachte er seine Zeit damit, für das Reh zu sorgen. Auch als er im Sterben lag, konnte er das Reh nicht vergessen und sorgte sich um das Tier: „Was wird nach meinem Tode mit dem armen Tier wohl geschehen?“

Mit diesen Gedanken starb er und im nächsten Leben wurde er als Reh wiedergeboren.

Der letzte Vers dieser Upanischade beschreibt es treffend: Was immer du im letzten Augenblick deines Lebens denkst, zu dem wirst du im nächsten Leben.

Es gibt sehr schlaue Leute, die denken: „Ich werde mein Leben so verbringen, wie es mir gefällt. In den letzten Momenten werde ich mich an Gott erinnern, seinem Namen preisen und es schon irgendwie schaffen, in den Himmel zu gelangen.“ Bitte sei dir im Klaren, nur das, was du dein ganzes Leben gedacht hast, wird in den letzten Momenten, wenn du deinen Körper verlässt, zum Vorschein kommen. Denke ja nicht, dass du in den letzten Momenten dieses Spiel spielen kannst! Nein!

Wenn es wirklich so weit ist und du deinen Körper verlässt, wird sich dein ganzes System in einer unbeschreiblichen Agonie befinden, denn dein Leben von achtzig oder neunzig Jahren wird im Schnellspulgang an dir vorbeiziehen. Alles, was man sehen kann, sind die Szenen, die im Eiltempo ablaufen. Nur die intensivsten Erfahrungen werden hochkommen, darunter deine spirituellen Erfahrungen, die besonders farbig dargestellt werden.

Bitte verstehe, dass reines gedankenloses Gewahrsein die tiefste Erfahrung ist, die du in deinem Leben machen kannst. Es genügt, wenn du diese Erfahrung auch nur für einen kurzen Moment hattest. Sie wird dann auf natürliche Weise hochkommen, wenn du den Körper verlässt. Sie wird als Licht dienen, das es dir ermöglicht, in das kosmische Bewusstsein zu einzugehen.

Meine Todeserfahrung

Ich will nun von meiner eigenen bewussten Todeserfahrung in Varanasi berichten.

Ich hatte schon immer den Wunsch, dem Tod direkt ins Auge zu schauen und eine direkte Todeserfahrung zu haben. Aber irgendwie wurde dieser Gedanke nie zur ersten Priorität. Für jede Erfahrung, die geschehen soll, muss der dazu gehörige Gedanke absoluten Vorrang bekommen. Er sollte sich nicht irgendwo Rande deines Bewusstseins aufhalten.

Gewöhnlich befinden sich auf unserer Prioritätenliste Dinge, wie Waschen, Putzen, Miete und Telefonrechnung zahlen und schließlich, sollte es die Zeit erlauben, auch Erleuchtung! Nein! Erleuchtung geschieht nicht auf diese Art. Nur wenn sie zur ersten Priorität wird, wenn der Drang danach unbändig wird, wenn sich alles andere unterordnet und anpasst, wird es geschehen. Es verhält es sich nicht nur im Falle der Erleuchtung so, sondern auch bei allen anderen Dingen.

Verstehe, solltest du dich beschweren, dass die Dinge nicht wahr werden, die du möchtest, liegt das daran, dass sie nicht den ersten Platz in deiner Prioritätenliste einnehmen. An nichts anderem. Nichts und niemand anderes sollte dafür verantwortlich gemacht werden. Du wirst sehen, dass in dem Moment, in dem der Wunsch zu deiner obersten Priorität wird, ein Wechselspiel von Energien entsteht und er sich irgendwie realisiert. Bis dahin wird der Wunsch auf dich warten, das ist alles. Der Wunsch einer Todeserfahrung war nicht meine oberste Priorität und daher konnte ich ihn nicht verwirklichen.

In den Tagen meiner Wanderschaft führte mich mein Weg auch nach Varanasi, der heiligen Stadt der Hindus, die täglich von rund 200.000 Pilgern besucht wird. In dieser Stadt gibt es an den Ufern des heiligen Flusses Ganges* einen Ort namens Manikarnika Ghat, wo täglich an die 100 Leichen verbrannt werden. Es ist ein traditioneller Glaube, dass jemand, der an diesem Ort stirbt oder dessen Leiche dort verbrannt wird, auf der Stelle erleuchtet und befreit wird.

Es handelt sich dabei nicht nur um einen traditionellen Glauben. Der erleuchtete Meister Ramakrishna Paramahansa* selbst bestätigt dies mit seiner eigenen Erfahrung. Er sagte: „Ich sah ganz klar Shiva* selbst in der Nähe jedes brennenden Körpers. Ich sah, wie er sich jeder einzelnen Seele annahm, sie vom Körper-Verstand-Komplex abkoppelte und befreite!“ Daher kann man nicht behaupten, dass es sich nur um einen mythologischen Glauben handelt. Es ist die solide Erfahrung eines erleuchteten Meisters.

Ich hatte das Glück, das Manikarnika Ghat zu sehen. Angeblich sind die Leichenfeuer dort seit zweitausend Jahren nicht erloschen. Ob es regnet, die Sonne scheint oder ob es eine Flut gibt, die Leute zünden nie ihr eigenes Feuer an, wenn sie die Körper ihrer Angehörigen nach Manikarnika Ghat bringen. Das Feuer brennt bereits und jeder kann damit den toten Körper anzünden. Das ist alles. Das Feuer verbrennt einfach die Leichen in der Reihenfolge ihrer Ankunft. Wegen der Vielzahl der ankommenden Leichen kommt es vor, dass zwei oder drei Leichen gleichzeitig verbrannt werden.

Abends kommen besonders viele Leichen. Die Verstorbenen werden in Trauerprozessionen von den Angehörigen gebracht. Vom Haus des Verstorbenen ausgehend singen sie unterwegs Mantras*, wie: „Ram naam satya hai, Ram naam satya hai (Ramas Name ist die höchste und ewige Wahrheit.) Meist erreichen sie erst gegen Abend Manikarnika Ghat.

Die Szenerie vor Ort, die Eindrücke, die auf einen einwirken, sind unbeschreiblich. Man muss es selbst gesehen und erlebt haben!

Um ehrlich zu sein, durch die bloße Anwesenheit wich die letzte Angst vor dem Tod aus meinem System. Man sieht so viele Leichen, die rund um die Uhr verbrannt werden und man fühlt: „Auch mich wird eines Tages dasselbe Schicksal ereilen... In Ordnung, so ist das Leben.“ Das ist alles! Es gibt so viele Leute, die dir Gesellschaft leisten! Es ist wie ein weiterer Trip, den man unternimmt, nicht mehr. Man fühlt sich überhaupt nicht einsam, was den Tod anbetrifft.

Im Normalfall sieht ein Mensch in seinem ganzen Leben nur eine oder zwei Leichen, die verbrannt werden und so bleibt die Angst vor dem Tod bestehen. In Manikarnika Ghat gibt es keine Zeremonien. Die Angehörigen bringen den Körper zum Ganges, tauchen ihn dreimal in das Wasser und nebenbei rezitieren sie Mantren. Vom Wasser geht es dann direkt zum mittlerweile aufgeschichteten Holzhaufen, auf dem die Leiche verbrannt wird und damit hat sich's!“

Merkwürdigerweise bleiben die Verwandten nicht länger für weitere Rituale. Nachdem sie den Körper in den Ganges getaucht und auf den Holzstapel platziert haben, gehen sie einfach weg, fertig. Die Betreuer des Platzes kümmern sich um den Rest. Keiner weiß, wie lange es dauert, bis der Körper komplett verbrannt sein wird. Es gibt meist eine Warteschlange und so fehlt es nie an Nachschub für das Feuer.

Ich dachte für mich: „Ich will hier sitzen bleiben und schauen was passiert. Ich saß direkt neben dem Ghat. Innerhalb einer Stunde fühlte ich, dass der Tod nicht mehr ein seltenes Ereignis ist, das ab und zu

irgendeinen Verwandten oder Bekannten traf. Ich saß dort und sah wie ein Körper nach dem anderen angeliefert wurde. Es war wie jede andere Warteschlange auch. Körper von Männern und Frauen in allen Größen, jeglichen Alters und aus allen Kasten kamen, um vom selben Feuer verzehrt zu werden.

Wenn du tagelang nichts anderes tust, als zuzusehen, wie tote Körper verbrannt werden, verlierst du den Respekt vor dem Tod! Im jetzigen Zustand hast du zu viel Respekt und zu viele Ideen vom Tod. Das ist das Problem. Der Tod ist in Wahrheit nichts anderes, als dies: Der Atem, der in den Körper hineingeht, kommt nicht mehr heraus, das ist alles. Da kann nicht viel getan werden, man kann ihn weder zurückspulen noch vorspulen.

Während ich diese Szenen beobachtete, verschwand auch die letzte in mir verbliebene Furcht vor dem Tod und es machte mir sogar Spaß, dem Treiben zuzuschauen. Ich gesellte mich zu den Leuten, die sich um das Feuer kümmerten und begannen ihnen zu helfen. Dabei dachte ich mir: „Schlussendlich wird auch mein Körper genauso im Feuer landen und verbrennen.“

Wenn du dich erinnerst, dass der Tod auch dich betrifft, wird der Respekt, den du für dein Ego hast, kleiner werden. Denn immer dann, wenn du denkst, dass dich irgendetwas nicht verlassen sollte, ist es nur das Ego, nichts anderes. Wenn du dir sicher bist, dass dich alles verlassen wird, dann sinkt der Respekt vor dem Ego drastisch. Der Respekt, den ich vor meinem Ego hatte, fiel einfach von mir ab.

Dann fasste ich einen Entschluss: „Der Tod ist unausweichlich. Entweder sollte ich ein bewusstes Todeserlebnis eben jetzt haben und den Rest meines Lebens ohne Angst vor dem Tode verbringen oder ich sollte richtig sterben.“ Ich beschloss, den Tod auf die eine oder andere Weise kennen zu lernen.

Ganz in der Nähe befand sich ein kleiner Shiva-Tempel mit einem kleinen Turm. Ich bestieg den Turm, in dem ich ungestört sitzen konnte. Ich saß nun in diesen Turm und beobachtete weiter, wie eine Leiche nach der anderen verbrannt wurde.

Ich erinnere mich noch genau, wie es bei mir klickte, wie ich blitzartig von einer tiefen Einsicht getroffen wurde, die der Auslöser für die Erfahrungen war, die darauf folgten.

Die Leiche einer älteren Frau wurde verbrannt. Sie war ziemlich dick. Nachdem sich ihre Kleider in Rauch auflösten, begann das Fett, das sich unter der Haut befand, zu schmelzen und sich zu verflüssigen. Entschuldigt bitte die realistische Beschreibung, aber dies ist die Schlüsselszene mit der mein Erlebnis seinen Lauf nahm! Genau als das Feuer durch das schmelzende Fett heftig aufflackerte, klickte es plötzlich in mir: „Mein Gott! Ja, genau das gleiche wird auch mit diesem Körper passieren!“

Dieser Klick, diese spontane Erkenntnis löste eine tiefe, unbeschreibliche Todesangst in mir aus, die sich über meinen gesamten Körper ausbreitete. Ich begegnete der Angst mit vollem Bewusstsein. Ich konnte genau sehen, wie sich die Angst im ganzen Körper ausbreitete und als die Angst auf mein Bewusstsein traf, wurde dieses Zusammentreffen zur Todeserfahrung. Ich ging bewusst in meinen eigenen Tod - und kam wieder heraus.

Verstehe, immer, wenn du deine Angst unterdrückst, bleibt sie in dir. Immer, wenn du Angst hast und der Angst nicht bewusst ins Gesicht schaut, wird sie zum Auslöser eines panischen Zustandes, unter dem du zusammenbrichst und dein ganzes Nervensystem erschüttert wird. Konfrontierst du die Angst bewusst wird sie zum Auslöser einer bewussten Todeserfahrung, das ist alles.

Ich war in der Lage, die aufsteigende Angst genau zu betrachten. Als ich ihr ganz bewusst entgegentrat, wurde sie zu meiner Todeserfahrung. Der Körper war tot, er bewegte sich nicht.

Zweieinhalb Tage lang verbrachte ich ohne Essen, ohne Wasser, ohne Gedanken, ohne Fragen, ohne Zweifel. Nur der Körper war da. Erst als die Erfahrung vorüber war, wurde mir bewusst, dass ich so für zweieinhalb Tage gegessen bin! Mit geschlossenen Augen konnte ich sehen, dass der Körper tot war. Es gab nicht die geringste Bewegung. Plötzlich, nach zweieinhalb Tagen klickte es noch einmal: „Mein Gott! Der Körper ist tot, ich aber existiere! Ich bin da!“ Als sich dieses Verständnis in mir festsetzte, entwickelte sich dieses Verständnis zu einer unheimlichen Ekstase in mir! Die Angst vor dem Tode hatte mich ein für alle Mal verlassen.

Ich befand mich in so einer tiefen Ekstase, so einer Freude, so einer Glückseligkeit. Langsam öffnete ich meine Augen und ich konnte meinen Körper bewegen. Das erste, was ich fühlte, war überwältigende Ekstase und Dankbarkeit. Ich ging hinunter zum Ganges, schüttete etwas Wasser auf meinen Kopf, füllte mein Kamandalu* mit Wasser, nahm etwas Asche von der Feuerstelle und begab mich zum Kashi Vishwanath Tempel. Ich ging hoch zum Shivalingam*, brachte die Asche als Opfer dar und verrichtete Puja mit einer unermesslichen Dankbarkeit. Ich sah, dass Vishwanath wirklich lebendig war!

Verstehe, da ich starb, wurde Vishwanath lebendig! Bis zum Tag davor, als ich noch lebte, war Vishwanath nur ein gewöhnlicher Stein. Ich hatte immer das Gefühl, dass es schiere Dummheit war, dass jeden Tag tausende von Menschen von soweit herkamen, nur um diesen Stein zu berühren. Ich dachte immer, dass die Vishwanath - Gottheit nicht mehr als ein gewöhnlicher Stein war. Ich fühlte so, weil ich immer noch lebendig war. Nach meinem Tod konnte ich ganz klar erkennen, dass der Stein lebendig war!

Nur einer kann lebendig sein, entweder er oder du. Wenn du die Wahrheit siehst, wird er lebendig. Du lebst nicht mehr in der Form, wie du dir das jetzt vorstellst. Die Angst vor dem Tod verließ mich ein für alle Mal. Das war einer meiner nachhaltigsten Erfahrungen. Sie transformierte mich und war verantwortlich dafür, dass ich mich auf die Suche nach der ultimativen Erfahrung der Erleuchtung begab.

Ganges – von allen Hindus verehrter Fluss, an dessen Ufer vom Himalaya bis zum Golf von Bengalen viele Pilgerstätten liegen.
Ramakrishna Paramahansa – erleuchteter Meister aus Bengalen, lebte im 19. Jhd. Seine Wirken wurde von Vivekananda im Westen bekannt.

Shiva – erleuchteter Meister und Gott der Veden. Das Wort bedeutet buchstäblich „grundlose Vorsehung“

Kamandalu – Wassergefäß der Hindumönche

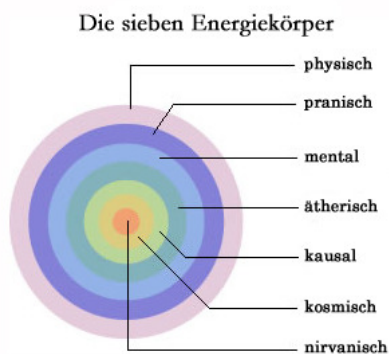
Shivalingam – länglicher aufgerichteter Stein in Hindutempeln. Symbol des maskulinen Prinzips

Was geschieht zum Zeitpunkt des Todes?

Nur ein erleuchtetes Wesen, eine Person, die bewusst den Tod durchlebt hat und wieder neu zurück gekommen ist, kann genau erklären, was während des Todes vor sich geht.

Wir haben nicht nur einen Körper. Der physische Körper ist nur einer von sieben Körpern, die wir haben. Nur der grobe, physische Körper kann in Raum und Zeit gesehen und gefühlt werden. In Wirklichkeit haben wir aber sieben Körper oder Schichten, in denen wir existieren. Da diese Körper feinstofflicher Natur sind, können sie von unseren Sinnen nicht wahrgenommen werden.

Hier eine einfache Darstellung der sieben Körper.



Jeder einzelne Körper beinhaltet ein entsprechendes Gefühl. Der pranische Körper zum Beispiel beinhaltet alle Wünsche, die im Leben aufkommen können. Der mentale Körper enthält alle Schuldgefühle. Der ätherische Körper speichert alle mentalen Schmerzerfahrungen, die du während deines Lebens sammelst.

Der Geist muss beim Verlassen des Körpers alle sieben Körperschichten durchwandern. Der physische Körper wird sterben, aber die verbleibenden sechs Körper sterben nicht vollständig. Alle Wünsche, die du im Leben nicht erfüllen konntest, halten sich im pranischen Körper auf. Auch wenn der physische Körper stirbt, heißt das nicht, dass auch der pranische Körper stirbt. Verlässt die Lebenskraft den pranischen Körper, erfährt das Sein unermessliche Schmerzen.

Wenn du den physischen Körper verlässt, wird dein Bewusstsein vom Körper losgerissen und du fällst umgehend ins Koma. Nach Ansicht der Ärzte ist das Koma ein automatischer Betäubungsmechanismus, der aktiviert wird, wenn der Schmerz zu intensiv wird.

Bewegst du dich von der ersten in die zweite Schicht, kommen alle unerfüllten Wünsche, alle unerfüllten Lebensträume in dir hoch. In dem Moment ist es dann ungefähr so, wie wenn in einem Raum zehn Leute herumstehen und auf einen Fußball heruntreten. Was geschieht? Genauso wie der Ball von Ecke zu Ecke getreten wird, so wird dein Bewusstsein von allen Seiten getreten. In jeder Ecke steht irgendein Wunsch und tritt los. Beim Versuch des Bewusstseins, den Körper zu verlassen, wird es von den Wünschen wieder gezwungen, in den Körper zurückzukehren, damit sie von diesem weiterhin genossen und erfüllt werden können.

Auf der einen Seite zwingen dich deine Wünsche wieder in deinen Körper einzutreten, damit du sie ausleben und genießen kannst. Auf der anderen Seite sagt dein Körper: „Nein! Genug! Ich bin müde! Du kannst nicht mehr in mir wohnen, bitte verschwinde.“ Das bewirkt das Hin- und Hergerissensein während des Sterbens. Es ist nur eine Auseinandersetzung zwischen deinen Wünschen und deinem Körper.

Irgendwie schaffst du es, dich vom physischen Körper zu entfernen und in den mentalen Körper einzutreten. Beim Eintritt in den mentalen Körper, kommen alle deine Schuldgefühle hoch. Schuldgefühle wegen deiner Lebensweise, die nicht so war, wie du dir das vorgenommen hast, Schuldgefühle und Bedauern über Fehler, die du gemacht hast.

Wünsche beziehen sich auf die Zukunft und Schuld auf die Vergangenheit. In Wirklichkeit aber sind beide ein und dasselbe. Der Weg, auf dem wir leben möchten ist Wunsch und der Weg, den wir leben wollten, aber nicht gelebt haben, ist Schuld. Schuld bedeutet lediglich unsere vergangenen Entscheidungen mit verbesserter Intelligenz zu betrachten. So bewegst du dich Schritt für Schritt durch die verschiedenen Körperschichten.

Je weniger unerfüllte Wünsche, umso leichter ist der physische Körper und umso leichter ist es, diesen Körper zu verlassen. Auf ähnliche Weise ist es leichter, den mentalen Körper zu verlassen, wenn er leichter ist.

Wenn die Wünsche, Schuld und Schmerzen weniger intensiv sind, hast du nicht nur einen leichteren Tod, sondern du kannst auch mit Würde altern. Altern mit Würde ist das, was Vanaprastha Sannyas* bedeutet. Am Ende seines Lebens die Möglichkeit zu haben, ein erfülltes Leben zu führen, ist das unschätzbare Geschenk von Vanaprastha Sannyas*.

All unsere Schuld, die wir in den vergangenen Geburten angesammelt haben, erhebt sich bei unserem Durchgang durch den mentalen Körper. Als nächstes betreten wir den ätherischen Körper, mit dem unser Leiden in Beziehung steht. Alle Leiden, durch die wir in unserem Leben hindurchgegangen sind, sind hier gespeichert.

Die ersten vier Körper sind mit dem physischen Körper-Verstand-System verbunden. In ihnen sind all die Engramme bezüglich Wünsche, Schuld und Schmerzen gespeichert. Der fünfte Körper, der Kausalkörper wird im Tiefschlaf und im Tod erfahren. Der sechste Körper ist mit glücklichen Erinnerungen assoziiert und der siebte Körper befindet sich jenseits von Trauer und Glück, er ist das höchste Bewusstsein.

Auch das Festhalten an glücklichen Erinnerungen bringt uns zurück in den Kreislauf von Leben und Tod. Der Wunsch mehr und mehr glückliche und freudvolle Ereignisse zu erleben, zieht uns zurück und wir müssen weitere Geburten durchlaufen.

Glücklich sein ist ein zeitliches Gefühl, das vom Verstand erzeugt wird. Glückseligkeit ist die wahre Realität. Es ist der grundlose, nicht endende Fluss von spontaner Energie, Freude und Wohlwollen in dir. Es ist wie eine Quelle in dir, die ständig und ohne Grund sprudelt.

Der Grund, dass deine Lieblingsschokolade dich glücklich macht, liegt in Wirklichkeit darin, dass sie als Auslöser dient, um dich in den Raum der Glückseligkeit zu versetzen, der deine wahre Natur ist. Aber du schiebst die Ursache des Glücks auf die Schokolade, das äußere Objekt. Das Glück ist da, weil du für einige Momente einen direkten Kontakt zur Glückseligkeit herstellst.

Je reiner die verschiedenen Körper sind, umso leichter sind sie und umso leichter ist es für die Lebenskraft, den Körper zu verlassen. So wie sich die Schale einer reifen Banane leicht abnehmen lässt, so bewegt sich die Lebensenergie geschmeidig aus dem Körper.

Vanaprastha Sannyas – die dritte Lebensphase in der vedischen Tradition, in der die Eheleute sich um das Erreichen spiritueller Ziele kümmern.

Der Tod passiert täglich

Von den sieben Körpern kollabieren die ersten vier Körper, der physische, der pranische, der mentale und der ätherische Körper jeden Tag in den Kausalkörper, wenn du einschläfst. Die Dunkelheit des Kausalkörpers erfährt man im Zustand des Tiefschlafs. Der Kausalkörper wirkt jeden Tag wie ein Jungbrunnen auf dich. Bis du den fünften Körper überschreitest, passiert dieser todesähnliche Prozess jeden Tag, immer wenn du einschläfst.

Der Todesprozess ist abgeschlossen, sobald der scheidende Geist die fünfte Schicht, den Kausalkörper verlässt und in die sechste Schicht, den kosmischen Körper eintritt.

Muss die Lebenskraft nicht einen anderen Körper suchen, um die verbliebenen Wünsche zu erfüllen, tritt sie in den nirwanischen Körper ein. Das bedeutet Erleuchtung. Muss die Lebenskraft zurückkommen, um sich wieder zu verkörpern und die Wünsche zu erfüllen, ist es Tod.

Die Welt im Wachzustand im Vergleich zur Traumwelt

Trittst du in den Traumzustand ein und beginnst zu träumen, dann verwandelt sich die gesamte Welt, die du vorher im Wachzustand erlebt hast, in Schwarzweiß. Du vergisst die gesamte Welt des Wachzustandes und siehst die Traumwelt sehr realistisch, in leuchtenden Farben. Kommst du aus dem Traum wieder heraus, wird diese gesamte Welt, zu der du aufwachst, wieder in vier Dimensionen, in Raum und Zeit erfahren.

Jetzt, in deinem physischen Körper und im Wachzustand, erlebst du diese Welt in 4-D, in Farbe. Befindest du dich im Traumzustand, erlebst du die Traumwelt in 4-D. Erwachst du vom Traum, erscheint die Traumwelt nur mehr schwarzweiß und diese Welt wird wieder in 4-D gesehen.

In derselben Weise, wenn du dich vom physischen Körper weg und zum pranischen Körper hin bewegst, d.h. zum Zeitpunkt des Todes, wird diese ganze physikalische Welt unrealistisch und nur mehr in schwarzweiß gesehen. All deine Errungenschaften und Erfolge, dein Stolz, deine Anstrengungen, deine Trauer, dein Glück, alles wird nicht länger auch nur die geringste Bedeutung für dich haben und wird nur mehr in schwarzweiß vor dir erscheinen. Du wirst dich verwundert fragen. „Warum hab ich mir diese ganze Arbeit angetan? Warum habe ich das für die Grundlage meines Lebens gehalten?“

Lasst mich erklären, warum das geschieht. Wenn du lebst, investierst du in deine Persönlichkeit. Du hast deine Persönlichkeit auf Säulen gebaut wie Geld, Ansehen, Beziehungen, Familie und Freundes- und Bekanntenkreis.

Wenn du den physischen Körper verlässt, werden diese Säulen, diese Fundamente total erschüttert, dann kannst du deinen Namen nicht mehr ins Scheckbuch schreiben. Du hast keinen Zugriff mehr auf dein Bankkonto. Dein Auto nutzt dir nichts mehr. Höchstens das Rettungsauto ist noch von Nutzen!

Nur deine bewussten Augenblicke können mit dir mitkommen. Was immer als Fundament für dein Sein gedient hatte, wird erschüttert werden. Wird das Fundament zerstört, hast du natürlicherweise nichts mehr, an dem du dich festhalten kannst.

Im jetzigen Zustand erscheint diese gesamte Welt in 4-D. All dieses Gerede über Spiritualität, Meditation, Wachstum des inneren Seins, Bewusstsein usw. erscheint nur verschwommen in Schwarzweiß. Das ist der Grund, warum Leute die ich zur Meditation einlade, antworten: „Ich habe keine Zeit zum Meditieren, lass mich all meine Arbeit beenden und dann komme vielleicht. Ich habe noch einige Jahre, um es mir zu überlegen.“

Sei dir im Klaren, sage nie. „Ich habe keine Zeit zum meditieren. Sei aufrichtig zu dir selbst und sage: „Ich fühle, dass Meditation zum jetzigen Zeitpunkt nicht so wichtig ist in meinem Leben.“ Dann bist du wenigstens ehrlich. Aber wenn du sagst, dass du keine Zeit hast, dann machst du dir nur selbst etwas vor. Alle Menschen haben 24 Stunden am Tag zur Verfügung, um das zu tun, von dem sie glauben, es tun zu müssen. Es ist nicht so, dass die wenigen, die meditieren, arbeitslos sind. Es ist nur eine Frage der Priorität, was du in deinem Leben wirklich willst. Wenn Spiritualität und Meditation dir in diesem Moment als schwarzweiß erscheinen, wirst du deine Energie nicht in diesen Gebieten investieren, das ist alles.

Materielle Welt und Spiritualität sind die zwei Dimensionen in denen wir uns jetzt befinden. In diesem Moment ist es so, dass alle Säulen mit denen wir unsere Persönlichkeit aufbauen, auf den Fundamenten der materiellen Welt ruhen, die in 4-D erscheint. Keine Säule basiert auf Bewusstsein oder unserem inneren Raum. Unsere ganze Persönlichkeit ist nur auf der äußeren Welt aufgebaut - unser Ansehen, was die Gesellschaft über uns sagt usw. Wenn alle der Meinung sind, dass wir großartig sind, denken wir, dass wir großartig sind. Wenn alle sagen, du bist ein Nichtsnutz, denkst auch du, dass du zu nichts taugst und fällst in eine Depression.

Deshalb basiert nicht eine einzige Säule unseres Bauwerks, unseres inneren Kerns oder unseres Seins auf Spiritualität. Die gesamte Struktur basiert auf der äußeren Welt. Wenn diese Säulen erschüttert werden, leiden wir schrecklich darunter. Hätten wir nur eine Säule, die auf unser Bewusstsein gegründet ist, könnten wir uns auf diese verlassen und aufrecht stehen ohne zu leiden. Wenn wir wenigstens eine Säule bauen, die auf unseren inneren Raum basiert, wird diese Säule in der Zeit unseres Todes in 4-D aufleuchten und uns helfen den Körper auf würdige Weise zu verlassen.

Die Kunst des Sterbens

Es gibt einen schönen Zen-Spruch: „Die Kunst, zu sterben ist das wahre und höchste Wissen, das wir uns im Leben aneignen können.“

Eine kleine Zen Geschichte:

Eines Tages erklärte ein erleuchteter Meister plötzlich, dass er am nächsten Tag morgens um sechs Uhr sterben wird. Es stimmt, erleuchtete Menschen wissen Bescheid über den Zeitpunkt ihres Todes. Sie können deshalb ihren Tod im Vorhinein bekanntgeben.

Als der Meister seinen Tod ankündigte sagten die Schüler: „Nein, bitte warte noch für zwei, drei Stunden mit dem Sterben, so früh am Morgen ist es viel zu kalt, um die letzten Riten durchzuführen. Warum wartest du nicht noch ein paar Stunden, so dass wir uns vorbereiten können?“

Der Meister stimmte ihnen zu und versprach, dass er erst gegen Mittag sterben werde. Exakt um zwölf Uhr mittags grüßte er alle und verließ seinen Körper.

Wünschenswerter Tod

Eine wahre Geschichte:

Der große indische Meister Paramahansa Yogananda ging 1920 nach Amerika und ließ sich dort nieder. Die Art, wie er seinen Körper verließ, ist sehr interessant. Bis zum letzten Moment verrichtete er seine Arbeit, indem er Vorträge hielt und Meditationskurse leitete.

Am Tag als er starb, nahm er an einem Bankett in Los Angeles teil, das zu Ehren des Besuches des damaligen indischen Botschafters in den USA, Binay Ranjan Sen, gegeben wurde. Am Ende seiner Rede löste er von seinem Körper und starb.

Sein Körper zeigte mehr als zwanzig Jahre keine Anzeichen von Verwesung. Kein Verwesungsgeruch kam von seinem Körper. In seiner Autobiographie gibt es eine schöne Beschreibung seines Todes als Anhang. Es war so eine schöne Erfahrung. Sogar der Tod war ein willkommenes Ereignis.

Die Realität ist ein Traum

Deine Augen sind nur ein Instrument. Oft kannst du es beobachten, deine Augen mögen offen sein, aber du registrierst die Szenen nicht, die du siehst.

Erinnere dich einfach, dass du nur durch die Augen siehst. Wenn du mit diesem Bewusstsein die Augen benutzt, wird dir plötzlich bewusst, dass du nur ein Zeuge des Geschehens bist.

Fühlst du, dass du die beiden Augen bist, bist du im Ego gefangen. So lange in deinen Träumen deine Aufmerksamkeit auf die Objekte gerichtet ist, wirst du fortfahren zu träumen. Wenn du deine Aufmerksamkeit auf dich selbst richtest, das heißt von Objekten, dem Gesehenen, zurück zum Sehenden richtest, dann erwachst du.

Im Moment, in dem du verstehst, dass du etwas jenseits deiner Augen bist, ist deine Aufmerksamkeit auf den Sehenden gerichtet. Dann realisierst du, dass diese Welt aus dem gleichen Stoff besteht, wie deine Träume.

So lange du denkst, dass du es bist der sieht, ist deine ganze Aufmerksamkeit auf das Gesehene gerichtet. Das ist es, was ich als Ego bezeichne. Machst du einen Schritt zurück und realisierst, dass du durch die Augen schaut, richtet sich deine ganze Aufmerksamkeit auf den Sehenden. Das ist das was ich als Unschuld bezeichne. Unschuld bedeutet klar zu verstehen, dass, was immer du in der äußeren Welt wahrnimmst, aus demselben Stoff gemacht ist, aus dem auch deine Träume gemacht sind.

Dies sind die Schritte: Erstens, die Idee zu verinnerlichen, dass alles, was du siehst, ein Traum ist. Zweitens, die Energie, Shakti zu haben, den Traum zu ändern. Drittens, die Intelligenz, Buddhi, zu haben, dass es nur ein Traum ist und es keine Notwendigkeit gibt, ihn zu ändern.

Leben und Tod, Wachen und Schlafen

Luft und Prana

Um diese kraftvolle, lebensverändernde Wahrheit zu verstehen, müssen verstehen, was dieser Stoff besteht, aus dem die Traumwelt und diese Welt zusammensetzt. Wir müssen etwas über die Lebensenergie wissen, die uns am Leben erhält.

Verstehe, die Luft ist nur ein Vehikel, in dem das Prana in uns hinein und wieder hinausgeführt wird. Prana ist die Lebenskraft, die Energie selbst. Verstehe dieses eine Beispiel: ein Lastwagen fährt in unseren Campus hinein, etwas wird abgeladen und er fährt wieder hinaus. Die Atemluft entspricht dem Lastwagen, das Produkt das geliefert wurde entspricht dem Prana.

Leben oder Tod, es hängt von der Richtung des Prana ab

Noch etwas: Solange der hineingehende Atem Prana mitbringt und ohne Prana wieder hinausgeht, wird das Leben gestärkt.

Verhält es sich andersherum und die Luft mit wenig Prana hereinkommt und mit mehr Prana hinausgeht, dann bedeutet das, dass der Tod sich nähert oder sich die Lebensenergie Richtung Tod bewegt. Kommt der Tod, geht die leere Luft hinein und geht mit dem letzten Prana hinaus.

Im Ayurveda gibt es schönes Konzept bezüglich des Altershöhepunktes, das auf der Wissenschaft des Prana beruht. Bis zu einem bestimmten Alter bekommt der Mensch mehr Energie mit der Einatmung und verliert weniger Energie mit der Ausatmung. Ab dem Moment, in dem die ausgehende Luft mehr Prana mit sich trägt, als die einströmende Luft mit sich führt, bewegt sich die Person in Richtung Tod.

Das Leben kontrollieren durch Gewahrsein

Andauernd gleitet das Leben in den Tod hinein. In Wirklichkeit leben wir überhaupt nicht. Wir warten nur auf den Tod. Normale Menschen leben nicht. Das Leben gleitet nur in Richtung Tod, verschwindet in den Tod. Das ist der wahre Grund, warum du, wie viele Jahre du auch gelebt hast, dich nicht erfüllt fühlst und nicht das Gefühl hast, dein Leben gelebt zu haben, denn du weißt nicht einmal was Leben ist.

Wenn du dir des Lebens bewusst wirst, über dein Leben nachzudenken beginnst, wenn du Gewährsein in dein Leben bringst, erschaffst du ein neues Zentrum in deinem Wesen. Zwischen diesem Leben und dem Tod, wenn du mehr Gewährsein in dein Leben bringst, erzeugst du ein neues Zentrum, einen neuen Raum in deinem Leben - das ist es, was ich Bewusstsein nenne.

Immer wenn du gewahr bist, wirst du über die Dinge in deinem Leben entscheiden. Je mehr du gewahr wirst, desto mehr beginnst du zum Beispiel zu überlegen, welches Auto du fahren willst, in was für einem Haus du leben willst und was für einen Leben du führen möchtest. Du beginnst über jeden Zentimeter deines Lebens zu entscheiden. Du wirst dir über alles bewusst, wie du reden solltest, wie du dich verhalten solltest, wie du denken solltest, jede Kleinigkeit wird dir bewusst.

In dem Moment, in dem du bewusst wirst, beginnst du dein Leben zu kontrollieren. Wenn du vollkommen bewusst wirst, wirst du auch deinen Tod kontrollieren.

Leben und Tod geschehen dann auf einer bewussten Ebene. Wenn du bewusst denkst, ist es Leben. Ist dein Bewusstsein nicht imstande zu denken, ist es Tod.

Gewährsein – Kontrolliere Träume und Tiefschlaf, Leben und Tod

Auch auf der unbewussten Ebene geschehen zwei Dinge, nämlich Traum und Tiefschlaf. Bist du auf der unbewussten Ebene gewahr, träumst du. Wenn du alles sehen kannst, wenn du alles empfinden kannst, wenn du alles fühlen kannst, wenn du jede Bewegung erleben kannst, dann träumst du. Wenn du dir nichts bewusst bist, wenn du nichts fühlen kannst, wenn du keine Bewegung kennst, dann befindest du dich im Tiefschlaf.

Bist du im Wachzustand, der von der Psychologie als bewusster Zustand definiert wird, gewahr, so lebst du. Bist du nicht gewahr, bist du tot. Bringst du mehr Gewährsein in dein Leben, übernimmst du die Kontrolle über dein Leben. Auf gleiche Weise übernimmst du die Kontrolle über deine Träume und den Tiefschlaf, wenn du mehr Gewährsein in den Traumzustand hineinbringst.

Die Kontrolle von Leben und Tod wie auch die Kontrolle von Traum und Tiefschlaf erfordern beide die Erfüllung einer Voraussetzung, nämlich Gewährsein. Gewährsein ist die Voraussetzung, um Leben und Tod zu kontrollieren und um Traum und Tiefschlaf zu kontrollieren.

Gewährsein in deine Träume zu bringen kann dir nicht nur helfen deinen Traum und deinen Tiefschlaf zu beherrschen, es kann auch helfen Leben und Tod zu beherrschen. (die Aussagen der letzten drei Sätze sind identisch, überlass es dir, keinen, einen oder zwei zu streichen)

Die Bewegung des Prana im Schlaf und im Tod

In dem Moment, in dem du in den Traumzustand abgleitest, beginnt das Prana sich in Richtung Vishuddi*, dem Halszentrum, zu bewegen. Je mehr du dich Richtung Tiefschlaf bewegst, desto mehr bewegt sich das Prana Richtung Anahata*, dem Herzzentrum.

Analog verhält es sich mit Leben und Tod. Je lebendiger und energiegeladener du bist, umso mehr sammelt sich das Prana im Bereich der Stirn.

Bringt der eingehende Atem mehr Prana und der ausgehende Atem geht ohne Prana wieder hinaus, dann hat sich dein Prana in deiner Stirn gesammelt. Wenn die eingeatmete Luft wenig Prana mitbringt und der ausgehende Atem mehr Prana hinaus transportiert, gleitet das Prana langsam in das Vishuddi*, dem Halszentrum. Bringt der eingehende Atem überhaupt kein Prana mit und der ausgehende Atem nimmt Prana mit, fällst du vollends in das Herzzentrum.

Sowohl der Übergang vom Leben in den Tod, als auch der Übergang vom Wachzustand in den Tiefschlaf, ist mit der Bewegung des Prana verbunden. Wenn die Prana-Bewegungen durch die Ein- und Ausatmung richtig gehandhabt werden, kannst du sowohl Leben und Tod als auch Traum und Tiefschlaf beherrschen. Traum und Schlaf, Leben und Tod können alle mit diesem einzigen Schlüssel beherrscht werden.

Vishuddi Chakra – Energiezentrum in der Gegend der Kehle
Anahata Chakra – Energiezentrum in der Gegend des Herzens

Den Kreislauf von Leben und Tod anhalten

Wenn du gewahr sein kannst, wenn dein Bewusstsein langsam schwindet, wenn du einschliffst und in den Traumzustand hinübergleitest, dann ist es dir möglich, den Traum selbst zu ändern.

Wenn du in der Lage bist, den Traum zu ändern, ist das erste, was du tun wirst, aufzuhören zu träumen. Du wirst aufhören zu träumen, weil du dann die Nutzlosigkeit der Träume verstanden haben wirst. Du weißt, dass du mit Träumen nur deine Zeit und Energie verschwendest. Eine Person die sich der Träume bewusst ist, wird niemals träumen. Sie wird einfach aufhören zu träumen. Eine Person die sich des Lebens bewusst ist, wird einfach den Kreislauf von Leben und Tod anhalten. Sie wird keinen Körper mehr annehmen.

Was du verstehen musst ist dies: Ich meine nicht, dass du Selbstmord begehst, wenn ich sage, dass du in den Tod hineingehst, wenn du dir des Lebens bewusst wirst. Du wirst aufhören, auf gewöhnliche Weise zu leben. Du wirst aufhören, mit einer Identität zu leben. Du wirst der Identität keine Bedeutung mehr schenken. Du wirst wiedergeboren werden.

Wenn du jeden Tag bewusst sein kannst, wenn das Prana in das Herzzentrum hinunterfällt, kannst du deine Träume und deinen Tiefschlaf anhalten oder verändern. Bist du beim Einschlafen jedes Mal gewahr, wenn das Prana vom Ajna - Chakra in das Anahata - Chakra hinuntergleitet, bedeutet das, dass du am Ende deines Lebens in der Lage sein wirst, dein Leben und deinen Tod zu verändern. Wenn du möchtest, kannst du die Veränderungen auch schon früher vornehmen. Wenn du es aufschieben willst, kannst du auch das tun. Du kannst das Spiel nach deinem eigenen Gutdünken spielen.

Meditationstechnik

Diese Technik besteht aus zwei Teilen: Den ersten Teil praktizierst du beim Einschlafen, wenn du im Bett liegst. Den zweiten Teil der Technik praktizierst du den ganzen Tag hindurch, immer dann, wenn du dich daran erinnerst.

Durch den ersten Teil wird Energie erzeugt, um den zweiten Teil auszuführen und umgekehrt. Sie ergänzen sich gegenseitig.

Wenn du in deinem Bett liegst, bevor du einschliffst, erinnere dich einfach an den Stirnbereich, den Bereich in dem sich das Ajna - Chakra das dritte Auge befindet. Konzentriere dich nicht. Wenn du dich zwingst, wenn du dich konzentrierst, wird das deinen Schlaf stören und du kannst Kopfschmerzen bekommen. Erwinnere dich an diesen Bereich auf eine entspannte Weise, wie wenn du beiläufig eine Blume betrachtest, völlig zwanglos. Beobachte, wie du dich entspannst und langsam in den Tiefschlaf hinübergleitest.

Nimm einfach diesen Moment wahr, in dem du in den Tiefschlaf hinübergleitest. Am ersten Tag hast du das Gefühl, dass du überhaupt nicht einschlafen kannst, dass dein Schlaf sich zehn oder fünfzehn Minuten verzögert. Mach dir nichts draus. Beachte nur die Bewegung des Prana im Ajna - Chakra.

Du wirst dir bewusst sein, dass du träumst. Wenn du den Traum fortsetzen möchtest, kannst du das tun. Wenn du das nicht willst, kommst du einfach heraus. Der Traum wird keine Intensität mehr haben.

Als nächstes trittst du in den traumlosen Schlaf ein. Das ist eine tiefere Ebene. Hast du einmal den traumlosen Schlaf erreicht, wirst du auch den traumlosen Tag haben. Traumloser Tag bedeutet, dass deine Energie nicht durch Tagträume vergeudet wird.

Es genügt, wenn du dir des Prana bewusst bist. Es wird automatisch zur höheren Energiestufe zurückkehren. Dein Körper wird sich selbst heilen, da der Fluss des Prana mit all deinen Krankheiten verbunden ist. Wenn du deinen Traum verändern kannst, wenn du deinen Traum manipulieren kannst, wirst du darüber hinaus die Macht und Energie erhalten, die Ereignisse in deinem Leben nach Belieben zu dirigieren.

Life Bliss Programm Level 2 – Nithyananda Spurana Program (LBP Level 2 – NSP)

Unser Meditationsprogramm der zweiten Stufe LBP Level 2 – NSP, führt dich durch dein eigenes Leben und gleichzeitig werden die Geheimnisse des Todes enthüllt. Dein Inneres wird gereinigt, indem das schwere Gepäck der Emotionen, das du normalerweise mit dir herumschleppst, von dir genommen wird. In diesem Programm lernst du mit einem Wonnegefühl zu leben und in Frieden zu sterben. Der Tod wird in die richtige Perspektive gerückt, so dass dein Leben freudvoller und sinnvoller wird.

Deine Energiezentren werden der Reihe nach geöffnet und auch deine Schmerzen, Freuden, Schuldgefühle und Wünsche werden offengelegt. Sind sie einmal geöffnet, kann der Heilungsprozess beginnen und du kannst Gottes Präsenz in dir erfahren.

Du bist Intelligenz

Um unsere Angst vor dem Tod zu verlieren, die in Wirklichkeit die Angst ist, unsere Identität zu verlieren, muss uns klar werden, dass wir mehr sind, als dieser Körper und Verstand. Und um dies zu verstehen, benötigen wir Intelligenz. Wir stoßen dann auf folgende Fragen:

Was genau ist Intelligenz?

Sind einige intelligenter als andere?

Können wir unsere Intelligenz verbessern?

Natürliche Intelligenz

Intelligenz ist nicht etwas, das man erwerben kann; jedes einzelne Geschöpf ist mit Intelligenz ausgestattet. Es ist eine dem Leben innewohnende, angeborene Qualität, genauso wie Feuer heiß und Eis kalt ist.

Dazu fällt mir ein Witz über intelligente Menschen ein:

Vier Männer befanden sich an Bord eines kleinen Flugzeugs, das abzustürzen drohte, als das Heck plötzlich Feuer fing. Unglücklicherweise mussten die Männer feststellen, dass nur drei Fallschirme an Bord waren.

Ein Mann schnappte sich in Panik einen Fallschirm und sagte: „Ich bin frisch verheiratet. Meine Frau wartet auf mich.“ Dann sprang er.

Der nächste Mann sagte: „Ich bin der intelligenteste Mensch auf Erden. Dieser Planet benötigt noch meine Intelligenz.“ Auch er sprang.

Von den restlichen beiden Männern sagte der eine zum anderen: „Ich bin bereits alt, du hast das Leben noch vor dir. Spring du!“

Der jüngere Mann entgegnete lachend: „Du kannst auch mitkommen. Wir können beide springen. Der intelligenteste Mensch der Welt ist soeben mit meinem Rucksack abgesprungen.“

Die meisten von uns haben den Kontakt zur natürlichen Intelligenz verloren. Das ist der Grund, warum wir nicht in der Lage sind, das volle Potential unseres Lebens auszuschöpfen. Wir verwechseln unser erworbenes Wissen mit Intelligenz und gleichen dem Mann, der den Rucksack mit dem Fallschirm verwechselte.

Jedes Lebewesen ist mit einer angeborenen Intelligenz ausgestattet. Vögel haben eine innewohnende Intelligenz, dank derer sie fliegen. Zugvögel vollbringen unglaubliche Leistungen, sie legen tausende von Kilometern zurück und finden ihr Ziel, ohne Landkarte und Kompass.

Patanjali, ein erleuchteter Meister aus Indien und Begründer des Yoga, sagt, dass der Mensch alle niederen Formen der Bewusstheit, wie die der Bäume, Vögel und Tiere in sich trage.

Wir verfügen in unserem menschlichen Körper von Natur aus das gesamte Wissen. Die Schwierigkeit liegt darin, dass wir tief in uns drinnen den festen Glauben haben, dass unsere Fähigkeiten limitiert sind. Uns ist beigebracht worden, dass wir nur begrenzte Fähigkeiten haben und unfähig sind. Daher haben wir vergessen, diese Fähigkeiten zu nutzen. Und aus diesem Grunde haben wir nicht die Technik entwickelt, in allen Dimensionen unseres Seins zu leben.

Kinder werden intelligent geboren

Eine kleine Geschichte:

Ein Junge kam von der Schule nach Hause und sagte zur Mutter: „Du hast gesagt, der Zahnarzt in der Schule tut nicht weh.“ Die Mutter fragte besorgt: „Hat es weh getan?“

Der Junge antwortete: „Nein, aber der Zahnarzt schrie, als ich in seinen Finger biss!“

Kinder werden intelligent geboren. Sie sind so spontan, begeisterungsfähig und einsatzfreudig. Aber Familie, Gesellschaft und Schule zerstören diese natürliche Intelligenz mit ihrer unverhältnismäßigen Betonung von Logik, Gedächtnis und Wettbewerb. Das Kind zahlt für seine Bildung einen hohen Preis. Es bezahlt mit seiner Kreativität und seiner Einzigartigkeit und es ist sich nicht einmal bewusst darüber, was es verloren hat.

Erst vor kurzem las ich die Aufschrift auf dem T-Shirt eines Teenagers, „Ich war intelligent, bis die Bildung mich ruinierte.“

Erlaube deinem gesamten Wesen, sich einfach auszudrücken – und du wirst deine natürliche Intelligenz aufblühen sehen. Das bedeutet integriert und erfüllt sein.

Die Triebfedern von Angst und Gier

Wir halten uns für sehr intelligent und deshalb versuchen wir den Kindern unsere Intelligenz zu vermitteln. Wenn wir mit diesem Prozess beginnen, wird dem Kind als erstes die Logik unserer Lebensführung vermittelt, die auf Angst und Gier gegründet ist.

Entweder soll das Kind etwas tun, um mehr zu erhalten oder es soll etwas tun, damit ungewollte Dinge nicht passieren. Wenn du möchtest, dass etwas passiert, handelt es sich um Gier. Wenn du fürchtest dass etwas passiert, dann handelt es sich um Angst.

Das Kind muss zum Beispiel viel lernen, damit es gute Noten bekommt und an renommierten Schulen aufgenommen wird. Das heißt, es wird von Gier angetrieben. Oder es lernt mit der Absicht, in seinem Leben nicht zurückzufallen. Das heißt, es wird von Angst getrieben.

Die Motivation für das Kind ist Angst oder Gier, nicht Erfüllung. Unweigerlich gerät das Kind in einen Wettlauf und läuft immerzu – ohne Zeit zu haben, ohne zu prüfen, ob es das wirklich laufen will. Es weiß nicht einmal, dass es den Lauf genießen kann! Ihm wurde beigebracht, dass alles andere nur Ablenkungen sind und wertvolle Zeit vergeudet wird, um das Ziel zu erreichen.

Aber wie viele Menschen fühlen sich erfüllt, nachdem Sie das „Ziel“ erreicht haben? Hast du das gesetzte Ziel erreicht, merkst du, dass es sich nur um eine Fata Morgana gehandelt hat und nun willst du wieder etwas anderes!

Nur andere nachzuahmen ist eine Verschwendung deiner kostbaren Lebenszeit. Man nennt es auch Herdentrieb - in das Hamsterrad einsteigen, nur weil alle anderen auch drinnen sind. Merke dir, auch die Ratte, die das Rattenrennen gewinnt, bleibt doch immer nur eine Ratte.

Was ist die Maßeinheit der Intelligenz

Können wir Intelligenz messen? Gibt es einen standardisierten Maßstab für Intelligenz?

Vom ersten Schultag an benutzen wir standardisierte Bewertungen, um die sogenannte Intelligenz einer Person zu bestimmen. Von der Grundschule bis hin zur Universität vergleichen und benoten wir Kinder und Jugendliche für ihre Fähigkeiten.

Wir müssen hier eine wichtige Sache verstehen: Ein Wissenschaftler benötigt eine bestimmte Art von Intelligenz, in Dichter eine völlig andere. Ein Schwimmweltmeister benötigt wiederum eine andere Intelligenz! Intelligenz ist die Fähigkeit auf Situationen oder Herausforderungen bewusst zu reagieren. Jeder wird intelligent geboren, das Problem liegt darin, dass jeder seine individuelle Intelligenz entdecken muss.

Spontaneität – Unmittelbare Intelligenz

Du besitzt eine spontane, natürliche Intelligenz. Als Kind hast du sie erfahren. Als Kind warst du spontan. Dinge und Situationen hast du auf unkomplizierte, direkte Weise wahrgenommen. Mit dem Erwachsenwerden ist dir diese Spontaneität abhanden gekommen. Wie ist das passiert? Es passierte durch die gesellschaftliche Konditionierung, die dir von Beginn an sagte: „Es genügt nicht, so wie du jetzt bist...“ Daher versuchst du andauernd etwas anderes zu sein, du willst den anderen etwas beweisen. Glaubst du,

dass du nicht genug bist, versuchst du andere nachzuahmen und du vergeudest deine wunderbare Energie, die in dir nur darauf wartet, zum Ausdruck gebracht zu werden.

Auf der Anschlagtafel eines Betriebes las ich einmal einen lustigen Spruch:

Tod wird als ein Abwesenheitsgrund akzeptiert. Sie sollten uns aber zwei Wochen vorher informieren, da wir verantwortlich sind, dass jemand in ihrem Tätigkeitsbereich eingeschult wird.

Wenn du blind das Verhalten eines anderen nachahmst, anstatt aus eigener innerer Spontaneität zu handeln, entgehen dir viele wunderbare Möglichkeiten.

Ein Statistikstudent hatte die Angewohnheit vor Kreuzungen aufs Gaspedal zu drücken, um diese so schnell wie möglich zu überqueren. Danach setzte er die Fahrt in normalem Tempo wieder fort.

Als er einmal mit einem Freund unterwegs war, überquerte er die Kreuzung wie immer in hohem Tempo. Der Freund war überrascht und fragte ihn: „Warum fährst du so schnell über Kreuzungen, obwohl du dort eigentlich langsamer fahren solltest.“

Der Statistikstudent sagte: „Statistisch gesehen passieren ein Unfälle am ehestens an einer Kreuzung, deshalb will dort ich dort so wenig wie möglich Zeit dort verbringen.“

Wissen ist nur dann gut, wenn es intelligent angewandt wird. Durch Intelligenz wird das wirkliche Resultat gewonnen, nicht durch das Wissen. Wird Wissen am richtigen Ort und zur richtigen Zeit angewandt, ist es Intelligenz. Dann geschieht Spontaneität.

Der Schlüssel zum Gewährsein

Eine kleine Geschichte:

Ein kleiner Junge lernte viele neue Dinge in der Schule und zu Hause. Eines Tages sagte er zu seinem Lehrer: „Gestern habe ich drei weibliche und zwei männliche Fliegen erschlagen. Der Lehrer fragte voller Neugier: „Woher weißt du, ob es sich um männliche oder weibliche Fliegen handelt?“

Das war ganz einfach entgegnete der Junge, „Drei von den Fliegen befanden sich auf dem Spiegel und die anderen beiden auf der Zigarettschachtel.“

Intelligenz bedeutet wach und spontan zu sein. Verstehe eine wichtige Tatsache: Bist du hellwach, kannst du keine Fehler machen!

Mit Wachsamkeit und Gewährsein bist du nicht darauf angewiesen, was dir andere beigebracht haben. Du verlässt dich nicht auf die vergangenen Konditionierungen, die dir viele Jahre eingetrichtert wurden. Du agierst einfach aus der spontanen Intelligenz heraus, die eine Begleiterscheinung deines Gewährseins ist.

Das Licht des Gewährseins genügt, um die Dunkelheit zu vertreiben, die durch unsere Gewohnheiten geschaffen wurde. Damit unsere Intelligenz erwachen kann, gibt es einen einzigen Schlüssel: Gewährsein. Jeden Moment in vollkommenem Gewährsein zu leben, ist das, was Meditation letzten Endes ausmacht.

Von der Befolgung von Regeln zur Verantwortung

Eine kleine Geschichte:

Ein Offizier fragte die Rekruten, warum für die Herstellung des Gewehrschaftes Walnussholz verwendet wird. Die Rekruten dachten angestrengt nach bis einer antwortete: „Weil Walnussholz härter als jedes andere Holz ist.“

Der Offizier unterbrach in forsch: „Falsch!“ Ein anderer Rekrut wagte zu antworten: „Weil es am langlebigsten ist.“ Der Offizier schrie: „Nein!“ Ein anderer sagte: „weil es wasserabweisend ist.“

Resignierend sagte der Offizier: „Alles falsch, Jungs, ihr habt wirklich noch viel zu lernen. Der einfache Grund ist, dass es so im Regelbuch steht.“

Weil es am einfachsten ist, andere verantwortlich zu machen, folgst du blindlings ihren Anweisungen, anstatt auf deine eigene Intelligenz zu vertrauen.

Ein soeben vom Richter als schuldig befundener Mann beschimpft seinen Anwalt: „Du weißt nicht einmal, wann du einen Einwand zu machen hast.“

Der verdutzte Anwalt fragte: „Ich verstehe nicht, wann habe ich versäumt, einen Einwand zu machen?“

Der Verurteilte antwortete: „Als der Anwalt der anderen Partei sprach, hast du Einwände gemacht, aber als der Richter mich für schuldig erklärte, hast du deinen Mund gehalten. Das war der richtige Zeitpunkt mit allen Einwänden zu kommen.“

Es ist immer am einfachsten die ganze Welt zu beschuldigen, wenn etwas in unseren Leben schief läuft. Schaust du aber etwas genauer hin, dann wirst du erkennen, dass du für alles verantwortlich bist, was in deinem Leben passiert!

Hier und jetzt

Um intelligent zu sein, musst du authentisch sein und das bist du nicht gewohnt . Daher reagierst du aufgrund deiner vergangenen Erfahrungen.

Gewöhnlich reagierst du wie eine programmierte Maschine. Jemand beleidigt dich und du ärgerst dich noch bevor dir noch bewusst wird, was du tust.

Aus dem Leben Buddhas:

Einmal wurde Buddha von einem Mann offen beschimpft. Sein Schüler Ananda sagte: „Ich wurde so wütend auf diesen Mann. Warum hast du geschwiegen? Ich hätte ihm wenigstens die Meinung gesagt.“

Buddha antwortete ruhig: „Du überraschst mich. Was er sagte, war völlig irrelevant und du weißt das. Warum wirst du zornig? So bestrafst du dich nur selbst, das ist eine große Dummheit von dir. Wenn jemand anderes einen Fehler begeht, warum leidest du dann darunter?“

Intelligenz bedeutet sich mit der Zeit zu bewegen, mit dem Leben mitzufließen, ein sich verändernder Prozess zu werden, anstatt ein solides Ego zu sein.

Das Tor zur Liebe und Intelligenz liegt jenseits des Kopfes

Vater und Sohn übernachteten gemeinsam in einem billigen Motel.

Der Vater deckte den Jungen zu, machte das Licht aus und sagte zum Sohn: „Die Engel wachen über dich.“

„Ich weiß“, sagte der Junge, „zwei von ihnen haben mich gerade gebissen.“

Mit Intelligenz zu leben heißt zur Unschuld zurückzukehren, mit der du geboren wurdest. Es ist kein Prozess des Werdens. Es gibt nichts Neues zu erreichen. Es ist die Entdeckung deines wahren Seins. Es ist der Schlüssel zu erkennen, wie du wirklich bist.

Bist du jedoch ein Intellektueller, arbeitest du nur mit dem Kopf, nur mit Hilfe von Logik.

Eine kleine Geschichte:

Ein Mann arbeitete an seiner Doktorarbeit in Philosophie. Er war sehr in seinen Studien und Recherchen vertieft. Seine Frau dachte, sie müsste ihn ab und zu daran erinnern, dass es sie auch noch gibt. Also fragte sie ihn eines Tages nebenbei: „Schatz, sag mir einen Grund, warum du mich so sehr liebst?“

Der Mann antwortete: „Wenn du “so sehr“ sagst, meinst du dann die Tiefe, die Qualität, die Quantität oder die Art der Liebe?“

Wenn du zu sehr im Kopf gefangen bist, denkst du, dass deine Logik und dein Kopf in der Lage sind, das gesamte Leben zu verstehen. Du versuchst alles in dieser Welt deinem Kopf anzupassen.

Noch eine kleine Geschichte:

Ein junger Mann hatte gerade seine Lehre als Installateur abgeschlossen. Zusammen mit seinen Freunden besichtigte er die Niagara - Wasserfälle. Die fallenden Wassermassen betrachtend, sagte er: „Ich glaube, das könnte ich reparieren.“

Dein Wissen gibt dir die falsche Illusion, dass du die gesamte Existenz verstehst. Es hält dich in deinem Kopf gefangen.

Erwacht deine Intelligenz, fällst du vom Kopf ins Herz. Von der Logik zur Liebe. Dann agierst du weder aus purem Intellekt noch aus sentimentaler Liebe. Du agierst aus liebender Intelligenz heraus und automatisch hast du Mitgefühl mit allen Wesen um dich herum.

Verstehen, nicht denken

Eine kleine Geschichte:

Drei Weise machten sich eines Tages auf den Weg in eine Großstadt mit der Absicht, mehr über das Leben zu erfahren und ihren Horizont zu erweitern. Als sie sich einer großen Stadt näherten, sahen sie schon von Weitem einen Wolkenkratzer. Sie rätselten, um was es sich dabei handeln könnte.

Sie überlegten und diskutierten, was es sein könnte und ob sie weitergehen sollten, denn sie hatten Angst sich dem unbekanntem Objekt zu nähern, in der Meinung es könne Ihnen gefährlich werden. So entschieden sie, dass sie zuerst herausfinden sollten, um was es sich handelt, bevor sie weitergehen würden.

Auf der Grundlage all ihrer bisherigen Erfahrungen überlegten sie und stellten verschiedene Theorien auf. Schließlich kamen sie zu dem Schluss, dass das Ding für menschliche Verhältnisse viel zu groß sei. Es könne sich nur um etwas handeln, das von Riesen für Riesen erbaut wurde und dass es nicht ratsam für sie war, eine von Riesen bewohnte Stadt zu betreten.

Zufrieden mit ihrem neuen Wissen, packten sie ihre Sachen und kehrten in ihr Dorf zurück.

Aufgrund von vergangenen Erfahrungen und Wissen kann man nichts Neues lernen und verstehen. Man kann etwas nicht verstehen, wenn man nur darüber nachdenkt. Man muss es sehen und erfahren, um es vollkommen zu verstehen.

Und noch etwas: Du kannst nur über etwas nachdenken, was du schon erfahren hast, was du erlebt hast. Kannst du über etwas nachdenken, das du nicht erfahren hast? Du kannst über das Unbekannte nur fantasieren und die Fantasie basiert auf dem, was du in der Vergangenheit gesehen und erlebt hast.

Beim Denken ist die Energie der Intelligenz und Wahrheit nicht gegenwärtig. Deshalb kommen deine Antworten auf der Grundlage deiner begrenzten Erfahrung und sie führen immer zu weiteren Fragen und Zweifeln.

Wirkliches Verständnis passiert, wenn wir aus dem gegenwärtigen Bewusstsein heraus reagieren und nicht auf Antworten vertrauen, die aus der Analyse von vergangenen Erinnerungen entstanden sind.

Verstand - Meister oder Werkzeug?

Das Denken hat seinen Ursprung im Verstand, der einer der wundervollsten Mechanismen ist, den die Natur hervorgebracht hat. Ein Problem entsteht aber dann, wenn der Verstand selbst zum Meister wird, anstatt ein Werkzeug in deinen Händen zu bleiben.

Eine kleine Geschichte:

Einst lebte ein König, der einen besonders treuen Diener hatte. Er war so loyal, dass er nicht zurückscheute sein Leben zu riskieren, um den König vor Unheil zu bewahren.

Bei so einer Gelegenheit war der König derart erfreut mit seinem Diener, dass er ihm einen Wunsch gewährte. Der Diener sagte: „Ich benötige nichts, ob König, du gibst mir bereits alles, was ich brauche.“

Aber der König gab nicht nach und schließlich sagte der Diener: „Gut, wenn eure Majestät mir unbedingt einen Wunsch erfüllen wollen, dann möchte ich für einen Tag König sein“. Dem König war nicht ganz wohl zumute, aber da er das Versprechen gab, wollte er es einhalten.

Am Tag, als der Diener König sein durfte, erhielt er die königlichen Roben und bestieg den Thron. Als erst Amtshandlung gab er der königlichen Leibgarde den Befehl, den König zu töten. Der König war schockiert und fragte den Diener: „Weißt du, was du da sagst?“ Dieser antwortete ruhig. „Heute bin ich der König und ich kann tun und lassen, was ich will.“

Der König wurde getötet und der Diener blieb König für den Rest seines Lebens.

Verstehe, genauso übernimmt auch der Verstand die Kontrolle über uns, wenn wir ihm die Vollmacht geben, dass er uns vertreten darf.

Die Intelligenz des Körpers

Wie viele von uns sind sich der ungeheuren Intelligenz bewusst, mit der unser Körper arbeitet.

Die Intelligenz des Verdauungssystems

Nehmen wir das Beispiel unseres Verdauungssystems. Der Prozess, bei dem Brot in Blut umgewandelt wird, ist sehr komplex und delikate – es benötigt eine unglaubliche Intelligenz, um die verschiedenen Arten von Nahrung in Energie umzuwandeln, die es ermöglicht, den Körper am Laufen zu halten.

Wollte man die Leistung von einigen Metern aufgewickelter Gedärme auf technischem Wege nachahmen, müsste man eine mehrere Kilometer lange Maschinerie aufbauen.

Der Prozess der Verdauung beginnt im Mund. Wir kauen die Nahrung und die Inhaltsstoffe des Speichels beginnen bereits mit deren Zersetzung. Eine Vielzahl von Enzymen und anderen Elementen sind beteiligt. Wir schlucken die Nahrung und sie erreicht über die Speiseröhre den Magen, wobei der Kehledeckel verhindert, dass die Nahrung in die Luftröhre gelangt. Im Magen, der einem elastischen Sack ähnelt, wird die Nahrung mit dem Magensaft versetzt, der aus Salzsäure und Enzymen besteht. Die Verdauung ist auf die Art der Nahrung abgestimmt. Kohlehydrate bleiben etwa eine Stunde im Magen, Eiweiß etwas länger und Fette am längsten.

Das Verdauungsfeuer in uns, im Sanskrit „Jataraagni“ genannt, rührt von der Magensäure her. Der Magen selbst ist so ein delikates Organ, nichts desto trotz enthält er diese kraftvolle Säure, ohne die die Verdauung nicht möglich wäre. Der Magen ist von einer dicken Schleimschicht geschützt, die diese Säure neutralisiert.

All die verschiedenen Speisen benötigen nicht mehr als ein paar Stunden um verdaut und von unserem System absorbiert zu werden. Stell dir vor, der ganze Prozess läuft ohne unser Zutun ab, ohne dass wir auch nur einen Gedanken daran verschwenden müssen! Die Verdauung passt sich an all unsere Lebensmittel an und läuft automatisch und präzise ab.

Vom Magen gelangt die Nahrung in den fünf bis sechs Meter langen Dünndarm, wo der größte Teil der Verdauung stattfindet. Um die Nahrungsbestandteile gut aufnehmen zu können, ist die innere Oberfläche durch Falten und Zotten enorm vergrößert. Die Darmzotten saugen die in kleine Bestandteile zerlegten Nahrungsstoffe auf. Diese werden dann mit dem Blut weiter zur Leber transportiert und dort weiter verdaut.

Der Speisebrei, dem nun alle Nährstoffe entzogen sind, gelangt nun in den Dickdarm, wo ihm ständig Wasser entzogen wird. Die unverdaulichen Teile der Nahrung werden dann zusammen mit anderen bei der Verdauung anfallenden Abfallprodukten über den Mastdarm ausgeschieden. Das ist eine einfache Beschreibung der Verdauung, aber in Wirklichkeit ist es ein unglaublich komplexer, gut organisierter und flexibler Vorgang.

Verteilte Intelligenz

Der menschliche Körper entsteht dadurch, dass eine Zelle durch Teilung 250 unterschiedliche Zelltypen hervorbringt.

Stell dir vor: Eine Zelle verwandelt sich in so viele, unterschiedliche, hoch spezialisierte Zellen, aus denen die verschiedenen Körperteile geformt sind! Diese Zellen erledigen nicht nur eine spezialisierte Arbeit, auch ihre Erhaltung erfordert Millionen von Prozessen, die in jeder Sekunde erledigt werden müssen. All diese Aktivitäten müssen koordiniert werden, damit der Körper als ein einheitlicher Organismus funktionieren kann. Es ist das beste Beispiel einer verteilten Intelligenz.

Jede Zelle in deinem Körper besitzt Intelligenz

Uns wurde beigebracht, dass sich das Zentrum unserer Intelligenz im Gehirn befindet. Allgemein herrscht die Ansicht, dass wir den Körper mit Hilfe des Gehirns kontrollieren. Die Wissenschaft behauptet bis heute, dass Aktivitäten, wie die Atmung, Verdauung und Blutkreislauf vom Gehirn kontrolliert werden.

Unser Körper ist nicht ein von unserem Gehirn kontrolliertes, einfaches System. Der menschliche Körper ist ein hochentwickeltes System einer verteilten Intelligenz, die alles auf wunderbare Weise dirigiert.

Neueste Forschungen in dem ziemlich jungen Wissenschaftszweig der Epigenetik beweisen jedoch etwas anderes. Einer der Pioniere auf diesem Gebiet, Dr. Bruce Lipton, ein hervorragender Biologe, forscht in diesem Feld seit 10 Jahren. In seinem Buch, „Die Biologie des Glaubens“ behauptet er, dass das Gehirn nicht den Körper kontrolliert. Tatsächlich gibt es Beweise, dass Intelligenz nicht nur in jeder einzelnen Zelle zu finden ist, sondern sogar in den Zellmembranen. Neueste Untersuchungen in den Sandia National Laboratories in den USA untermauern die Theorie der Zellenintelligenz. Wissenschaftler untersuchten dort die Reaktion von Zellen auf aggressive Substanzen wie Antigene. Sie erkannten, dass auch die Zellmembran nicht nur eine Hülle formt, wie man früher glaubte, sondern eigene Mittel besitzt, um die Antikörper zu bekämpfen.

Du bist wirst nicht gebraucht, um dein Leben zu führen

Eine wichtige Tatsache, die man verstehen sollte und die dich vielleicht erschreckt:

In deinem Körper befindet sich eine unabhängige Intelligenz, die imstande ist, dein Leben zu führen, ohne dass du dich einmischst.

In der jetzigen Situation glaubst du, dauernd mit deiner Intelligenz eingreifen zu müssen, um ein glückliches Leben führen zu können. Die Wahrheit ist aber, dass die Intelligenz, mit der du auf die Erde gekommen bist, die Intelligenz ist, die eben diesen Körper erschaffen hat. Sie kann dein Leben ohne Probleme für dich führen.

Die Intelligenz oder Energie, mit deren Hilfe du deinen Körper bei der Geburt geschaffen hast, wird auch Biogedächtnis genannt. Es ist notwendig, dass du in diesem Zusammenhang diese wichtige Wahrheit verstehst: Du bist derjenige, der seinen eigenen Körper gestaltet hat, um bestimmte Dinge zu genießen, um für eine bestimmte Anzahl von Jahren darin zu leben und bestimmte Sachen zu tun.

Mit deiner Geburt entscheidest du auch die Art deines Lebens, die Art deiner Freuden. Du entscheidest dich für alles, von dem du glaubst, dass es das Leben lebenswert macht. Dieses Biogedächtnis hat genug eigene Intelligenz, um dein Leben zu führen. Diese außergewöhnliche Intelligenz arbeitet unermüdlich jeden Moment, ob du es glaubst oder nicht, ob du es akzeptierst oder nicht. Aber unser begrenztes Verständnis hindert uns daran, das zu sehen – und wir haben andauernd das Gefühl, dass das Leben anders sein sollte, als es im gegenwärtigen Moment präsentiert.

Dieser Intelligenz zu vertrauen und sich zu entspannen, bezeichne ich als Hingabe. Sich dieser höheren Intelligenz hinzugeben, ist wahre Ergebenheit. Im Einklang mit unserer natürlichen Intelligenz zu leben, bedeutet ein spirituelles Leben zu führen.

Meditationstechnik – Nithya Sutra der Akzeptanz

Schließt bitte die Augen, sitzt aufrecht, aber entspannt und ohne den Körper zu bewegen. Körperbewegungen lassen Gedanken entstehen. Deswegen kann man in einer stabilen Körperhaltung, ohne Bewegung in eine tiefere Stille eindringen

Nimm dir bewusst und intensiv vor, dass du dich in diesem Moment, so wie du jetzt bist, sei es in der äußeren Welt, sei es in der inneren Welt, vollkommen akzeptierst.

Sag zu dir selbst: Ich habe genug schöne Dinge und genug Besitz in der äußereren Welt. Ich habe genug gute Qualitäten in der inneren Welt, ich akzeptiere mich vollkommen. Es ist nicht nötig, dass ich mich in der äußeren oder inneren Welt verbessere. Bin ich egoistisch, ist das ok. Fühle ich mich schuldig, ist das

ok. Habe ich Angst, ist das ok. Habe ich Gier, ist es ok. Welche Schwäche mir auch vorgeworfen wird, es ist ok. Auch wenn ich in der nächsten Minute sterben muss, ist das ok.

Entscheide bewusst, ich akzeptiere alles so, wie es ist. Kümmere dich nicht darum, ob es richtig oder falsch ist. Akzeptiere auch die Einwände, die dein Verstand bringt.

Akzeptiere den gegenwärtigen Moment, akzeptiere alle zukünftigen Momente. Akzeptiere auch die schlimmsten Horrorszenarien, die sich dein Verstand für die Zukunft ausmalt. Wenn es geschehen soll, kannst du es nicht verhindern. Es ist unvermeidbar. Verstehe die Unvermeidbarkeit und akzeptiere alles.

Mach das 21 Minuten lang.

Deine Intelligenz wird erwachen und dir zeigen, wie mit jedem Moment umgegangen werden soll. In jeder Situation und in jeder Beziehung.

Die kosmische Intelligenz reagiert auf uns

Es mag für viele eine überraschende Enthüllung sein, aber in Wahrheit reagiert die universelle oder kosmische Intelligenz auf jeden unserer Gedanken. Dazu gibt es interessante Untersuchungen des japanischen Wissenschaftlers Dr. Masaru Emoto.

Wasser reagiert auf unsere Gedanken

Emoto wurde bekannt wegen seiner aufsehenerregenden Experimente mit Wasser. Er sammelte Wasserproben verschiedener Herkunft und setzte sie unterschiedlichen Gedanken aus. Dann fror er die Wasserproben ein und analysierte mit Hilfe mikroskopischer Hochgeschwindigkeitsaufnahmen die Kristallstrukturen. Tausende Kristalle wurden fotografiert. Dabei wurde streng darauf geachtet, dass Temperatur, Gefrierzeit und Belichtung konstant blieben.

Mit den Wasserproben führte Emoto verschiedene Versuche durch. Den Proben wurden verschiedene Arten von Musik vorgespielt, es wurde zu ihnen gesprochen, Geschichten oder alte Weisheitstexte wurden vorgelesen, Gebete mit verschiedenen Intentionen wurden vorgetragen usw. Er fand heraus, dass heilende Musik die Wasserkristalle in regelmäßige und schöne Formen brachte. Das Wasser, das negativen Gefühlen und Gedanken ausgesetzt wurde, hatte keine schönen Kristalle, sondern nur unregelmäßige Formen ausgebildet, die die Gefühle der Personen widerspiegeln, die das Wasser beeinflussten.

Wenn man bedenkt, dass unser Körper zu siebzig Prozent aus Wasser besteht, dann kann man sich angesichts dieser Erkenntnisse vorstellen, welchen enormen Einfluss Gedanken, Worte und Absichten auf uns und den gesamten Planeten haben.

Ein Ereignis aus der Geschichte:

Als Indien noch unter britischer Herrschaft war, standen die Kolonialherren vor einem Rätsel. Während das Wasser aus England im Laufe der langen Schiffsreise nach Indien schlecht wurde, blieb das Wasser, das sie in Indien an Bord nahmen, frisch und war auch noch nach der Ankunft in England genießbar. Als Wissenschaftler dieses Phänomen studierten, entdeckten sie, dass das indische Wasser aus dem heiligen Fluss Ganges aus der Nähe von Kalkutta stammte, das von Millionen Menschen in der ganzen Welt verehrt wird. Es hatte von Natur aus Eigenschaften, durch die es in der Lage war, gefährliche Bakterien zu neutralisieren und sich selbst zu reinigen.

Milliarden von Menschen haben den Ganges über tausende von Jahren hinweg verehrt und angebetet. Diese andächtigen Gedankenschwingungen wurden vom Wasser aufgenommen, sodass es mit Energie aufgeladen wurde und einen selbstheilenden Effekt bekam.

Auch in Ägypten wurde der Nil von den Ägyptern über tausende von Jahren beobachtet, indem der Wasserstand, die Fließgeschwindigkeit, Turbulenzen, usw. gemessen wurden. Man entdeckte, dass diese Parameter Katastrophen wie Erdbeben, Vulkanausbrüche und Tsunamis widerspiegeln, auch wenn sie in entfernten Regionen der Erde passierten.

Verbindung mit der Natur

Warum haben wir den intimen Kontakt mit der Natur verloren? In dem Moment, in dem unser Ego ins Spiel kommt, wird die Natur uns fremd und wir werden ihr gegenüber unsensibel.

Ich las einmal eine schöne Geschichte eines Dichters, wie er als Kind ohne Angst mit wilden Tieren in der Nähe seines Hauses spielte. Sein Vater warnte ihn davor, mit wilden Tieren zu spielen, da sie ihn verletzen könnten.

Dennoch ging er hinaus in die Natur und spielte mit den wilden Tieren, wann immer er konnte. Er sagte: „Wenn ich mir meiner Anwesenheit bewusst war und den Gedanken hatte, dass die Tiere mich möglicherweise doch verletzen konnten, kamen sie nicht in meine Nähe. Es entstand keine Kommunikation, es konnte keine Beziehung hergestellt werden.

Aber immer wenn ich Mut hatte und in einer spielerischen Stimmung war, wenn ich keine Angst und kein Selbstbewusstsein hatte, war die Beziehung und die Kommunikation intensiv zu spüren. Ich konnte sehr genau fühlen, dass sich die Tiere mit mir verbanden und ich verband mich mit ihnen.

Verstehe, was ich mit einem starken Ego meine – es bedeutet, dass deine Identität als separate Person sehr intensiv gefühlt wird. Wenn das geschieht, ist deine Beziehung mit der Natur gestört. Die Unschuld, sich mitzuteilen ist verloren. Das Gefühl, verbunden zu sein, ist verloren. Dies ist einer der größten Verluste, die ein menschliches Wesen erleiden kann.

Es ist so, als ob ein Mensch blind geboren wurde. Er kann niemals verstehen, was er versäumt. Genauso kann dem Menschen, der vergessen hat, vom Herzen her mit seiner Umgebung zu kommunizieren, nicht verständlich gemacht werden, was er verloren hat.

Raum ohne Grenzen

Ich habe von einem Experiment gelesen, das Wissenschaftler vor einigen Jahren durchführten. Mit Hilfe eines Elektroenzephalogramms (EEG) zeichneten sie Gehirnwellen von Menschen auf, die zusammen meditierten. Gewisse Menschen zeigten große Übereinstimmungen in den aufgezeichneten Mustern der Gehirnwellen. Diese wurden dann paarweise aufgefordert Seite an Seite für einige Zeit zu meditieren. Darauf wurden beide in separate Räume gebracht, wo sie weiter meditierten.

In einem dieser Räume wurde eine Versuchsperson durch helle Lichtblitze stimuliert. Die Aufzeichnung der Hirnwellen zeigte die erwartete Reaktion in der Gehirntätigkeit der meditierenden Person. Überraschenderweise zeigte sich gleichzeitig auch im Gehirn des Partners im anderen Raum dieselbe Aktivität, obwohl dieser nicht durch Lichtblitze stimuliert wurde.

Was in deiner Psyche passiert, wirkt sich nicht nur auf dich aus, sondern auch auf die Menschen in deiner Umgebung. Gedanken können nicht in einen bestimmten Raum eingesperrt werden, sie bewegen sich einfach durch die Luft. Das ist der Grund, warum in deinem Haus die Atmosphäre für alle Familienmitglieder bedrückend wird, wenn du dich viel sorgst und viele negative Gedanken hast. Sie werden von der Negativität beeinflusst, die du ausstrahlst.

Intellekt und Intelligenz

Unser gesamtes Bildungssystem basiert auf der Auswertung von Informationen, nicht auf Intelligenz. Es ist auf Intellekt und Formulierung aufgebaut, nicht auf Visualisierung.

Bewegst du dich und handelst du nur auf der Basis von Information, verlierst du die Fähigkeit intelligent zu sein. Tatsächlich ist angewandte Logik selbst unlogisch. Das Leben ist nicht logisch. Es kann nicht mit weltlicher Logik und mit Hilfe des Intellekts erklärt werden. Das Leben findet nicht auf der Ebene statt, auf der sich der Intellekt befindet. Es geschieht auf einer viel höheren Ebene.

Eine intelligente Person lebt von Moment zu Moment, nicht durch Logik. Sie glaubt nicht an geliehene Antworten. Sie sieht die Herausforderung der Situation und reagiert unmittelbar darauf.

Die intellektuelle Person ist wie eine Fotografie; sie hat den Abdruck der Vergangenheit in sich. Die intelligente Person gleicht einem Spiegel. Sie reflektiert die Realität und reagiert auf sie und ist deshalb spontan.

Der Intellekt ist ein wunderbarer Mechanismus, aber nur solange er ein Werkzeug bleibt. Er sollte nicht die Kontrolle übernehmen. Wenn du deinen Intellekt beiseite schiebst, erwacht eine tiefere Intelligenz in dir. Du beginnst aus deinem Zentrum heraus zu funktionieren, nicht aus der Peripherie. Und dein Zentrum ist reine intelligente Energie.

Intelligenz kann wiederentdeckt werden. Der einzige Weg sie wiederzuentdecken ist Meditation. Meditation zerstört alle von der Gesellschaft erzeugten Hindernisse, die dich daran hindern, intelligent zu sein. Meditation ist wie das Entfernen von Steinen in einem Fluss, damit das Wasser ungehindert und reibungslos fließen kann.

Intelligenz benötigt ungeheuren Mut und Lust am Abenteuer! Suchst du immer das Unbekannte, dann wächst deine Intelligenz, sie wird geschärft. Sie wächst nur dann, wenn sie in jedem Augenblick dem Unbekannten begegnet.

Der Intellekt ist nur ein mentales Spiel; er kann nicht kreativ sein. Intelligenz ist kreativ, da sie ein Teil der göttlichen Energie ist.

Meditationstechnik - Lebe ohne Intellekt

Versuch diese Übung für die nächsten 48 Stunden. Entscheide bewusst, dass du nicht mehr über deine Probleme nachdenken wirst. Wirf deinen Intellekt weg, der dir andauernd weismachen will, dass du nicht intelligent genug bist, deine Probleme spontan zu lösen oder, dass du nicht die Fähigkeit hast, soviel Spontaneität zu entfalten. Arbeite daran, dass du deine Probleme offen und mit bloßem Gewahrsein löst und du wirst merken, dass eine höhere Intelligenz ins Spiel kommt. Du wirst dabei eine Lektion lernen: Ohne deinen Intellekt erscheint die höhere Intelligenz, um Dinge für dich zu tun. Wenn du dabei sensibel genug bist, macht dein Bewusstsein einen Quantensprung. Dann brauchst du nicht länger daran zu arbeiten, um deine Probleme zu lösen. Die Probleme werden sich in deinem Leben einfach im Spiel der spontanen Intelligenz auflösen.

Du wächst mit der Verantwortung

Wenn wir wissen, wer wir sind und was wir zu tun haben, fühlen wir uns plötzlich auch für andere Menschen verantwortlich, denn wir wissen dann, dass wir nicht unabhängige Wesen sind, sondern dass wir alle miteinander verbunden sind.

Vor einigen Jahren gab es in der südindischen Provinz Tamil Nadu eine Tuberkuloseepidemie. Nach einiger Zeit konnten die benötigten Medikamente herbeigeschafft und die Krise unter Kontrolle gebracht werden. Die offiziellen Stellen betonten, dass es dank ihres Einsatzes gelungen sei, die Epidemie zu stoppen. Sie verbuchten den Erfolg für sich. Übernahmen sie vorher auch die Verantwortung dafür, dass sich die Krankheit in diesem Ausmaß ausbreiten konnte? Nein! In Wirklichkeit waren sie dafür verantwortlich, dass sich die Tuberkulose ungehindert ausbreiten konnte. Statt stolz darauf zu sein, die Krise bewältigt zu haben, hätten sie besser Selbstkritik geübt, dass sie keine vorbeugenden Maßnahmen getroffen hatten.

Auf ähnliche Weise übernehmen wir die Verantwortung für die guten, nicht aber für die schlechten Dinge, die in unserem Leben passieren. Wir unterscheiden, bevor wir Verantwortung übernehmen.

Nur wenn wir für alles, was in unserem Leben passiert, die Verantwortung übernehmen, kann ein innerer Wachstumsprozess einsetzen.

Vivekananda sagt es sehr schön: „Trage soviel Verantwortung, wie du kannst. Je mehr Verantwortung du übernimmst, desto mehr wirst du expandieren. Expansion ist das einzige Wachstum. Ohne Expansion ziehst du dich zusammen und stirbst.“

Eine kleine Geschichte:

Ein Mann hielt eine Rede über das Thema Verantwortung im Wohltätigkeitsverein. Dabei erzählte er einen Vorfall, den er selbst einige Tage vorher miterlebte: „Zusammen mit einem Bekannten wollte ich einen Spaziergang durch den Stadtpark machen. Vor dem Parkeingang lag ein offensichtlich verletzter, bewusstloser Mann.“ Der Vortragende hielt einen Moment lang inne und schaute in die besorgten Gesichter des Publikums, um dann den Vortrag mit erhobenen Zeigefinger fortzusetzen: „Niemand machte auch nur die geringsten Umstände, dem Mann zu helfen. Aber nicht genug damit, als wir nach unserem Spaziergang im Park wieder an der gleichen Stelle vorbeikamen, lag der Mann immer noch dort!“

Anstatt andere zu verurteilen, lasst uns in uns selbst hineinschauen und uns fragen, welchen Beitrag wir leisten können, um ein Problem zu lösen. Je mehr Verantwortung wir übernehmen, umso mehr wachsen wir. Nur wenn du dich für alles, was um dich herum passiert, verantwortlich fühlst, wirst du zu einer Führungspersönlichkeit. Bis dahin bleibst du nur ein Mitläufer.

Mitleid ist Verantwortung und Energie

Einer meiner Schüler fragte mich einmal: „Swamiji, wie ist es möglich, dass durch dich ununterbrochen soviel Energie fließt.“

Wenn du dem Leiden anderer gegenüber nicht gleichgültig bist, sondern mit ihnen mitfühlst, drückt sich diese Verantwortung in Form von Energie aus. Alle, die Verantwortung für Leid übernehmen, strahlen diese Energie aus.

Sei dir im Klaren, dass du dich erst aus deiner Lethargie erheben kannst, wenn du dich für das Wachstum der Menschen verantwortlich fühlst. Wenn du sagen kannst, dass du für deine Mitmenschen alles in deiner Macht stehende tust, expandierst du und die göttliche Energie beginnt zu fließen. Denke tief über dieses Konzept nach, bis du es richtig verstanden hast.

Wenn du frei von Ego bist und Verantwortung übernimmst, spürst du eine Expansion in dir und du wirst zu einer Bambusflöte. Die Luft, die in die Flöte hineinströmt, wird in Musik verwandelt und die Luft, die in dich hineinströmt, wird in Energie verwandelt!

Die Wahrnehmungsveränderung

Übernimmst du Verantwortung, geschieht eine Wahrnehmungsveränderung in dir. Deine mentale Einstellung ändert sich. Viele von uns führen das Leben eines Sklaven. Wenn du zum Beispiel acht Stunden im Büro sitzt und nur das tust, was dir gesagt wird, ist es kein Wunder, wenn du dich am Abend abgestumpft und müde fühlst. Wenn du stattdessen Verantwortung übernimmst und die Initiative ergreifst, bekommen dieselben acht Stunden eine andere Qualität und du findest mehr Freude und Erfüllung in deiner Arbeit.

Nehmen wir zum Beispiel eine Person, die selbstständig ist und eine Person, die als Angestellter arbeitet. Der selbständige Unternehmer trägt die gesamte Verantwortung für sein Geschäft, aber die Person, die für irgendeine Firma arbeitet, fühlt sich nicht richtig verantwortlich. Ohne Verantwortung wird die ganze Arbeit als Last empfunden. Es gibt keine oder nur eine geringe Motivation. Dauernd wird auf die Uhr geschaut, ob es nicht schon Zeit ist, nach Hause zu gehen! Nur der erste Tag im Monat, der Zahltag macht Spaß. In einem Monat werden 29 Tage für einen Tag der Freude geopfert. Das Gefühl persönlich Verantwortung zu tragen, kann diese Situation umdrehen. Ein Gefühl von persönlicher Verantwortung kann wahre Wunder wirken.

Wenn du Verantwortung und Initiative ergreifst, wirst du zu einer soliden Kraft. Bis dahin bist du nur eine Last, sowohl für dich selbst als auch für andere. Wir denken oft, dass wir nur einen gewöhnlichen Job haben und fragen uns, wieso wir mehr Verantwortung übernehmen sollten, wenn nicht einmal unsere Vorgesetzten sich so verhalten.

Wenn der jüngste Angestellte in einem Betrieb all seine Aufgaben perfekt erfüllt, wird er damit sicherlich alle anderen inspirieren. Klar, der Chef eines Betriebes trägt Verantwortung. Da dies selbstverständlich ist, wird das nicht als Verdienst angesehen und nicht weiter beachtet. Wenn aber jemand in einer niedrigeren Position bereit ist, Verantwortung zu übernehmen, wird das zu einer wahren Inspiration für alle anderen.

Es ist eher der Fall, dass Inspirationen von Mitarbeitern in niederen Positionen ausgehen, als von Leuten in gehobenen Positionen. Warte deshalb nicht bis du befördert wirst, um Verantwortung zu übernehmen.

Zweitens gibt es keinen Grund Verantwortung nicht zu übernehmen, nur weil du dich in einer niederen Position befindest.

Drittens, erlaube, dass die Wahrnehmungsveränderung in dir passiert.

Über Buddha wird gesagt, dass er bei seinen Bettelgängen die Würde eines Königs ausstrahlte, während die Könige, die ihm Almosen gaben, wie Bettler wirkten. Ob du als Bettler oder als König erscheinst, hängt nicht von deinem Status oder deinem Besitz ab. Es hängt ausschließlich von deinem Inneren ab.

Übernimmst du die Verantwortung für den gesamten Kosmos, wirst du expandieren und wie eine Führungspersönlichkeit aussehen, du wirst ein Anführer. Auch wenn ein Anführer auf seinem Thron sitzt und keine Verantwortung übernimmt, und stattdessen mit dem Finger auf andere zeigt und von ihnen verlangt, dass sie Verantwortung übernehmen, wird er klein und unbedeutend erscheinen. Der innere Zustand ergibt den äußeren Status, der äußere Status kann nie den inneren Zustand ergeben. Der Zustand von Nithyananda ist anderer als der Status von Nithyananda.

Ego und Verantwortung

Wenn du aufstehst und dich verantwortlich fühlst, werden sich deine Probleme auflösen. Eine neue Intelligenz wird in dir erwachen. Denke nicht, dass du egoistisch bist. Ego ist etwas anderes als Verantwortung. Wenn du dich verantwortlich fühlst, wirst du die Initiative ergreifen. Du fühlst dich nicht egoistisch. Nur wenn du denkst, dass du es besser als die andere Person gekonnt hättest, kommt Ego ins Spiel. Wenn Ego ins Spiel kommt, wirst du keine Verantwortung übernehmen.

Vertrauen und Geduld

Ich sage immer zu den Menschen: Denkt nicht, dass ihr von der Natur ein bestimmtes Energielevel mitbekommen habt und entsprechend dieser Energie lebt und arbeitet. Nein. Die Energie hängt davon ab,

was für Aufgaben und welche Verantwortung du übernimmst. Je mehr Verantwortung du übernimmst, desto mehr Energie fließt dir zu und du wirst entdecken, dass dein innerer Raum expandiert!

Wenn du dich für alles verantwortlich fühlst, was um dich herum geschieht, wirst du plötzlich zu einem Anführer. Du beginnst dein Leben und das Leben anderer zu transformieren. Verantwortung ist ein Weg, um bewusst zu wachsen.

Es gibt nur zwei Voraussetzungen: Vertraue, dass das Leben gut ist und wisse, dass du mit der Verantwortung wächst.

Und noch etwas: Wenn diese Expansion erfolgt, halte einfach durch und habe Geduld während des Transformationsprozesses. Während des Transformationsprozesses geduldig zu sein, ist das, was ich Tapas oder Busse nenne. Da gibt es einen schönen Satz in den Lehren von Shirdi Sai Baba*: „Shradda Saburi – Vertrauen und Geduld.“ Dies ist die Essenz des Lebens.

Warum erlauben wir in unserem Leben so wenige große Durchbrüche? Weil wir dem Leben nicht vertrauen, dass es uns in eine neue Dimension führen kann. Habe Vertrauen und Geduld!

Shirdi Sai Baba – ein erleuchteter Meister, der von Hindus und Muslims gleichermaßen verehrt wurde und in Nasik in Indien lebte.

Die Verantwortung der Erleuchtung

Verstehe, Erleuchtung geht mit einer ungeheuren Verantwortung einher. Sie wird begleitet von einem enorm verdichteten Mitleid. Verdichtet ist das richtige Wort hier! Dein ganzes Sein wird vor Mitgefühl vibrieren.

Lasst mich einen Vorfall erzählen.

Eines Tages wachte Vivekananda früh am Morgen auf und sagte: „Ich habe einen heftigen Schmerz in meiner rechten Hand.“ In jener Zeit war er ans einem Bett gefesselt. Er sagte: „An dieser Seite des Ozeans ist ein Land von einer großen Naturkatastrophe betroffen. Bitte findet heraus, wo Hilfe benötigt wird und schickt unsere Swamis, um Hilfe zu leisten.“ Am nächsten Morgen erhielten sie die Nachricht, dass eine nahegelegene Insel von einem Erdbeben erschüttert wurde. Alle Swamis eilten dorthin, um Rettungsarbeiten zu verrichten.

Vivekananda war so sensibel, dass er sogar den Schmerz der Menschen fühlte, die so viele Kilometer entfernt lebten.

Mit der Erleuchtung wird praktisch der gesamte Kosmos zu deinem Körper. Ein tiefes komprimiertes Mitgefühl begleitet die Erleuchtungserfahrung! Sie bedeutet nicht nur Freiheit, sie bedeutet auch Verantwortung.

Innerer Zustand - nicht äußerer Status

Die meisten von uns warten bis sie einen bestimmten Status erreichen, bevor sie bereit sind, Verantwortung zu übernehmen. Sei dir im Klaren, auf diese Art funktioniert das nicht. Nur wenn du Verantwortung übernimmst, wird der Status dazu kommen. Wer auf den Status wartet, wird auch dann keine Verantwortung übernehmen, wenn er den Status erhalten hat! Er wird Entschuldigungen und Ausreden finden, um der Verantwortung auszuweichen, das ist alles.

Sei dir im Klaren, Verantwortung ist eine Art von Gewährsein.

Viele Menschen denken, dass sie einen goldenen Thron erhalten, wenn sie erleuchtet werden. Sie denken, dass ihnen dann jemand zu essen gibt und einen Platz anbietet. Sie denken, dass die Leute ihr Foto verehren. Wenn du den Status eines erleuchteten Meisters siehst und deswegen die Erleuchtung anstrebst, wirst du dich betrogen fühlen! Siehst aber den inneren Zustand des erleuchteten Meisters und versuchst ihn zu erreichen, wirst du erfolgreich sein. Du wirst glücklich sein und du wirst dich daran erfreuen. Das ist der Unterschied zwischen innerem Zustand und äußerem Status.

Führerschaft ist ein innerer Zustand, nicht ein äußerer Status

Wenn wir uns für andere verantwortlich fühlen, sind wir nicht mehr auf uns selbst zentriert und es drängt uns förmlich, anderen Menschen zu dienen. Im Grunde genommen heißt führen nichts anderes, als anderen Menschen zu dienen. Wer sich nur um nur um die eigenen Bedürfnisse kümmert, ohne sich um andere zu sorgen, kann keine Führungsperson sein.

Hintergrund

Heutzutage gibt es zahlreiche Bücher über erfolgreiche Führung, speziell in Unternehmen. Eine Vielzahl sogenannter „Leadership Gurus“ bieten in Betrieben und Organisationen Schulungen für Führungskräfte an. Ob es sich hier um gewinnorientierte Betriebe handelt oder um staatliche oder gemeinnützige Organisationen, man erkennt bei genauerem Hinsehen, dass echte Führungskräfte selten sind.

Weniger als ein Prozent der Mitarbeiter eines Unternehmens sind als Führungskräfte geeignet. Wahrscheinlich können auch nur ein Prozent aller Unternehmen von sich behaupten, dass sie auf ihrem Gebiet Marktführer sind und sich in jeder Hinsicht auszeichnen: Gewinn erwirtschaften, gute Produkte und guten Service bieten, sich sozial engagieren, ihre Mitarbeiter zufrieden stellen usw.

Daraus folgt, dass nur ein Prozent der Mitarbeiter von einem Prozent aller Unternehmen wirklich gute Führungskräfte sind. Das heißt, dass nur einer von 10000 wahre Führungsqualitäten besitzt. Dasselbe können wir über Organisationen in anderen Bereichen sagen.

Wir wollen versuchen den Grund dafür zu finden, indem wir uns folgende Fragen stellen:

1. Was ist Führungsqualität?
2. Kann man zu einem Führer werden oder wird man als Führer geboren?
3. Was sind die wichtigsten Qualitäten, die ein erfolgreicher Führer besitzen sollte?
4. Warum sind einige Individuen von Natur aus gute Führer, während andere große Schwierigkeiten haben?
5. Welchen Prozess müssen wir durchlaufen, um eine Führungspersönlichkeit zu werden?

Diese Fragen wollen wir nun Schritt für Schritt beantworten.

Was ist Führungsqualität?

Über dieses Thema haben Management-Gurus, Professoren und Unternehmensberater bereits eine Vielzahl von Büchern und Ratgebern verfasst. Es geht in diesen Büchern meistens darum, welche Qualitäten gute Führungskräfte haben sollten. Es gibt heute auch ein großes Angebot an Fortbildungskursen, in denen man sich Wissen über Führungsstil, Teamwork usw. aneignen kann.

Einige meiner Schüler, die selbst in großen Unternehmen tätig waren, haben mir über Inhalt, Ablauf und Ziele dieser Kurse berichtet. Sie meinten, dass die Kurse einerseits hilfreich waren, dass deren Wirkung aber innerhalb kurzer Zeit wieder verfliegen war.

Sie erzählten mir von Wochenendcamps, bei denen u. a. durch gemeinsames Klettern und Spiele Teamgeist und Kameradschaft geweckt werden sollten. Der Knackpunkt ist, dass in diesen Trainingsprogrammen eher an den äußeren Eigenschaften der Teilnehmer gearbeitet wird und sie weniger darauf abzielen, die innere Struktur des Einzelnen zu ändern, so dass sie die Führungsqualitäten auf natürliche Weise von innen heraus ausstrahlen. Führungskraft ist für mich keine äußerliche Qualität, sondern eine Erfahrung, die man nur ausstrahlen kann, wenn der Einzelne persönliches Wachstum und Transformation hinter sich hat.

Ich möchte nun einige Erklärungen geben, wie Führungsqualität traditionell verstanden wird. Es ist erstaunlich wie viele Treffer man erhält, wenn man im Internet die Begriffe „Management“ oder „Führerschaft (Leadership)“ in eine Suchmaschine eingibt. Erst vor kurzen habe ich das Wort

„Leadership“ in Google eingegeben. Es wurden 156 Millionen Treffer angezeigt und beim Wort „Leader“ gab es 278 Millionen Treffer.

Alles, was über dieses Thema gesagt oder geschrieben werden kann, wurde gesagt und geschrieben. Ich beschränke mich daher mit Hilfe einiger Beispiele, die Sichtweise und Konzepte der zurzeit führenden Management-Gurus kurz darzustellen, um euch nicht nur das richtige Verständnis, sondern auch Werkzeuge und Techniken zu geben, wie man zu einer Führungskraft wird und im Zuge einer persönlichen Transformation Führungsqualitäten ausstrahlen kann.

Jedes menschliche Wesen ist ein potentieller Führer. Führerschaft ist nicht, wie die meisten Menschen glauben, eine Fähigkeit, die nur einige Menschen geboren werden. Jeder kann zu einem Führer werden und die Fähigkeit des Führens entsteht aus der Entscheidung, für eine bestimmte Organisation, einer bestimmten Gruppe oder für irgendeine Situation Verantwortung zu übernehmen.

Kann man zu einem Führer werden oder wird man bereits als Führer geboren?

Es gibt viele Meinungen darüber, über welche Eigenschaften die ideale Führungskraft verfügen sollte. Es wird aber weniger darüber gesagt, wie man sich diese Eigenschaften eigentlich aneignen kann. Was will ich damit sagen?

Wird man mit Führungsqualitäten geboren, oder können diese Fähigkeiten kultiviert werden? Wie können wir Führungsqualitäten entwickeln? Kann eine Person wirklich als Führungskraft für eine große Organisation geeignet sein, wenn sie die eigenen Probleme und Verwirrungen nicht in den Griff bekommt?

Bevor wir mehr ins Detail gehen, möchte zuerst klar feststellen, dass Führungsqualitäten in der Tat kultiviert werden KÖNNEN. Es geht darum, den Bewusstseinsstand einer Führungskraft zu erreichen und nicht den äußeren Status.

Der Prozess der persönlichen Transformation, durch den ich dich führen werde, ist über einen langen Zeitraum hinweg entwickelt, getestet und wissenschaftlich bewiesen worden. Es ist das Ergebnis von über zehntausend Jahren Forschung der östlichen Wissenschaft in der inneren Welt des Menschen. Was meine ich damit?

Es ist daher wichtig, zu verstehen, dass jede Zivilisation ihre Energien auf gewisse Bereiche konzentriert. Der Westen hat seine Kräfte in die Wissenschaften investiert, die sich mit der äußeren Welt beschäftigen, mit dem Ziel, Lebensqualität und Komfort durch neue Produkte und Dienstleistungen zu verbessern. Diese Wissenschaftler der äußeren Welt haben viele neue Produkte erfunden, die ein großer Segen für die Menschheit sind und die die Lebensqualität der Menschen in allen Ländern der Erde verbessern.

Genauso wie es eine Wissenschaft über die äußere Welt gibt, gibt es auch eine Wissenschaft über die innere Welt des Menschen. Die Rishis, die Wissenschaftler der inneren Welt, arbeiteten an den unterschiedlichen Werkzeugen und Techniken seit über zehntausend Jahren. Mit ihrer Hilfe lernen wir mit unseren Emotionen und unserem Verstand richtig umzugehen, sowie Stress und Depressionen zu überwinden. Sie haben für uns Techniken entwickelt, die es uns ermöglichen, vollkommen glücklich mit uns selbst zu leben. Diese Werkzeuge und Techniken nenne ich Meditationstechniken.

Ich werde bei meinen Ausführungen über Führerschaft darlegen, wie wir uns diese einfachen Lehren der inneren Wissenschaftler zu Nutze machen können, um ein erfolgreiches und erfülltes Leben zu führen.

Die meisten Mitglieder in den Führungsetagen der Unternehmen haben nur den äußeren Status eines Führers erreicht. Sie müssen aber nicht notwendigerweise den inneren Zustand eines Führers erreicht haben. Was meine ich damit? Um das zu verstehen, wollen wir zuerst verstehen, mit welchen Eigenschaften eine erfolgreiche Führungskraft ausgestattet ist.

Was sind die wichtigsten Eigenschaften einer erfolgreichen Führungskraft

Eine kleine Geschichte:

Einst gab es einen großen Krieg zweier Länder. Er dauerte schon ziemlich lange und die Soldaten wurden langsam aber sicher kriegsmüde.

An einem heißen Nachmittag kam ein Mann in Zivilkleidung auf eine kleine Gruppe von Soldaten zugeritten, die gerade dabei waren, einen Graben auszuheben. Der Leiter dirigierte die Gruppe mit seinen Befehlen und drohte den Soldaten mit Strafen, sollten sie nicht innerhalb einer Stunde mit der Arbeit fertig sein.

Der Mann auf dem Pferd hielt an und fragte: „Mein Herr, warum helfen sie nicht mit, anstatt nur Befehle auszuerteilen?“ Der Leiter sah ihn an und antwortete: „Was meinst damit? Ich bin hier der Chef und die Männer machen, was ich ihnen sage.“ Und er fügte hinzu: „Wenn du den Drang verspürst, den Jungs zu helfen, dann bist du herzlich eingeladen.“

Der Mann stieg ohne zu Zögern vom Pferd und ging zu den arbeitenden Soldaten. Der Leiter konnte es kaum glauben! Der Mann nahm sich Pickel und Schaufel und arbeitete zusammen mit den Soldaten bis der Graben fertig war!

Er gratulierte den Soldaten für ihre Arbeit und ging dann zum Gruppenleiter. Er sagte: „Wenn dich dein Status das nächste Mal davon abhält, deinen Leuten zu helfen, dann informiere deine Vorgesetzten – und ich werde dann eine dauerhafte Lösung finden.“

Der Gruppenleiter war nun vollkommen verwirrt. Erst als er sich den Mann genauer ansah, erkannte er, dass es sich um den General der Armee handelte.

Wir müssen uns nun fragen, wie viele sogenannte Führungskräfte in Organisationen und Unternehmen die Qualitäten des Gruppenleiters aufweisen und wie viele Leute die Qualitäten des Generals besitzen.

Ihr werdet mit mir übereinstimmen, dass die meisten der angeblichen Führungskräfte die Qualitäten des Gruppenleiters aufweisen, unabhängig welchen Status sie in einer Organisation haben. Sie haben es zwar geschafft, den Status eines Anführers zu erreichen, aber nicht seinen inneren Zustand.

Es gibt sehr wenige, die wirklich selbst mit anpacken, um die Arbeit zu erledigen.

Der Armeegeneral demonstrierte einige der wichtigsten Qualitäten, die eine echte Führungsperson haben sollte:

1. Aufrichtigkeit und Verantwortung
2. Sich wirklich um das Wohlergehen der Leute zu sorgen
3. Zuversicht
4. Effektivität und die Fähigkeit unorthodox zu denken
5. Beachtung von Details
6. Effektivität und Effizienz
7. Denken und Handeln auf breiter Grundlage

Diese Eigenschaften werden im Folgenden genauer besprochen.

Führungsbewusstsein

Führerschaft – Das Resultat einer bewussten Entscheidung eines Individuums.

Die meisten Menschen erreichen den äußeren Status einer Führungskraft, nicht aber ihren inneren Zustand. Status ist ganz etwas anderes als Zustand. Der Status kommt von der Gesellschaft. Wenn du eine Gruppe von Leuten anführst, wenn du gezwungen bist, die Verantwortung irgendeiner Abteilung zu übernehmen oder wenn du die Verantwortung aus deiner Gier heraus übernimmst, erhältst du den Status eines Führers. Aber der Zustand ist etwas ganz anderes.

Wenn ich das Wort Zustand benutze, dann meine ich damit, dass du innerlich reif bist, um der Verantwortung gerecht zu werden, die du übernimmst. Wenn wir nur den Status erhalten, ohne den Zustand, dann haben wir alle Probleme des Berufsalltags: Stress und Spannungen auf persönlicher Ebene, Verleumdungen und Machtspiele in der Gruppe. Diese Probleme entstehen, wenn du nicht den Zustand, sondern nur den Status erreichst.

Ich möchte hier versuchen, euch die Wahrheiten der großen Traditionen aus dem Osten näher zubringen: Wie man Führungsbewusstsein erreicht, wie man innerlich zur Führungskraft wird. Versteht, der äußere Status ist sehr leicht zu erlangen, aber wir wollen den inneren Zustand erreichen.

Einem Mann, der den Zustand eines Führers erreicht hat, wird der Status automatisch folgen. Auch wenn der äußere Status nicht folgen sollte, wird er sich nicht darum kümmern, denn er wird wie ein König leben! Sein Leben wird vollkommen erfüllt sein. Das unschätzbare Gefühl der Erfüllung widerfährt jenen, die mit Führungsbewusstsein leben.

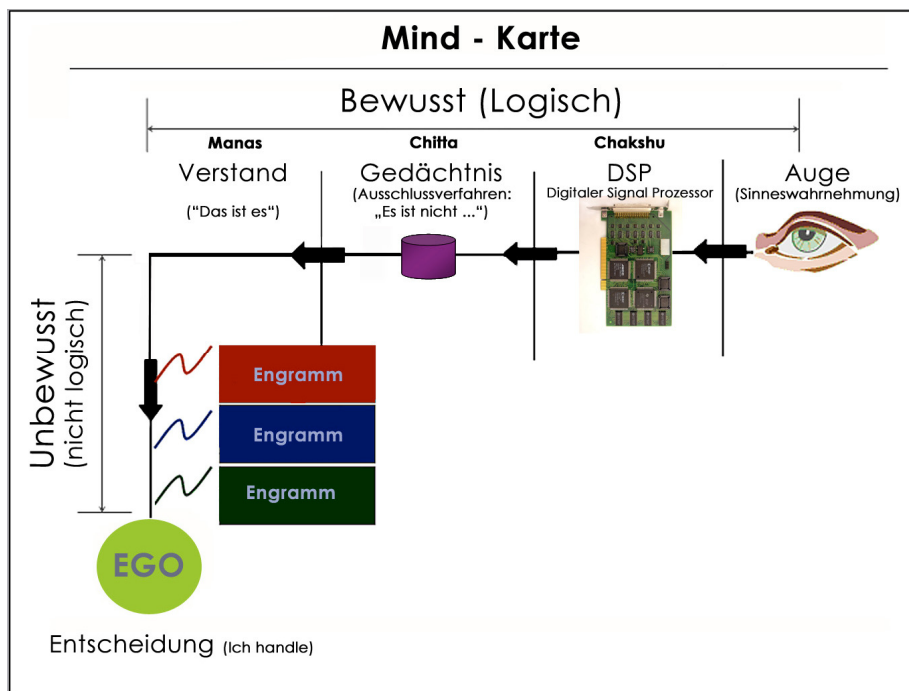
Status versus Zustand

Ein echte Führungskraft ist eine Person, die bereit ist, bewusst Verantwortung zu übernehmen, die bereit ist, ihr Leben bewusst zu führen und die nicht von der Vergangenheit und den damit verbundenen Erinnerungen abhängig ist. Wenn du von deinen Erinnerungen abhängig bist, wenn du von der Vergangenheit abhängig bist, um Entscheidungen zu treffen, dann sei dir klar, dass du nur ein Mitläufer bist. Dann kannst du kein Anführer sein.

Auf neue Situationen spontan zu reagieren, nenne ich Verantwortung.

Ein verantwortungsbewusster Führer ist eine Person, die in der Lage ist, spontan auf Situationen zu reagieren. Es ist eine Person, die immer frisch und voller Leben ist und nicht in der Vergangenheit gefangen ist.

Ich möchte euch nun ein Diagramm zeigen und euch erklären wie unser Verstand arbeitet, wie der innere Status eines Führers erreicht wird, wie Führerbewusstsein in uns entsteht. Wir wollen verstehen, wie der Verstand arbeitet, wie wir Daten aufnehmen, sie verarbeiten und Entscheidungen treffen.



Du siehst zum Beispiel etwas durch deine Augen. Natürlich erhalten wir Informationen durch alle fünf Sinne – Augen, Ohren, Nase, Zunge und Haut. Beschränken wir uns aber der Einfachheit halber auf das Sehen. Wenn du durch deine Augen siehst, gehen die Daten in einen Raum, in Sanskrit Chakshu genannt, der so etwas wie ein digitaler Signalprozessor (DSP) ist. Alles, was du auch durch die Augen siehst, wird in Biosignale umgewandelt. Diese Daten wandern in einen mit der Datenspeicherung in einem Computer vergleichbaren Raum, Chitta genannt. Hier startet der Prozess der Identifikation. Du siehst zum Beispiel dieses Buch, die Daten gehen zum DSP, dem Chakshu, die gesamte Datei wird in Biosignale umgewandelt und gelangt zum Chitta, dem Gedächtnis.

Das Gedächtnis beginnt mit einer Analyse: „Dies ist kein Stein, dies ist kein Baum, dies ist kein Tier...“ Der Eliminierungsprozess geschieht im Gedächtnis. Als nächstes geschieht die Identifikation im Verstand, Manas genannt: „Dies ist ein Buch.“ Im Verstand beginnst du, zu identifizieren: „Dies ist ein Buch,... es ist ein Buch über Spiritualität,... es wurde von einem erleuchteten Wesen geschrieben“.

Nach der Identifikation gelangt die Datei in einen Raum, den ich als „Ego“ bezeichne, dem Zentrum für Entscheidungsfindung. Im Ego beginnst du zu denken: „Auf welche Weise bin ich mit dieser Situation verbunden?“ Wenn deine vergangenen Erfahrungen mit ähnlichen Büchern gut waren, entscheidest du dich weiter zu lesen. Wenn sie schlecht waren, wenn du das Gefühl hattest: „Oh, das war es nicht wert, das letzte Mal hab ich mich ziemlich gelangweilt“ oder du denkst „Ich habe ähnliche Bücher gelesen, aber es war reine Zeitverschwendung.“ Mit diesen negativen Gefühlen wirst du nicht weiter lesen. Das Ego entscheidet aufgrund der vergangenen Erfahrungen. So funktioniert dein Verstand.

Es ist nun wichtig zu verstehen, dass die Entscheidung unbewusst getroffen wird. Wenn der Prozess, so wie der eben beschriebene, auf eine unkomplizierte Art und Weise abläuft, wirst du in deinem Leben keine größeren Probleme haben. Alles verläuft dann in geordneten Bahnen.

Dies ist aber nicht immer der Fall. Manchmal schleichen sich, ohne dass es dir bewusst ist, Störungen ein. Wenn du zum Beispiel früher beim Lesen eines ähnlichen Buches irgendwie gestört oder verletzt wurdest, erwacht in dir, sobald du das Buch siehst, unbewusst diese Erinnerung.

Du kannst es selbst in deinem Leben beobachten. Du wirst zum Beispiel an einem bestimmten Ort oder in einer bestimmten Situation oder von einer bestimmten Person mit einer spezifischen Haarfarbe verletzt. Wenn du dich nun das nächste Mal an diesem Ort befindest oder in eine ähnliche Situation gerätst oder einer Person mit derselben Haarfarbe begegnest, wirst du in eine negative Stimmung versetzt, obwohl dir die Vernunft sagt, dass dieser Platz oder diese Person in diesem Moment nichts mit deinen vergangenen Erfahrungen zu tun haben. Die Erinnerungen steuern deine Entscheidungen ohne dass es dir bewusst ist. Dies ist es, was ich unter Samskaras - eingravierten Erinnerungen, verstehe.

Die eingravierten Erinnerungen verzerren oder stören den Entscheidungsfindungsprozess. Wenn der Prozess im Verstand und auf bewusster Eben abläuft, dann ist es ein durchsichtiger und logischer Prozess. Aber aufgrund des Einflusses der nicht bewussten Teile des Verstandes ist der Prozess manchmal unlogisch. Wie ich vorher beschrieben habe, neigen wir aufgrund von Erfahrungen, die wir früher mit einer bestimmten Person oder in einer bestimmten Situation gemacht haben, zur Voreingenommenheit. Das ist der Raum, wo Politik gemacht wird! Dies ist der Raum, wo sich die Dinge unlogisch bewegen. Dies ist der Raum, wo die vergangenen Erinnerungen und Engramme sitzen und diese sind dafür verantwortlich, dass du gar nicht mitbekommst, welche Entscheidungen du triffst!

Ich möchte es zum besseren Verständnis an einem Beispiel illustrieren. Wenn wir es mit Vernunft und Logik analysieren, wissen wir alle, dass Rauchen der Gesundheit schadet. Aufgrund der Daten, die mit den Sinnen gesammelt wurden und vom Verstand ausgewertet worden sind, ist dir klar, dass Rauchen gesundheitsschädlich ist. Trotzdem entscheidest du dich plötzlich aus heiterem Himmel eine Zigarette zu rauchen – gegen alle Vernunft. Dies ist auf deine unbewussten Engramme zurückzuführen.

Du weißt, dass Rauchen der Gesundheit abträglich ist. Erreicht die Akte mit diesen Informationen aber das Ego, macht sie einen Quantensprung und du entscheidest dich plötzlich zu rauchen. Vielleicht ist da eine Erinnerung an eine Situation in der Vergangenheit, in der du dich beim Rauchen entspannt und gut gefühlt hast. Oder vielleicht hast du in deiner Jugend geraucht und du hast dich dabei wie ein Held gefühlt. Diese Engramme sind mit dieser Gewohnheit verbunden und plötzlich entscheidest du dich auf einmal auf Grund dieser Engramme zu rauchen. Auch wenn du bewusst weißt, dass Rauchen der Gesundheit schadet.

Auf die gleiche Weise kommt es in deinem Leben oft vor, dass du unbewusst etwas tust, auch wenn dir bewusst ist, dass es nicht richtig ist. Dein Leben ist unter der Kontrolle von unbewussten Engrammen. Es ist nicht unter deiner Kontrolle. Du denkst vielleicht, dass du die Entscheidung getroffen hast, aber in Wirklichkeit haben sich deine unbewussten Engramme entschieden!

Unser Verhalten wird hauptsächlich von diesen Samskaras oder Engrammen bestimmt. Sie sind dafür verantwortlich, warum wir mit bestimmten Menschen auf eine bestimmte Weise umgehen und warum wir

uns in bestimmten Situationen auf eine bestimmte Weise verhalten. Diese Engramme beeinflussen uns bei der Erledigung unserer Aufgaben und sie verzerren beim Treffen wichtiger Entscheidungen unsere Einschätzung der tatsächlichen Situation. Produktivität, zwischenmenschliche Kompetenz, Teamfähigkeit, Urteilsvermögen, ja im Grunde genommen unser gesamtes Verhalten, wird von diesen Engrammen diktiert. Bisher wurde die Wirkung dieser Engramme nicht verstanden und weder bei der Ausbildung von Führungskräften, noch bei innerbetrieblichen Fortbildungsprogrammen wurde ihnen keine Bedeutung beigemessen.

Die Mystiker und inneren Wissenschaftler des Ostens haben tausende von Jahren damit verbracht, Werkzeuge und Meditationstechniken zu entwickeln, mit deren Hilfe wir uns von den eingravierten Erinnerungen befreien können. Die eingravierten Erinnerungen können mit Hilfe dieser Meditationstechniken effektiv gelöscht werden.

Kürzlich war ich zu Gast im Hause eines meines Anhänger. Im Wohnzimmer sah ich einen interessanten Spruch an der Wand hängen:

„Ich bin der Boss in diesem Hause. Ich habe die Erlaubnis, meiner Frau das zu sagen!“

Auf ähnliche Weise glaubst du, dass du der Boss bist, in Wirklichkeit aber, bestimmen die unbewussten Engramme, wo es lang geht! Solange du in diesen unbewussten Samskaras gefangen bist, kannst du niemals die Führungsrolle einnehmen. Du erreichst vielleicht den äußeren Status eines Anführers, der sich jedoch sehr bemühen und leiden muss.

Sei dir klar: Hast du den Chefsessel mit Anstrengungen und Leiden inne, trägst du die unbewusste Tendenz in dir, das an deine Untergebenen weiterzugeben.

Immer wieder wird dir dein Verstand zuflüstern: „Ich habe mich so abgemüht und gelitten, sie sollen dasselbe durchmachen wie ich.“ Du wirst nur deine alte geistige Einstellung in anderen Menschen reproduzieren. Dies kann zu einem gravierenden demotivierenden Faktor in einem Unternehmen werden.

Produktivität

Definitionen und Verständnis

Eine kleine Geschichte:

Ein Chef fragte einen seiner Angestellten: „Warum hast du sechs Monate gebraucht, um diese einfache Aufgabe zu erfüllen?“

Der Angestellte antwortete: „Wegen der verwirrenden Anweisungen, den dauernden Änderungen und der kurzen Arbeitstage!“

Der Chef antwortete: „So einen Faulpelz wie dich habe ich gesucht.“

Über Produktivität ist viel gesagt und geschrieben worden. Das Wort Produktivität ist in den letzten zwei, drei Jahrzehnten zum Mantra in Betrieben und Organisationen geworden. Durch die Erfindung von Computern und von neuen Kommunikationstechnologien, wie das Internet und das Mobiltelefon ist die Produktivität in den Betrieben gesteigert werden. Sie musste aber vielfach mit der Gesundheit (physisch und psychisch) und dem Wohlbefinden der Mitarbeiter bezahlt werden. Wir wollen nun verstehen, was Produktivität ist und wie sie ohne den Nebeneffekt von Stress erhöht werden kann.

Ganz einfach ausgedrückt kann Produktivität so gemessen werden:

Produktivität = Output - Input

Als Output kann man die Anzahl von erledigten Arbeiten einer Person oder eines Teams oder im Falle eines Industriebetriebes den Gewinn einsetzen. Als Input kann man die Anzahl der für bestimmtes Projekt geleisteten Arbeitsstunden und bei einem Industriebetrieb die Herstellungskosten usw. einsetzen.

Verständnis aus der Sicht der östlichen Mystiker - Auswirkung der Engramme auf die Produktivität

Milliarden von Dollar werden weltweit von Unternehmen ausgegeben, um die Produktivität der Mitarbeiter zu steigern. Das Hauptaugenmerk liegt dabei darin, die Kenntnisse der Mitarbeiter in ihrem Tätigkeitsbereich sowie im Umgang mit den neuen Kommunikationstechnologien auf dem neuesten Stand zu halten. Die Unternehmen investieren aber auch in der Verbesserung ‚weicher Faktoren‘ wie soziale Kompetenz, Teamfähigkeit usw. Die meisten dieser Trainingsprogramme adressieren den bewussten Verstand – Handlungen, Verhaltensweisen und Wahrnehmungen, die sich an der Oberfläche befinden. 90 Prozent unserer Gefühle und Verhaltensweisen sitzen aber tief unter der Oberfläche des Verstandes. Sigmund Freud nennt es das Unterbewusstsein.

Wenn wir unseren Verstand auf bewusster Ebene betrachten, gibt es Gedanken und Wahrnehmungen. Aber es gibt tiefere Ebenen, in denen Erinnerung und Wissen gespeichert sind, die wir zur Problemlösung verwenden. Es gibt auch die verschiedensten Emotionen und Erfahrungen, die auf dieser unbewussten Ebene eingebettet sind. Das ist der Aufenthaltsort der Samskaras oder eingravierten Erinnerungen.

Die meisten Trainingsprogramme konzentrieren sich auf den bewussten Verstand. Es werden meist Kenntnisse über bestimmte Fertigkeiten vermittelt. In Wirklichkeit ist es aber so, dass wir auf einen Vulkan von Emotionen sitzen, der jederzeit auszubrechen droht. Diese verborgenen Emotionen sind verantwortlich für unsere ineffizienten und manchmal auch total unlogischen Verhaltensweisen.

Die Samskaras oder eingravierten Erinnerungen mischen sich in unseren Entscheidungsfindungsprozess ein – man kann sie als ineffiziente Teile im Verstand bezeichnen! Je mehr die Anzahl der Engramme, desto undurchsichtiger ist unser Gedankenablauf und umso niedriger ist der Output. Mehr Samskaras zu haben, bedeutet mehr Zeit, Leute oder Kosten und die Folge ist eine geringere Produktivität.

Freuds Verständnis des Unbewussten.

Die meisten Leser sind wahrscheinlich vertraut mit Freuds Darstellung des Unbewussten. Traditionelle Trainings- und Fortbildungsmethoden haben nur den bewussten Verstand im Visier, der nur zehn Prozent unseres Potentials darstellt. Neunzig Prozent unseres Potentials ist uns nur dann zugänglich, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf die Samskaras richten und dies kann durch Meditationstechniken gelingen.

Zum besseren Verständnis des eben Gesagten wollen wir in den nächsten fünfzehn Minuten ein Experiment durchführen. Nehmt alle ein Blatt Papier und schreibt alles auf, was euch gerade durch den Kopf geht. Bitte schreibt die Gedanken so nieder, wie sie kommen, ohne bestimmte auszulassen, zu zensieren oder bewerten. Stell dir vor, dein Kopf ist an einem Gedankenrecorder angeschlossen (ähnlich wie ein Videorecorder), der alle Gedanken, so wie sie kommen, wahrheitsgetreu aufzeichnet. Mach das für eine Viertelstunde. Danach liest du dir deine ganzen Notizen durch.

Wenn du alles ehrlich aufgeschrieben hast, was dir durch den Kopf ging, kannst du erkennen, dass in der Abfolge deiner Gedanken kein Zusammenhang und keine Logik erkennbar sind. Diese Gedanken sind Störfaktoren in unserem Verstand. Sie verhalten sich wie Sand im Getriebe und sind die Ursache von niedrigerer Produktivität.

Mehrere meiner Schüler, die durch die Eliminierung ihrer Samskaras transformiert wurden, sagen mir, dass sie nun in ihrem betriebsamen Leben viel mehr Zeit haben, da sie nicht länger von ihrem umher springenden Verstand und den unlogischen Gedanken geplagt werden.

Das Werkzeug, mit dessen Hilfe diese herumstreunenden Gedanken eliminiert werden können, nenne ich Meditation. Sind diese Gedanken einmal eliminiert, ist es als ob man den Sand aus einer Maschine entfernen würde. Danach läuft sie wieder effizient und produktiv.

Tausende von Personen aller Rassen, aller Nationalitäten, mit verschiedenem sozialem und wirtschaftlichem Hintergrund sind durch diesen Prozess gegangen und haben mit Hilfe unserer Meditationsprogramme Samskaras eliminiert. Tausende von Personen kommen und berichten mir, dass sie nicht nur produktiver geworden sind, sondern dass sie nun auch in der Lage sind, stabilere zwischenmenschliche Beziehungen zu haben. Sie sind weniger stressanfällig im Privatleben und im Berufsalltag glänzen sie mit mehr Kreativität und Mut für Neues. Ich hatte auch interessante Gespräche

mit Unternehmensleitern und Nobelpreisträgern über diese Themen. Dabei haben sie mir erstaunliche Beweise von verbesserter Innovationsfähigkeit und intuitiven Fertigkeiten mitgeteilt, nachdem sie sich von Samskaras befreien konnten.

Wir können nun die Gleichung bezüglich der Produktivität umformen. Die ursprüngliche Gleichung lautete:

$$\text{Produktivität} = \text{Output} - \text{Input}$$
$$\text{Input} = \text{Intellekt} + \text{technische Fähigkeiten} + \text{Samskaras}$$

Wir leben mit unserem Verstand 24 Stunden am Tag und 365 Tage im Jahr. Bei den meisten Menschen läuft der Verstand immer auf Hochtouren. Er ist dauernd mit irgendwelchen Analysen oder mit der Beurteilung anderer Menschen beschäftigt. Er reagiert auf unsere eigenen Emotionen und die sich dauernd verändernde Umwelt. Bei all diesen Beschäftigungen wird der Verstand von den Samskaras ‚verfolgt‘.

Wenn du die Last der Samskaras ablegst, liefern dir deine natürliche Intelligenz und die Fähigkeiten, die du bewusst erworben hast, auf direktem Weg Ergebnisse, ohne dass das Ego miteinbezogen werden muss. Du erfährst eine gewaltige Steigerung deiner Produktivität.

Dieses Gebiet wurde bisher weitgehend von Unternehmen und Organisationen übersehen. Aber die östlichen Mystiker haben einfache Werkzeuge und Techniken entwickelt, mit deren Hilfe wir die Samskaras entfernen können.

Manchmal werde ich gefragt: „Wenn wir uns von den Samskaras befreien, hören wir dann auf zu denken? Werden wir dann untätig und selbstzufrieden?“ Nein, in Wirklichkeit passiert genau das Gegenteil. Erinnert euch an das Experiment, bei dem wir für 15 Minuten die Gedanken notiert haben. Wenn der Verstand frei ist vom Einfluss der Samskaras, wirst du einen Quantensprung in deiner Intelligenz machen, du wirst kreativer werden und eine ganz neue Dimension von Intelligenz wird in dir erwachen. Du wirst merken, dass du schnell Fähigkeiten wie Intuition und Innovation entwickelst, die aus deinem Sein aufsteigen.

Das sind keine mystischen Bereiche, in die du da eintrittst. Sei dir im Klaren, die Fähigkeit der Intuition sitzt in uns allen. Sie ist nur wegen des Einflusses der Samskaras verdeckt worden. Ich möchte nun beschreiben, wie in dem von Samskaras befreiten Körper-Verstand-System, Intuition und Innovation verbessert werden.

Der Einfluss von Samskaras auf Intuition und Innovation

Intuition ist ein wunderbares Thema. Befragt man Generaldirektoren großer Unternehmen, wie sie besonders wichtige Entscheidungen getroffen haben, erhält man immer wieder überraschende Antworten. Immer wieder hört man, dass sie ihren Erfolg für die richtigen Entscheidungen nicht logischen Überlegungen, sondern etwas darüber Hinausgehendem zuschreiben. Berühmte Wissenschaftler bestätigen das auch.

Vor einigen Tagen hatte ich bei einem gemeinsamen Mittagessen Gelegenheit mich mit Dr. Charles Townes, einem Nobelpreisträger der Physik, zu unterhalten. Auf meine Frage, wie er auf seine bahnbrechenden Erfindungen in der Lasertechnologie kam, antwortete er sehr schön: „Ich saß entspannt auf einer Bank in einem Park in Washington DC. Plötzlich, aus heiterem Himmel war die Lösung da. Plötzlich enthüllte sich die Lösung vor mir. Ich schrieb die Eingabe sofort in meinen Notizblock. Ich befand mich nun ein wenig in der Klemme, da ich die Lösung hatte, aber nicht wusste wie man zu ihr gelangt.“

Albert Einstein passierte etwas Ähnliches. Er sagte einmal: „Alle entscheidenden Eingebungen kamen mir durch Intuition, nicht durch den rationalen Intellekt. Der intuitive Verstand ist ein geheimes Geschenk, der rationale Verstand ist ein treuer Diener. Wir haben eine Gesellschaft erzeugt, die den Diener verehrt und das Geschenk vergessen hat.“

Ob wir es glauben oder nicht, ob wir es akzeptieren oder nicht, es gibt so etwas wie Intuition. Natürlich, auch Einstein sagt, dass es sich dabei um ein Geschenk handelt, denn wir können nicht vorhersehen, wann sie kommt und ob sie kommt.

Die Yogis und Mystiker versichern uns aber immer wieder, dass man sich um dieses Geschenk bemühen kann und dass man sicher sein kann, es zu bekommen. Es ist nicht so, dass einem Intuition nur geschenkt wird. Man kann dafür arbeiten. Sie kann ein Teil deines Lebens werden. Alle menschlichen Weiterentwicklungen gehen auf Intuition zurück. Sie können nur jenseits des Intellektes geschehen und unter der Voraussetzung, dass dein ganzes Wesen in der Suche mit einbezogen wurde.

Wenn du sehr intensiv etwas suchst, öffnet sich plötzlich etwas. Man kann es Offenbarung oder Intuition jenseits des Intellektes nennen. Die Mystiker haben immer wieder betont, dass es sich hierbei um eine Wissenschaft handelt. Wenn du dich auf diese Intuition oder Energie einstimmst, die in deinem Sein immerzu verfügbar ist, kannst du sie in deinem normalen Leben verwenden. Die Mystiker sagen immer wieder, dass es kein Zufall ist, du kannst es beeinflussen. Sie wissen, wie man es geschehen lässt. Wir werden sehen, wie wir diese Kraft in uns erwecken können.

Bevor wir mehr ins Detail gehen, lasst uns zuerst den Mythos beseitigen, dass Intuition nur durch irgendeine glückliche Fügung der Natur zustande kommt. Ihr solltet verstehen, dass Intuition eine Fertigkeit ist, die genau wie jede andere Fertigkeit erworben werden kann. Sie kommt von dir, von niemand anderem! Da wir diesen Bereich, diese Dimension unseres Seins bisher nicht erfahren haben, haben wir sie vergessen.

Jemand fragte mich bei einer Veranstaltung: „Ich erinnere mich an eine Person und im nächsten Moment läutet das Telefon und derjenige ist dran. Oder ich erinnere mich an jemanden auf einer Party und im nächsten Moment steht er vor mir.“ Ich fragte die anderen Teilnehmer, wer so was ähnliches wenigstens einmal im Leben schon selbst erlebte. Mehr als 70 Prozent der Anwesenden hatten ähnliche Erlebnisse! Passiert es nur einer Person, einmal im Leben, könnte man sagen, dass es Zufall war, aber wenn es 70% der Leute passiert, kann man es nicht mehr als Zufall bezeichnen. Da steckt eine gewisse Logik dahinter.

Wir können es nicht rational erklären, aber deshalb dürfen wir es nicht einfach beiseite schieben. Kennen wir die Logik eines Ereignisses, nennen wir es Vorfall, kennen wir die Logik nicht, nennen wir es Zufall. Nichts kann auf diesen Planeten ohne Ursache geschehen. Ursache und Wirkung sind untrennbar miteinander verbunden.

Bei unserem Versuch den Prozess der Intuition zu verstehen, wollen wir uns noch einmal in Erinnerung rufen, wie der Informationsverarbeitungsprozess abläuft. Wie wir vorher besprochen haben, beginnt der Prozess der Informationsaufnahme mit den Sinnesorganen. Vom Auge ausgehend durchlaufen die Informationen verschiedene Stationen, wie Chakshu (Digitaler Signal Prozessor), Chitta (Gedächtnis), Manas (Verstand), um dann auf dem Weg zum Ego einen Quantensprung zu machen. Dort werden die Entscheidungen von den Samskaras oder eingravierten Erinnerungen verzerrt.

Der Prozess vom Auge bis zum Verstand ist bewusst. Du bist dir dieses Prozesses bewusst, nicht aber des Prozesses zwischen Verstand und Ego. Sehr oft geschieht der Prozess, ohne dass du dir seiner gewahr bist. Du entscheidest dich gegen deine Logik. Du entscheidest dich gegen deinen Denkprozess. Du weißt aufgrund der dir zur Verfügung stehenden Daten, dass Rauchen schlecht für die Gesundheit ist, dass es weder deinem Körper noch deiner Psyche gut tut. Durch diesen unbewussten Sprung vom Verstand zum Ego entscheidest du dich, einfach zu rauchen.

Der bewusste Prozess sagt ‚Nein‘, es ist nicht gut für die Gesundheit, aber der unbewusste Prozess sagt ‚Ja‘, er sagt es nicht einmal, er entscheidet einfach und du führst es aus. Diese Entscheidungen sind nicht unter deiner Kontrolle, da das Unbewusste sehr machtvoll ist.

Das Unbewusste kann auf drei Arten benutzt werden, auf der Instinktebene, auf der intellektuellen Ebene und auf der intuitiven Ebene. Solange das Unbewusste mit negativen Erinnerungen und Rastlosigkeit ausgefüllt ist, arbeitet es auf der instinktiven Ebene. Du triffst deine Entscheidungen instinktiv. Du weißt nicht einmal, warum du zornig bist. Plötzlich explodierst du einfach. Manchmal tust du gewisse Sachen oder sagst irgendetwas, wo du dich hinterher fragst, das wollte ich eigentlich gar nicht, das war nicht wirklich ich. Wie konnte das geschehen? Es geschieht, weil das Unbewusste auf Instinktebene arbeitet.

Oft assoziiert du Dinge, die überhaupt in keinem Zusammenhang stehen. Du hast zum Beispiel mit jemand schlechte Erfahrungen gemacht, der ganz in weiß gekleidet war. Siehst du dann nach einiger Zeit wiederum eine weiß gekleidete Person, fühlst du dich ohne ersichtlichen Grund unbehaglich oder du wirst sogar zornig. Dies alles läuft auf der Instinktebene ab, ohne dass du davon etwas bemerkst.

Ist dein Unbewusstes rastlos und mit Samskaras beladen, befindest du dich auf der Instinktebene. Die nächste Ebene ist die intellektuelle Ebene. Auf dieser Ebene handelst du zwar bewusst, es fehlt dir jedoch die Begeisterung, du bist weder kreativ noch innovativ. Du wagst keine großen Schritte in deinem Leben und entwickelst dich nicht weiter. Der Intellekt ist nur ein treuer Diener, wie Einstein sagte und auch du kannst dein ganzes Leben als Diener verbringen. Nichts Großes und Bedeutsames kann so durch dich geschehen. Du sammelst Daten, prozessierst sie und lieferst sie ab. Du machst nicht mehr als ein Computer. Bleibst du nur auf der intellektuellen Ebene, kannst du dein Potential nicht bis zum Maximum ausschöpfen.

Die nächste Ebene ist intuitive Ebene. Um Intuition zu verstehen, musst du dich intensiv mit dieser Wissenschaft beschäftigen; nur dann kannst du verstehen, was ich mit dem Begriff Intuition meine. Intuition geschieht jenseits des Intellekts. Plötzlich weißt du mit absoluter Sicherheit, was du zu tun hast und du besitzt auch die nötige Energie, um es zu tun. Du weißt nicht, wie du zu diesem Entschluss gekommen bist, du weißt aber, dass es der richtige ist.

Intuition wird immer dann benötigt, wenn man einer Situation zum ersten Mal gegenübersteht, für die es keinen Präzedenzfall gibt. Wenn du mit minimalen Informationen festsitzt und dich entscheiden musst. Oder dir stehen mehrere Möglichkeiten zur Auswahl und du weißt nicht, für was du dich entscheiden sollst. In solchen Situationen kann uns Intuition den Ausweg zeigen. Sie gibt dir den Mut und die Kraft für die richtige Entscheidung. Sie gibt dir die Energie zu entscheiden und auch die Energie die Entscheidung auszuführen.

Viele Leute kommen zu mir und fragen: „Ich bin mir manchmal unsicher, ob ich intuitiv handle oder intellektuell. Wie weiß ich, ob es sich um Intuition oder Intellekt handelt?“ Wenn du unsicher bist, ist es sicher nur Intellekt. Die Unsicherheit allein zeigt, dass es Intellekt ist. Mit Intuition erhältst du nicht nur eine intellektuelle Klarheit, die klare Antwort auf ein Problem, du bekommst auch genug Energie, um sie in die Tat umzusetzen. Die potentielle Kraft, die in dir schlummert, wurde erweckt. Du öffnest dich und die Kraft beginnt sich auszudrücken.

Nun zur nächsten Frage: Was können wir tun, um die intuitive Kraft in uns zur Entfaltung zu bringen? Wenn du in der Lage bist, die Intuition bewusst eine Zeitlang in Ruhe zu lassen, wird sich die Energie, die in dieser unbewussten Ebene befindet, frei gesetzt. Zuerst kommt all das zum Vorschein, was wir unterdrückt haben. Dann kommt die reine Energie, die wir Intuition nennen, zur Entfaltung.

Wenn diese reine Energie beginnt, sich von der unbewussten Ebene her auszudrücken, benutzt du das Unbewusste nicht auf der Instinktebene oder der Ebene des Intellektes. Du benutzt das Unbewusste auf der Ebene der Intuition. Die Energie dieser höheren Ebene beginnt sich in dir auszudrücken. Und vor allem zeigten die Mystiker über tausende von Jahren, dass diese Energie der höheren Ebene die Menschen physisch, mental und emotional heilen kann. Abgesehen von dieser Heilwirkung hilft sie uns stressfrei zu leben und spontan zu entscheiden.

Spontaneität hat nichts mit gesammelten Informationen zu tun. Sie hat damit zu tun, wie du die Informationen verarbeitest. Dieselben Informationen können auf verschiedene Arten verarbeitet werden. Intuition hängt nur davon ab, wie du Informationen verarbeitest und wie du zu einem Ergebnis kommst, ohne deinen Intellekt einzuschalten.

Wir können uns dafür vorbereiten; wir können uns für die intuitive Energie mit Hilfe von Techniken und Methoden, die wir Meditation nennen, empfänglich machen. Im Osten benutzen wir Meditation, um uns mit der höheren Energie in Einklang zu bringen, die in unserem Seinsgrund schlummert und die uns andauernd einlädt, sie zu erfahren. Wenn du Zeit findest, sitze einfach mit dir selbst. Gewöhnlich geben wir allen anderen einen Termin, mit uns selbst vereinbaren wir aber nie einen Termin. Ein Teil deines Seins möchte sich ausdrücken, möchte etwas mehr tun, aber wir geben diesem Teil von uns nie eine Chance. Wir sind so in unserem Intellekt gefangen. Wir glauben, der Intellekt ist alles was wir haben. Aber die Mystiker beweisen immer wieder dass es mehr gibt, als nur den Intellekt.

In jeder Entdeckung oder Erfindung spielt Intuition eine wichtige Rolle. Ob es sich um Einstein oder Isaac Newton handelt, sie verfügten über Intuition. Eine Energie jenseits des Intellektes hat sich in ihnen manifestiert. Dieselbe Energie existiert in uns allen. Sie kann sich in uns allen ausdrücken, wenn wir uns auf sie einstimmen. Sich auf diese Energie einzustimmen, nenne ich Meditation.

Meditationstechnik

Mahamantra Meditation

Die Mahamantra Meditation ist eine alte Technik aus dem tibetanischen Buddhismus, um das Anahata Chakra zu erwecken, das sich in der Herzgegend befindet. Diese Meditation verhilft dir zu mehr psychischer Stabilität und Entschlossenheit. Dein Verstand springt dauernd von einem Gedanken zum anderen. Diese Meditation beruhigt den Verstand, indem er sich in die Zone der Gedankenleere begibt. Diese Meditation ist ein Sprungbrett in die Unendlichkeit.

Die Meditationsübung sollte mit leerem Magen ausgeführt werden, am besten am Morgen oder zwei Stunden nach einer Mahlzeit. Sie kann alleine oder in einer Gruppe ausgeübt werden. Wird die Übung in einer Gruppe ausgeführt, wird der Ort mit Energie aufgeladen.

Gesamtdauer: 30 Minuten

Schritt 1: Dauer 20 Minuten

Setze dich auf den Boden und nimm eine bequeme Haltung ein, wobei sich Kopf, Nacken und Wirbelsäule in einer Linie befinden sollten. Wenn du nicht auf dem Boden sitzen kannst, setz dich auf einen Stuhl. Entspanne dich und schließe deine Augen. Auch nachdem wir die Augen geschlossen haben, sehen wir Bilder hinter unseren Augenlidern. Um dem abzuhelfen, stell dir vor, dass deine Augäpfel sich langsam zu Steinen verwandeln. Verhärtete sie mit mentaler Kraft und die Bilder werden verschwinden. Die Bewegung unserer Augen ist sehr eng verbunden mit den Bewegungen unserer Gedanken. Das ist der Grund, warum die Bewegungen der Augen angehalten werden sollen. Sei aber nicht überbesorgt, sie still zu halten. Fahre einfach mit der Meditation fort.

Nun produziere den Ton „Mmmm“ tief aus deinem Inneren. Der Ton ähnelt dem Geräusch das entsteht, wenn du deinen Kopf in einen leeren Aluminiumeimer steckst und zu summen beginnst. Beachte, dass es sich hier nicht um „Hum“ oder „OM“ handelt. Du summst einfach mit geschlossenen Lippen „Mmmm.....“ dieses Summen sollte so lange wie möglich gehalten werden, bevor du wieder einatmest. Summe so laut und tief wie möglich aus deinem Unterbach heraus.

Du brauchst dich nicht zu bemühen nach jedem „Mmmm“ tief einzuatmen. Der Körper selbst reguliert die Einatmung nach seinem Bedürfnis. Du solltest nicht angespannt sein. Fokussiere deine gesamte Energie und dein ganzes Sein auf die Erzeugung der Vibration, werde einfach zum Summen. Nach einiger Zeit hast du das Gefühl, dass das Summen ohne dein Zutun geschieht und dass du nur mehr ein Zuhörer geworden bist.

Das Summen ist ein sehr wirkungsvolles Mittel, um sich in den gegenwärtigen Moment zurückzuholen. Intensiv summen und Gedanken zu haben schließen einander aus. Deshalb wird deine Gedankenrate pro Sekunde automatisch verringert. Die Energie, die durch das Summen erzeugt wird, reinigt Körper, Geist und Seele.

Wenn du intensiv summst, werden all deine Ideen, die du von dir hast, komplett erschüttert. Wie ein Erdbeben die Erschütterung der Erdkruste bewirkt, so bewirkt das Summen eine Erschütterung deines Verstandes.

Schritt 2: Dauer: 10 Minuten

Nachdem dem Summen bleibe still mit einem Lächeln im Gesicht und einer heiteren Stimmung sitzen. Tauchen Gedanken auf, lass sie einfach kommen. Betrachte deine Gedanken, als ob du fernsehen würdest ohne ihnen Widerstand zu leisten oder sie zu beurteilen. Bleibe ruhig und genieße das entstandene Wohnegefühl in dir. Die Energie, die durch das summen erzeugt wurde, hat alle Teile deines Seins erreicht und ist dabei es tief zu reinigen. Sie gründet dein Gewahrsein im gegenwärtigen Moment.

Dieses Bewusstsein genügt, um alle Negativitäten aufzulösen und um dir Klarheit zu bringen. Es ermöglicht dir, dein wahres Potential zu erfahren.

Intensität, der unfehlbare Weg

Ob wir uns in einer Führerrolle befinden oder nicht, damit wir uns in allem was wir tun erfüllt fühlen, müssen wir intensiv sein.

Eine kleine Geschichte:

Ein Zen-Meister und sein Schüler gingen am Ufer eines Flusses entlang. Da fragte der Schüler den Meister, so wie er es schon vorher einige Male getan hatte, sehnsüchtig: „Meister, bitte gib mir Erleuchtung.“

Dieser schweig. Plötzlich packte er den Schüler und zerrte ihn ins Wasser. Der Schüler war schockiert und versuchte sich zu befreien, aber der Meister ließ nicht locker und hielt den Kopf unter Wasser. Erst als der Schüler mit letzter Verzweiflung nach Luft rang, ließ er ihn los.

Der Meister fragte ihn: „Willst du die Erleuchtung mit derselben Intensität wie du Luft wolltest, als dein Kopf im Wasser war?“

Nur wenn das Verlangen danach akut wird, wenn aus der Frage eine intensive Suche wird, kann das Höchste eintreten.

Was ist Intensität?

In der Regel fühlen wir eine schreckliche Rastlosigkeit der äußeren Welt gegenüber. Andauernd denken wir: „Ich habe dieses und jenes in meinem Leben noch nicht.“ Wird diese Rastlosigkeit auf die innere Welt gerichtet, entsteht das, was ich als Intensität bezeichne.

Du weißt nicht, was in dir geschieht, du weißt nicht, was getan werden sollte. Unter Intensität verstehe ich diese tiefe Unzufriedenheit mit dem, was sich in deinem Inneren da ist.

Du wunderst dich vielleicht, dass ich Unzufriedenheit lehre. Von mir wird erwartet, dass ich Zufriedenheit lehre, nicht wahr? Ich sage euch, eure Unzufriedenheit, die sich jetzt auf die äußere Welt richtet, muss sich der inneren Welt zuwenden. Dann kann sie in Zufriedenheit verwandelt werden.

Das erste, das passieren muss, ist nicht Zufriedenheit, sondern ein Richtungswechsel um hundertachtzig Grad, eine psychologische Revolution. Rastlosigkeit sollte zu Intensität werden. Bewegt sich dein Bewusstsein nach außen, ist Rastlosigkeit die Folge. Wendet es sich der inneren Welt zu, dann ist Intensität die Folge.

Intensität ist dieses verzweifelte Gefühl, dass irgendwas passieren sollte und zwar sofort, um sich von den Ketten der inneren Welt zu befreien.

Intensität ist keine Emotion. Manchmal kann sie sich auch auf emotionale Weise ausdrücken, sie kann aber nicht als Emotion bezeichnet werden. Es ist wie Hitze. Der Teil der Intensität, der schmilzt und heraus kommt, kann als Emotion bezeichnet werden. Bist du wirklich intensiv, schmilzt ein Teil von dir, sagen wir zum Beispiel das Herz. Dann kann man das als Emotion bezeichnen. Zusammen mit deinem Herzen wird auch dein Intellekt schmelzen und auch dein Sein wird schmelzen. Der Nebeneffekt von Intensität ist Emotion.

Sorge dich nicht darum, worauf deine Intensität gerichtet sein sollte. Sie sollte zu einer Qualität werden. Alles, was du tust, ob du etwas oder jemanden berührt, lass die Intensität dort sein, sogar in einer Berührung.

Wenn du redest, lass Intensität da sein. In deinen Beziehungen, in deinen Entscheidungen, in deinem Gedächtnis, in deinem Denken, in deinen Wünschen, sogar in deinen Ängsten: Sei intensiv, ohne vor dem gegenwärtigen Moment zu flüchten. Das verstehe ich unter Intensität.

Intensität bedeutet die Energie auszustrahlen, die weder im Inneren noch im Äußeren den geringsten Konflikt erzeugt. Intensität bedeutet intensiv in dir zu ruhen.

Intensität erzeugt keinen Konflikt im Inneren oder im Äußeren. Sie fließt sanft und doch mit großer Kraft.

Wir denken immer, dass etwas, das sanft wie ein Fluss fließt, keine Intensität haben kann. Und wir denken, wenn es dicht wie ein Stein ist, kann es nicht frei fließen. Nein. Intensität ist wie eine Flut, die intensiv und fließend ist.

Ich habe Menschen gesehen, die immer und überall mit aller Intensität Konflikte erzeugen. Bei allem, was man ihnen sagt, bei allem, was sie tun sollten, erzeugen sie einen Konflikt.

Eine kleine Geschichte:

Einem Häftling gelang nach zwölf Jahren die Flucht aus dem Gefängnis. Zuhause angekommen, läutete er die Haustürglocke. Seine Frau öffnete die Tür und schrie ihn an: „Wie kannst du es wagen, so spät nach Hause zu kommen! Du bist vor 24 Stunden aus dem Gefängnis geflohen. Wo warst du in der Zwischenzeit? Du hättest sofort nach Hause kommen sollen!“

Die Frau regte sich nur darüber auf, dass er nach der Flucht nicht sofort nach Hause kam. Gewiss, sie war intensiv, aber nur bei der Erzeugung eines Konfliktes.

Echte Intensität erzeugt keine Konflikte. Sie ist fließend, aber intensiv.

Intensität ist Integration. Intensität ist Konzentration. Intensität ist Aufrichtigkeit.

Gewöhnlich führt Intensität zu einem soliden Gefühlszustand. Du bist vielleicht intensiv, hast aber die Fähigkeit verloren, zu fließen. Oder du fließt, dir ist aber die Fähigkeit abhanden gekommen, intensiv zu sein.

Du magst intensiv sein, aber du hast die Fähigkeit zum Fließen verloren – weil du von deinem Ego angetrieben wirst. Du bist entschlossen, deine Wünsche zu realisieren, aber du hast deine eigenen starren Vorstellungen, wie diese erreicht werden können. Du verstehst nicht, dass die Existenz auf eine viel wunderbarere Weise Dinge geschehen lassen kann, als du es jemals planen könntest.

Ich gebe meinen Schülern stets die Anweisung: „Plant auf die bestmögliche Art, plant so gut ihr könnt und dann vergesst es.“ Es scheint dann vielleicht, als ob alle deine Pläne über den Haufen geworfen werden, aber lass dich an diesem Punkt nicht entmutigen. Etwas viel Schöneres, als du geplant hast, wird entstehen und in dein Leben treten.

Die andere Möglichkeit ist die, dass du zwar fließt, aber an Intensität eingebüsst hast. Das ist bei Menschen der Fall, die ihr Ziel aus den Augen verloren haben und ihre Energie mit allem vergeuden, was ihnen gerade über den Weg läuft.

Wasser verwandelt sich erst bei 100 Grad Celsius in Dampf. Bei 99 Grad ist es immer noch Wasser und kann sich nicht in Dampf verwandeln. Auf ähnliche Weise kann in dir die totale Transformation nicht stattfinden, wenn du in deiner Suche nicht konzentriert bist, wenn deine Energien nicht gebündelt sind.

Setz dir irgendein Ziel und verfolge es mit ganzer Intensität. Intensität bedeutet nicht, stur zu handeln, ohne dass Raum für Verbesserungen und Änderungen gegeben wird. Nur wenn du offen bist für Veränderungen, findest du deinen Weg, so wie ihn der Fluss in Richtung Ozean findet.

„Sein“ ist Intensität

Was ist Sein? Komplet, total, integriert zu sein, deine volle Energie ausdrücken, ist das, was ich Sein nenne. Ist nur ein Teil von dir in deinen Erfahrungen und deinem Ausdruck anwesend, dann sei dir im Klaren, dass du scheinheilig bist.

Intensität im Zorn

Sogar dein Zorn ist scheinheilig. Du entscheidest dich vorher, ob du deinem Ärger Ausdruck verleihen sollst oder nicht. Dein Zorn steht in direkter Verbindung mit deiner Logik.

Du wirst niemals zornig jenseits deiner Logik. Der Zorn wird immer von deiner Logik manipuliert. Du analysierst: „Werde ich in dieser Situation irgendetwas verlieren?“ Bist du dir sicher, dass du irgendetwas verlieren wirst, unterdrückst du deinen Ärger. Wenn du dir sicher bist: „In dieser Situation kann ich nichts verlieren. Diese Person kann ich anschreien, was kann sie mir schon tun?“ Dann explodierst du und drückst mehr Zorn aus, als notwendig wäre. Alles, was du in dir unterdrückt hast, kommt nun zum Vorschein und dann gibst du es weiter!

Nicht ausdrücken, nicht unterdrücken – sei einfach und du bist befreit

Sei dir klar, wenn die Logik deinen Zorn manipuliert, hast du zwei Probleme. Erstens, du drückst deinen Ärger aus, auch wenn es nicht notwendig ist. Zweitens, wenn du ihn nicht zum Ausdruck bringst, dann wird er unterdrückt.

Wenn du ihn ausdrückst, wirst du viel mehr ausdrücken als es notwendig wäre. Wenn du ihn nicht ausdrückst, dann musst du ihn unterdrücken. Sei dir im Klaren, dass beides verkehrt ist. Den Zorn auszudrücken oder ihn zu unterdrücken, beides ist nutzlos. Du magst dich fragen, was man dann tun soll. Es ist nicht erforderlich, dass du irgendetwas tust. Sei einfach.

Der moderne Mystiker J. Krishnamurti sagte es sehr schön: „Wirst du von irgendeiner Emotion überwältigt und gelingt es dir auch nur einmal, einfach nur zu sein, ohne deinen Körper zu bewegen, ohne mit deinem Gefühl zusammenzuarbeiten, dann bist du von dieser Emotion befreit.“

Wenn du nur ein einziges mal imstande bist, ruhig zu verharren, ohne deinen Körper zu bewegen während du von einer Emotion geflutet oder überwältigt wirst, dann bist du von dieser Emotion befreit. Ich will damit nicht sagen, dass du das andauernd praktizieren sollst. Nein, nur einmal, ein einziges Mal, und du wirst von dieser Gefühlsregung befreit sein.

Intensität ist unabhängig von der Art der Arbeit.

Intensität hängt nicht von der Art der Arbeit oder der Aktion ab. Es kann sich um so komplexe Dinge handeln, wie einen Milliardenkonzern zu leiten oder so einfach sein, wie den Fußboden zu reinigen. Nicht das ‚Was‘ ist wichtig, sondern das ‚Wie‘.

Wenn du alles, was du tust, so total und intensiv tust, dass du dich in der Aktion verlierst, dann hast du den Faden der Intensität aufgenommen.

Im dem Moment, in dem du dich in der Tätigkeit verloren hast, wirst du zu einer Flöte auf den Lippen der Existenz. Die Luft, die in die Flöte hineinströmt, kommt als Musik wieder heraus, denn du wirst zu einem Kanal, durch den die Existenz hindurchfließen kann. Sei total und intensiv. Das ist alles, was der Pfeil braucht, um in ein beliebiges Ziel zu treffen.

Interesse und Intensität

Wann kann man von Intensität reden? Was ist der Unterschied zwischen Intensität und Interesse?

Interesse kann man wieder verlieren, nicht aber Intensität. Interesse hat seinen Ursprung im Verstand, Intensität im Sein.

Nach einiger Zeit, über kurz oder lang, wirst du aller Dinge, für die du dich jetzt interessierst, überdrüssig. Bei der Intensität handelt es sich um ein Verlangen deines Seins. Es übersteigt die Rationalität deiner Vernunft. Intensität ist ein Ruf, der aus deinem tiefsten Inneren kommt. Je länger du warten musst, umso durstiger wirst du, umso stärker lodert das Feuer.

Vergegenwärtige dir den Unterschied zwischen Licht und Laser. Beide bestehen aus Lichtwellen, aber beim Laser werden diese auf einen Punkt gebündelt.

Die Kraft dieser Intensität ist das, was den Laser die enorme Kraft gibt, sogar ein Loch durch ein Metall zu brennen. Zur gleichen Zeit ist es ein kontrollierter Brennpunkt. Das gibt ihm die Kraft gibt, sogar eine delikate Aufgabe wie die Operation eines Kataraktes im Auge auszuführen.

Wenn in der Wüste dein Durst nach Wasser wirklich intensiv wird, bist du bereit für ein Glas Wasser mit deinem Leben zu bezahlen. Wenn dein Durst für die Verwirklichung intensiv wird, bist du bereit für die Wahrheit dein Leben hinzugeben.

Eine schöne Zen Geschichte:

Ein junger Mann begab sich zu einem Zen-Meister, um Zen zu lernen. Der Meister sagte, er solle das Geräusch vom Klatschen einer Hand hören.

Der Schüler meditierte drei Jahre lang, ohne Erfolg. Er war sehr niedergeschlagen, dass er die Aufgabe nicht lösen konnte. Mit Tränen in den Augen ging er zum Meister und sagte, dass er ihn verlassen werde, da er nicht in der Lage war, eine Antwort zu finden.

Der Meister sagt: „Bleib noch eine Woche. Meditiere ununterbrochen. Der Schüler meditierte mit aller Ausdauer eine Woche lang, aber nichts passierte. Der Meister sagte: „Versuch es noch fünf weitere Tage.“

Der Schüler blieb, aber nichts geschah. Er bat den Meister verzweifelt, dass er ihn gehen lassen sollte. Der Meister antwortete: „Meditiere für drei weitere Tage. Wenn du dann nicht erleuchtet wirst, dann bringst du dich am besten um.“

Am zweiten Tag war der Student erleuchtet.

Wenn dein ganzes Sein mit dem einzigen Verlangen brennt, das Höchste zu realisieren, wirst du einfach die Anweisungen des Meisters vollständig absorbieren. Die Magie der Transformation ist dann nur eine Frage der Zeit. Nur dann wirst du offen sein, um den Meister zu empfangen. Bis dahin ist es nur Interesse.

Sei intensiv in allem, was du tust.

Im Tantra*, der mystischen Wissenschaft der Meditationstechniken, wird behauptet, dass jemand, der die Wahrheit erfahren möchte, nur eine Voraussetzung benötigt, nämlich Intensität. Sei total in allem, was du bist und was du tust.

Lebe intensiv im Augenblick und spüre das wirkliche Leben. Sonst lebst du nicht. Du wartest nur auf den Tod.

Beim Essen, sei intensiv. Du solltest deine gesamte Aufmerksamkeit und Energie auf das Essen konzentrieren. Beschäftige dich nicht mit Problemen, die du morgen bei der Arbeit zu lösen hast oder mit Plänen, wo du deinen nächsten Urlaub verbringen könntest.

Genieße das Essen mit allen Sinnen. Schmecke es in deinem Mund, erfreue dich auch mit deinen Augen am Essen. Berühre das Essen mit Liebe und rieche das Aroma der Speisen. Wenn du auf diese Weise total isst, wirst du jeden Bissen genießen und du wirst deinem Körper mit Energie versorgen, was die eigentliche die Aufgabe der Nahrung ist.

Wenn du Wasser trinkst, trinke es intensiv. Werde zum Durst. Fühle die Kühle des Wassers, das durch deinen Mund rinnt und dann durch Kehlkopf und Speiseröhre. Lass jeden Tropfen, der in deinen Mund gelangt, dir das Gefühl der Erfüllung geben.

Der tamilische Klassiker Periya Puranam* beschreibt die Geschichten eines Nayanmars, einem glühenden Verehrter Shivas. Es gibt so viele Fälle von Verehrern, die durch einfache Aktivitäten wie das Binden von Blumengirlanden für Gott das Höchste realisiert haben. Ein Beispiel ist Gananaatha Nayanaar, ein begeisterter Verehrer des Herrn, der nichts anderes tat, als einfache Dienste für den Herrn zu verrichten, wie Blumen für die Andacht zu pflücken, Blumengirlanden zu binden, den Tempelboden zu kehren und zu wischen oder dafür zu sorgen, dass die Lampen im Tempel nicht ausgehen. Dieses einfache Leben ermöglichte es ihm, das Höchste zu erreichen und es brachte ihn den Namen Gananaatha ein, was soviel bedeutet wie Anführer der Verehrer von Shiva.

Wenn du betest, sei real und spontan. Was immer du fühlst, fühle es total und widme es dem Göttlichen. Betrüge dich nicht selbst und sei nicht scheinheilig, indem du nicht zugibst, was du fühlst. Vor dem Göttlichen kannst du nichts verstecken. Es kennt dich besser als du dich selber kennst.

Deine Intensität allein entscheidet, wenn deine Suche zu Ende ist. Ist die Intensität total, dann ist sie in diesem Moment zu Ende. Ist die Intensität nicht integriert und total, wird es mehr Zeit brauchen, denn die Intensität braucht dann Zeit, um kräftiger werden.

Bist du intensiv genug, braucht es keine Zeit, um das Höchste zu erfahren. Wo du dich befindest und wer du bist, ist irrelevant. Du kannst es hier und jetzt erreichen.

Eine wunderbare Geschichte:

Einst gab es einen gefürchteten Banditen, der im ganzen Königreich sein Unwesen trieb. Nach einiger Zeit fühlte er sich trotz seiner erfolgreichen Beutezüge unwohl und unzufrieden. So begab sich zu einem Meister und fragte ihn: „Meister ich bin ein Sünder, kann es für mich eine Rettung geben? Kann ich befreit werden?“

Der Meister betrachtete den Banditen und fragte ihn, was er am besten beherrschte. Der Bandit antwortete: „Nichts.“ Der Meister sagte: „Nichts? Das gibt es nicht, jeder hat irgendeine Fähigkeit!“ Der Bandit dachte tief nach und nach einiger Zeit antwortete er: „Meister, das einzige, was ich gut kann, ist Stehlen. Mein ganzes Leben lang habe ich mich mit nichts anderem beschäftigt.“

Der Meister lächelte und sagte: „Gut, dann wirst du jetzt genau das machen. Such dir einen ruhigen Platz und stehle alle deine Wahrnehmungen, Ideen und Meinungen. Stehle alle Bäume, Felsen, und Flüsse auf dem Planeten Erde. Stehle alle Planeten und Sterne im Himmel. Und löse sie in der weiten Leere in deinem Inneren auf.“

Der Bandit folgte mit ganzer Aufrichtigkeit den Anweisungen des Meisters. Innerhalb von 21 Tagen erkannte der Bandit seine wahre Natur, er wurde erleuchtet.

Tantra – Eine alte vedische Tradition, bei der Erleuchtung durch spirituelle Techniken, Meditationen und rituelle Verehrung erlangt wird.

Periya Puranam, Nayanmars – Der Dichter Sekkizhar beschreibt in diesem Werk das Leben von 63 Nayanmars, die durch ihre glühende Verehrung für Shiva zu Heiligen wurden.

Intensität und die vier Zustände des Bewusstseins

Es gibt vier Zustände des Bewusstseins:

Mit ICH-Bewusstsein	Jagrata Wachzustand Denken	Turiya Glückseligkeit Vollständiges Gewährsein
Ohne ICH-Bewusstsein	Svapna Traumzustand Träumen	Susupti Unbewusster Zustand Tiefschlaf
	Mit Gedanken	Ohne Gedanken

Hast du Ich-Bewusstsein und Gedanken, befindest du dich im Wachbewusstsein. Das ist der Zustand, in dem du dich eben jetzt befindest. In diesem Zustand hat das Ich-Bewusstsein eine höhere Frequenz als die Gedanken. Deshalb hat man im Wachbewusstsein eine gewisse Kontrolle über die Gedanken.

Bist du ohne Ich-Bewusstsein, aber mit Gedanken, befindest du dich im Traumzustand. Im Traumzustand befindet sich dein Ich-Bewusstsein in einer schwächeren Frequenz als deine Gedanken. Deshalb ist es nicht möglich, die Gedanken im Traum zu kontrollieren.

Bist du ohne Ich-Bewusstsein und sind auch keine Gedanken da, dann befindest du dich im Zustand des Tiefschlafes. Gewöhnlich sind wir uns nur dieser drei Zustände bewusst – Wachen, Träumen, und Tiefschlaf. Der vierte Zustand ist der Zustand, in dem du Ich-Bewusstsein hast, aber keine Gedanken – Turiya.

Intensive Suche - Gewährsein in den drei Zuständen

Intensität bedeutet, in jedem Moment, bei allem was man tut, intensiv zu sein.

Gegenwärtig weißt du nur im Wachzustand, wer du bist. Du fühlst: Ich bin ein Arzt, ich bin ein Rechtsanwalt, ich bin ein Ingenieur und so weiter. Nur wenn wir uns der Identität bewusst sind, die wir mit uns herumtragen und an der wir uns in allen drei Zuständen erfreuen, haben wir den Faden gefunden, der sich durch alle drei Zustände, nämlich Wachen, Träumen und Tiefschlaf hindurchzieht. Wenn wir den Faden finden, der sich durch alle drei Zustände hindurch zieht, erkennen wir plötzlich unsere wahre Identität in allen drei Zuständen.

Jemand sagte zu mir: „Ich denke nicht, dass ich im Zustand des Tiefschlafes gewahr bin.“ Wer ist es dann, der aus dem Tiefschlaf herauskommt und sagt, dass er das Gefühl von tiefem Frieden während seines Tiefschlafes hatte.“ Wer ist es, der sich zurückerinnert und sagt: „Es war voller Dunkelheit. Es war, als ob ich überhaupt nicht dort war“? Wer kommt zurück und erinnert sich an diese Idee: „Ich war überhaupt nicht dort“?

Wenn die Person in diesem Zustand nicht anwesend ist, wer ist es dann, der zurückkommt und all diese drei Zustände verbindet? Nein, wir können nicht behaupten, dass wir im Tiefschlaf nicht anwesend sind. Wir sind anwesend, aber wir sind uns der Identität, die wir in diesem Zustand haben, nicht bewusst.

Eine Person die in allen drei Zuständen gewahr ist, ist bewusst. Dann ist unsere Suche intensiv genug, um Erfüllung zu finden. Wir sind intensiv genug, um initiiert und gesegnet zu werden.

Wenn wir uns der drei Zustände noch nicht gewahr sind, wenn wir noch nicht alle drei Zustände mit derselben Identität erfahren haben, müssen wir unsere Suche natürlich intensivieren.

Ein intensiver Sucher wird alle drei Zustände mit derselben Identität durchleben. Hast du wenigstens ein oder zweimal deinen Wachzustand im Traum erfahren, dann bist du intensiv.

Im Traumzustand kann es vorkommen, dass du dich plötzlich erinnerst, dass du in Wirklichkeit nicht derjenige bist, der du während des Traums zu sein glaubtest. Ich habe Sucher getroffen, die diese Erfahrung im Traumzustand gemacht haben. Sie träumten und plötzlich identifizieren sie sich mit der Identität, die sie im Wachbewusstsein haben. Den Traumzustand wird dann als das erkannt, was er ist. Sie sagen: „Hallo, das ist so klein und unbedeutend, das ist nichts!“

„Wie erlange ich Erleuchtung? Unbedingt und unter allen Umständen!“

Der Mensch wird als Sucher geboren. Andere Wesen sind nicht in der Lage, das Göttliche zu reflektieren. Der Mensch ist wie ein Spiegel. Er hat die Wahl, sich dem Göttlichen zu stellen und es zu reflektieren oder sich von ihm abwenden. Der Mensch kann eine bewusste Entscheidung treffen und deshalb kann er wachsen. Er kann sich entscheiden, durch seine menschliche Form das Göttliche zu realisieren. Kein anderes Wesen in der gesamten Existenz hat diese Wahl.

Wenn die Worte: „Wie kann ich Erleuchtung finden? Ich will unbedingt und unter allen Umständen“, zum Vorschein kommen, wenn diese Frage als Resultat einer intensiven Suche auftaucht, dann benötigst du nichts anderes.

Gerate in Aufruhr, lass dein ganzes Wesen in dieser Suche aufgewühlt sein. Das genügt, nichts anderes muss getan werden. Lass das Brodeln intensiv sein.

Lass das Verlangen immer stärker werden. Lass die Frage zu deiner Suche werden. Lass sie einfach dein Ego und deinen inneren Raum verschlingen.

Die Leute fragen mich: „Wurdest du durch die Gnade Gottes oder durch die eigene Anstrengung, durch deine Suche erleuchtet?“

Meine Antwort lautet: „Die Tatsache, dass du suchst, ist das erste Zeichen, dass du auch die göttliche Gnade mit dir ist. Bevor du nicht die göttliche Gnade hast, wirst du nicht suchen.“

Diese Frage oder Suche ist wie ein Samen. Er fühlt sich innerhalb der Schale eingezwängt. Solange das Leben sich nicht zuerst innerhalb der Schale eingezwängt fühlt, wird es die Schale nicht sprengen und zu einem Baum werden können.

In dem Moment, in dem der Samen fühlt, dass er sich öffnen sollte, in dem Moment in dem er das Verlangen fühlt, sich zu öffnen und zu einem Baum zu werden, bedeutet es, dass der Baum bereits begonnen hat, sich innerhalb des Samens auszudrücken.

Wenn du das Gefühl hast, dass du erleuchtet werden willst, dann hat der Buddha in dir seine Augen bereits geöffnet. Der Buddha in dir hat begonnen aufzuwachen. Alles was du tun musst, ist dein Augen zu öffnen!

Erlaube deine Suche nach Erleuchtung. Lass es von morgens bis abends brodeln. Lass zu, dass durch diese Suche eine tiefe Unzufriedenheit in dir erzeugt wird. Lass jede Pore deiner Haut, jeden Nerv deines Körpers, jede Zelle in dir mit dieser Intensität vibrieren. Du hast in deinem Leben vielleicht viele andere Depressionen und Leiden, da du so viele Dinge nicht hast, die du gerne hättest. Erlaube, dass all diese Leiden von diesem einen Leiden verschlungen werden.

Eine schöne Zen Geschichte:

Eine Zen Schülerin praktizierte mit all ihrer Hingebung unter der Führung ihres Meisters, konnte aber lange Zeit keine tiefe Meditation erfahren.

In einer Vollmondnacht trug sie einen Wassereimer mit Hilfe einer Bambusstange. Gerade, als sie das Spiegelbild des Mondes im Wassereimer sah, brach plötzlich der Bambus. Das Wasser schwappte aus dem Eimer, die Reflektion des Mondes verschwand und mit ihm verschwand auch ihr Ego.

Wird die Suche intensiv, verliert das Ego seinen Saft. Das grüne Gras wird zu Heu. Nur ein Zündholz genügt, um einen ganzen Heuhaufen abzubrennen. Die ultimative Erkenntnis kann im Bruchteil einer Sekunde durch einen simplen Vorfall ausgelöst werden.

Lass diese Frage, „Wie kann ich Erleuchtung finden? Unbedingt und unter allen Umständen“, lass diese Suche deine anderen Leiden verbrennen, deine ganzen Depressionen und deine anderen Wünsche.

Lass es geschehen und plötzlich wirst du bemerken, dass die Suche auf einmal verschwindet, sie ist nicht mehr da. Wenn die Suche verschwindet, bist du erleuchtet. Du hast erreicht, was du gesucht hast.

Intensität bereitet dich für das Höchste vor

Initiation

In den Upanishaden, den alten vedischen Texten mit den Weisheiten und Erkenntnissen der alten Mystiker, steht, dass die Initiation für ein Individuum die ganze Welt zu einem Himmel verwandelt. Verstehe das Wort Initiation richtig. Es bedeutet nicht, irgendeine Zeremonie oder ein Ritual abzuhalten. Initiation bedeutet, dass es in dir klickt. Wenn ein Meister die Wahrheit ausspricht, klickt es in dir und plötzlich fühlst du: „Oh Gott, was er sagt, ist wahr. Ich habe schon immer genauso gedacht. Er hat es richtig ausgedrückt.“ Das ist Initiation. Wenn du das Gefühl hast, dass du das, was ich sage schon immer gedacht hast, dass ich es nur mit den richtigen Worten ausgedrückt habe, ist die Initiation geschehen.

Nur nach vielen Vorbereitungen und im Zustand größter Intensität, klickt es, wenn die Wahrheit von einem Meister ausgesprochen wird.

Wenn der Meister sagt, dass es keiner Suche bedarf und dass du dich selbst in diesem Moment befreien kannst, kannst du das nur realisieren, wenn du intensiv gesucht hast. Das ist das Paradoxon!

Es geht um die Technik, die richtige Einstellung mit Intensität zu erreichen. Dann wirst du automatisch richtig zuhören. Du wirst nur darauf warten, Feuer zu fangen.

Das ist der Grund, warum die Meister über Jahre immer wieder sprechen. Ich spreche erst seit einigen Jahren, Buddha sprach über einen Zeitraum von vierzig Jahren. Die Botschaft war immer dieselbe. Seine erste und letzte Ansprache waren nahezu identisch.

Du fragst dich vielleicht, warum Tausende von Schülern immer wieder denselben Ansprachen lauschten. Es klickt eben nur dann, wenn man sich inmitten eines intensiven Energiefelds befindet. Die Flamme geht auf dich über und du bist erleuchtet.

Tiefe spirituelle Erfahrungen

Voraussetzungen für spirituelle Erfahrungen

Damit spirituelle Erfahrungen möglich sind, müssen zwei Bedingungen erfüllt sein. Die eine ist, dass du in jeder Hinsicht offen und empfänglich für deine Umgebung bist. Die andere Bedingung ist ein intensives Energiefeld.

Es kann vorkommen, dass du offen bist. Wenn du dich aber nicht in einem intensiven Energiefeld aufhältst, kann der erste Sprung in der Schale deines Egos nicht geschehen. Die erste spirituelle Erfahrung gleicht dem Knacken einer Kokosnuss. Wenn einmal die erste Öffnung da ist, ist es nicht schwer, den Rest der Kokosnuss knacken. Für die erste Öffnung wird ein intensives spirituelles Energiefeld benötigt.

Beide Faktoren sind bei meiner ersten spirituellen Erfahrung vorhanden gewesen. Ich war offen und empfänglich für das Umfeld und ich befand mich in dem intensiven Energiefeld des Arunachala. Glücklicherweise war ich von der Schönheit dieses Bergs angezogen. Normalerweise wird der tägliche Anblick eines Hügel oder eines Flusses oder eines Ozeans mit der Zeit zur Selbstverständlichkeit. Aber Arunachala habe ich nie als altbekannt betrachtet. Ich war immer offen und zugänglich für neue Eindrücke.

Ohne diese Empfänglichkeit verschließen wir uns unserer Umwelt. Wir kommen zu irgendwelchen Schlussfolgerungen, und danach werden diese nie mehr geändert und auf den neuesten Stand gebracht.

Jeden Tag war der Berg Arunachala für mich lebendig und neu. Er war nicht derselbe alte Berg von gestern. Ich hatte eine sehr lustige Routine. Morgens, nachdem ich aufwachte, öffnete ich nicht meine Augen. Ich stieg aus meinem Bett und tastete mich die Wände entlang aus dem Haus und ging zu einer Stelle, von der man den Berg gut sehen konnte. Erst dann öffnete ich meine Augen, um diesen Berg jeden Morgen als erstes zu sehen.

Meine Brüder bemerkten das und machten sich einen Spaß daraus, mich in meinem Vorhaben zu stören. Als sie sahen wie ich mich aus dem Haus tastete, stellten sie sich mir in den Weg.

Öffnete ich nun meine Augen, konnte ich natürlich nur ihre Gesichter sehen und nicht den Berg. Deshalb kehrte ich wieder um. Ich legte mich wieder ins Bett, schlief eine halbe Stunde und ging dann wieder langsam hinaus, um den Berg zu sehen. Erst nachdem ich den Berg gesehen hatte, fuhr ich mit meiner üblichen Routine fort.

Es erscheint vielleicht lustig und abergläubisch, aber ich fühlte immer schon, dass ich diese Geburt wegen der Anziehungskraft dieses Bergs auf erleuchtete Wesen, gewählt habe.

Es gibt ein sehr schönes tamilisches Gedicht, das dieses Phänomen beschreibt. Der Berg wird besonders dafür verehrt, dass er nicht nur erleuchtete Wesen von der Erde anzieht, sondern auch von anderen Planeten. Ich betrachtete den Berg niemals als selbstverständlich. Er hatte eine fortwährende, lebendige Präsenz in mir.

Begegnung mit dem Göttlichen

Bei Vollmond wollte ich meditieren. Bei Sonnenuntergang ging der Mond auf. Ich saß auf einem Felsen auf dem Arunachala und praktizierte eine Technik, in die mich Annamalai Swamigal eingeführt hatte.*

Ich versuchte den Ursprung zu finden, aus dem das Ich-Gefühl emporsteigt. An jenem Tag saß ich besonders lang und versuchte tiefer und tiefer in die Meditation hineinzugehen.

Plötzlich geschah etwas und ich hatte das Gefühl, als ob ich buchstäblich nach innen gesaugt werde. Ich saß mit geschlossenen Augen, konnte aber klar sehen, dass sich etwas im Inneren öffnete. Ich war in der Lage, 360 Grad um mich herum sehen. Obwohl meine Augen geschlossen waren, konnte ich in alle Richtungen sehen und erkennen, was dort vor sich ging. Vorne, seitlich, hinten, oben und unten.

Ich konnte auch ganz klar fühlen, dass ich in allem, was ich um mich herum sehen konnte, lebendig war und zwar mit derselben Intensität, mit der wir uns normalerweise innerhalb unserer Haut lebendig fühlen.

Ich konnte um mich herum alles sehen, Pflanzen, Steine, Bäume. Ich konnte fühlen, dass ich in all diesen Dingen lebte. Auf die gleiche Weise, wie du fühlst, dass du innerhalb deines Körpers lebendig bist, fühlte ich mich im gesamten Kosmos, in der gesamten Existenz lebendig.

*Bis zu dieser Erfahrung war ich nicht mehr als ein Körper. Nach dieser Erfahrung verstand ich, dass ich **auch** ein Körper bin.*

Es war eine sehr tiefe Erfahrung. Würde es sich dabei nur um eine Imagination gehandelt, hätte das nicht einen derartig tiefen Eindruck in meinem inneren Raum hinterlassen. Es war eine intensive, bewusste Erfahrung.

Auch wenn dir viele erzählen, dass du nicht dein Körper bist, wirst du ihnen zwar zuhören, aber du wirst ihnen nicht erlauben, an dir zu arbeiten. Denn deine bewusste Erfahrung ist, dass du dein Körper bist.

Meine Erfahrung, dass ich diese gesamte Existenz bin, wurde zu meiner Wahrheit. Das ist der Grund, dass ich dieser Wahrheit entsprechend zu leben begonnen habe. Die Leute sind überrascht, dass ich schon so ein intensives Leben mit meinem jungen Alter erlebt habe. Sie glauben, dass es unvorstellbar und schwierig ist. Es ist unvorstellbar für dich, da es nicht deine bewusste Erfahrung ist. Die Vorstellung, dass ich der gesamte Kosmos bin, wurde zu einer sehr konkreten Erfahrung für mich.

Der gesamte innere Raum war bereit, durch diese kleine Technik geöffnet und lebendig zu werden. Ich befand mich ununterbrochen im Bereich der hohen Frequenz der Meister, ohne dass ich mir dessen bewusst war.

Besonders in unserer Jugend werden diejenigen, die dich beeindrucken und interessieren, zu deinen Helden. Die großen Meister beeindruckten mich so tief, dass ich in jeder Situation dachte: „Wie würden sich dieser Meister in dieser Situation wohl verhalten?“ Wenn ich zum Beispiel Angst bekam, dachte ich sofort: „Wie würde sich Annamalai Swamigal in dieser Situation verhalten? Er würde sich nicht darum kümmern. Er ist erleuchtet, ich will auch so sein wie er.“

Mein innerer Raum war auch in jungen Jahren so rein. Ich hatte keine anderen Helden als meine Meister. Bei jedem Schritt, den ich tat, fragte ich mich: „Wie er sich wohl verhalten würde? Ich will mich auch so verhalten. Was würde er tun? Ich will dasselbe tun wie er.“

Annamalai Swamigal, dessen Lehren Nithyananda sehr beeinflusst haben, ist ein direkter Schüler von Ramana Maharshi

Die Intensität Buddhas

Betrachten wir die Lebensgeschichte von Gautama Buddha, dem Begründer des Buddhismus. Sechs lange Jahre war er auf der Suche. Er probierte verschiedene Wege. Aber das Schöne daran ist, dass er jeden Weg mit seinem ganzen Sein ging.

Entschied er sich für einen Weg, so tat er das mit Intensität und ohne zu wanken. Er versuchte sich in verschiedenen Techniken, wie Fasten, ununterbrochene Buße, Singen und viele andere mehr. Er versuchte alle möglichen Techniken, aber ohne Erfolg.

Während seiner Suche riet ihm einer seiner Lehrer, er solle für einen Zeitraum von drei Monaten als tägliche Mahlzeit nicht mehr ein einziges Reiskorn zu sich nehmen. Buddha folgte den Anweisungen gewissenhaft, aber nach einiger Zeit bestand er nur mehr aus Haut und Knochen und wurde immer schwächer.

Eines Tages begab er sich in einen Fluss, um ein Bad zu nehmen. Er war so schwach, dass er kaum mehr gehen konnte und er konnte nicht einmal der schwachen Strömung standhalten. Schließlich gelang es ihm, sich am Ast eines Baumes festhalten und während er sich an diesem Ast festhielt, wurde ihm mit einem Schlag die Sinnlosigkeit seiner ganzen Anstrengungen bewusst. Er kasteite seinen Körper, aber alles was er dabei erreichte, war der Verlust seiner körperlichen Kraft.

Gleichzeitig fiel er in eine tiefe Depression, da er nichts in der inneren Welt erreichte und in der äußeren Welt auch nichts mehr besaß.

Mit letzter Kraft stieg er aus dem Fluss und setzte sich unter einem Baum. Er war vollkommen desillusioniert und frustriert, aber der Unterschied zwischen seiner Frustration und einer normalen Frustration bestand darin, dass seine Frustration total und intensiv war.

Nicht einen Funken Hoffnung gab es mehr in ihm. Er gab vollkommen auf. Es gab nichts mehr zu erreichen und er erwartete nichts mehr.

Es ist überliefert, dass er in jener Nacht, als er in den Nachthimmel starrte, bevor er sich schlafen legen wollte, den Zustand des Nirvana erlangte.

Der ausschlaggebende Faktor, dass Buddha es schaffte, ist Intensität. Viele von uns behaupten, dass nichts passiert, obwohl sie alles Mögliche tun. Schau ein wenig tiefer und sieh, wie stark du in deinem Durst und deiner Suche bist. Was immer du suchst, bündele deine Energien vollkommen und suche erst dann und das Universum wird sich dir vollkommen öffnen.

Mein Gang durch die Begräbnisstätte

In meiner Kindheit habe ich regelmäßig den Arunachala umrundet. Der Weg ist mehr als zwölf Kilometer lang. Gewöhnlich ging ich erst spät am Abend los. Ich möchte euch von einem Zwischenfall berichten:

Als ich eines Nachts den Berg umrundete, begann es plötzlich stark zu gewittern. Blitz und Donner flössten mir Angst ein und sofort fragte ich mich: „Wie würde sich Annamalai Swamigal verhalten? Er würde der Angst gegenüber gleichgültig sein. Er würde einfach weitergeben. Ich will es genauso machen.“

Der Weg um den Berg führt auch durch eine traditionelle Verbrennungsstätte. In Indien werden an solchen Orten Verbrennungen und Bestattungen durchgeführt.

Als ich diese Stätte durchquerte, sah ich plötzlich einen Hund an etwas zerren. Als ich näher kam, begann der Hund mich anzubellen. Sobald sich Angst bemerkbar machte, dachte ich: „Wie würde sich Annamalai Swamigal verhalten? Es wäre ihm egal. Ich will einfach weitergeben.“ Ich setzte meinen Gang fort. Als ich einfach weiterging, fürchtete sich der Hund und lief weg. Ich bemerkte, dass der Hund an einer nicht vollständig begrabenen Leiche gezerrt hatte. Der Regen spülte die Erde weg und die Leiche befand sich mitten auf dem Weg. Stell dir einen zwölf- oder dreizehnjährigen Jungen vor, der alleine, mitten in der Nacht einer Leiche ohne Kopf begegnet und einen Hund mit eben diesem Kopf im Maul!

Angst stieg in mir auf. Aber sie erreichte mein Sein nicht vollständig. Der Schock, die Angstattacke geschah nicht vollständig. Sobald der erste Gedanken hochkam, dachte ich mit intensivem Gewahrsein: „Wie würde Annamalai Swamigal nun reagieren? Er würde einfach ausweichen und weitergeben. Einfach um die Leiche herum gehen.“

Und ich ging weiter. Das ist alles. Ich machte einen kleinen Umweg und setzte meinen Weg fort. Ich drehte mich nicht einmal mehr um. Die Angstattacke, die im Begriff war, sich wie eine Blase aufzublähen, platzte nicht und erreichte nicht einmal meinen Körper. Hitze oder Zittern waren nicht in meinem Körper. Die Angst erstarb.

Der gesamte innere Raum war auf intensive Weise vorbereitet. Das ist der Grund, warum nur ein Schlag, eine kleine Inspiration genügte, um mich in diese Erfahrung zu versetzen. Das nenne ich lebendige Erleuchtung.

Intensiver, unschuldiger, innerer Raum

Wenn du die Körpersprache des Meisters lebst, lebst du Erleuchtung. Immer, wenn ein Gedanke in meinem inneren Raum auftauchte, ob er sich nun um Kleidung, Essen, oder sonst was handelte, das erste was ich dachte war: „Wie würde sich Annamalai Swamigal verhalten? Natürlich würde er keinen Wunsch haben. Dann vergiss es!“

Fühlte ich mich zu träge, um zu meditieren oder den Berg zu umrunden, dachte ich: „Was würde Annamalai Swamigal darüber denken, wie würde er mit dieser Situation umgehen? Selbstverständlich würde er seine Trägheit nicht weiter beachten. Er würde einfach aufstehen und meditieren, das ist alles. Also tue es einfach!“ Auf diese Weise wurden diese Meister morgens bis abends zu meinem Bezugspunkt. Sie wurden zum Zentrum meines Lebens.“

Einmal fragte ich Annamalai Swamigal: „Ich sah Devi in einem Traum. Siehst du sie auch im Traum?“ Annamalai Swamigal antwortete: „Nein, ich habe keine Träume.“ Ich war schockiert. „Du hast keine Träume, warum habe ich dann Träume?“

Noch in derselben Nacht sagte ich zu mir: „Von nun an keine Träume mehr! Annamalai Swamigal sagte „Kein Traum“, daher kann ich auch nicht träumen.“ Du wirst überrascht sein, aber als sich in dieser Nacht ein Traum zu regen begann, sagte ich klar innerhalb des Traumes: „Nein, Annamalai Swamigal hat keine Träume. Wie kann ich dann Träume haben?“

Der Traum verschwand. Der Traum verschwand einfach. Der innere Raum war so fürsorglich, so unschuldig, so direkt, es geschah einfach.

Sogar als mir kalt war, habe ich mich erinnert: „Wie würde sich Annamalai Swami verhalten? Er würde sich nicht darum kümmern. Dann brauchst du dich auch nicht darum zu kümmern. Das ist alles.“ Danach gab es keine weiteren Fragen oder Diskussionen in mir.

Die Botschaft der lebendigen Erleuchtung – wie würde sich der Meister verhalten?

Auch du kannst diese einfache und kraftvolle Technik verwenden. Sie ist so einfach, dass dein Verstand keine Ausrede findet, um zu flüchten.

Frage dich in jeder Situation. „Wie würde der Meister reagieren? Wie würde der Meister sich in dieser Situation verhalten?“ Mach dasselbe wie er. Du wirst sehen, dass sich eine neue Tür öffnet. Das nenne ich lebendige Erleuchtung. Du benötigst nichts anderes. Auch wenn du sitzt und Gedanken hochkommen, frage deinen Verstand: Wenn der Meister sitzt, was wird da hochkommen? Natürlich Stille. Warum denkst du dann? Sei still! Das ist alles.

Wenn dein Verstand sagt: „Nein, nein, ich weiß es ist wahr, ich weiß es, aber es ist zu viel für mich.“ Dann denke, „wenn der Verstand des Meisters so denkt, wie wird er sich wohl verhalten?“ Er würde den Verstand im selben Moment abschalten!

Nimm diese Botschaft und lass diese Botschaft in dir lebendig werden. Ab meinem zehnten Lebensjahr, als ich von Annamalai Swamigal inspiriert und beeindruckt wurde, begann ich mit dieser Technik. Ich wusste damals nicht einmal, dass es sich dabei um eine Meditationstechnik handelt.

Als Kind konnte ich zu Hause oft beobachten wie meine Geschwister sich stritten, wenn irgendwas aufgeteilt wurde und ich dachte dann: „Wie wird Annamalai Swamigal sich verhalten? Er würde sich überhaupt nicht darum kümmern. Also vergiss es und überlasse es ihnen.“ Das ist alles.

Wahre Beziehung mit dem Meister

Was ich eben gesagt habe, ist in Wahrheit das, was ich unter der Meister - Schüler Beziehung verstehe. Die Beziehung mit dem Meister besteht nicht darin, ihm gelegentlich einige Blumen und deine Verehrung darzubringen. Nein!

Die Beziehung mit ihm entsteht, wenn du durch und durch von ihm beeindruckt bist. Es mag sich um Angst oder Unsicherheit, um Gier oder Wut handeln. Egal, mit was du konfrontiert wirst, frag dich einfach: „Wie würde sich mein Meister verhalten?“ Deine Probleme werden sich einfach auflösen. Sie werden ganz einfach verschwinden.

Immer wieder sage ich den Leuten, dass es genügt, wenn man sich tief mit dem Meister verbunden fühlt. Nichts anderes ist nötig. Es ist keine gewöhnliche Beziehung. In einer gewöhnlichen Beziehung versuchst du weder den Meister zu verstehen, noch ihn zu absorbieren. Es ist nur irgendein Gefühl da. Ich würde hier nicht einmal das Wort Beziehung verwenden. Es ist ein gewöhnlicher, regelmäßiger Austausch.

Sich mit dem Meister verbunden zu fühlen, bedeutet, ihn zu leben. Wenn du den Meister lebst, fühlst du dich intensiv mit ihm verbunden. Nur dann expandierst du. Nur dann geschieht etwas in dir. In uns geschieht das noch nicht wegen der vielen anderen Beziehungen, in die wir verwickelt sind. So viele Personen besetzen deinen inneren Raum, so viele andere haben dich inspiriert oder beeindruckt oder dich überzeugt, dass sie Helden sind. Fülle deinen inneren Raum nur mit dem Meister und beobachte, wie sich deine Probleme auflösen.

Intensität – die ultimative Technik

Sei intensiv in allem, was du tust. Ob du isst, singst, tanzt, betest oder arbeitest, sei vollkommen im gegenwärtigen Moment.

Intensität ist Erleuchtung. In deinem Zustand ist ein Teil von dir intensiv, während ein anderer Teil von dir träge ist. Erleuchtung bedeutet hundert Prozent intensiv zu sein.

Das erste, was du benötigst, um Erleuchtung zu leben, ist Intensität. Intensität ist das Schwert, mit dem du den Verstand brechen kannst.

Es verhält sich genauso, wie beim Erwachen aus einem Traum. Die erste Voraussetzung ist die Idee, die Absicht aufzuwachen zu wollen. Deshalb solltest du jetzt die intensive Idee haben, aufzuwachen.

Wenn du nur ein wenig von der Intensität, die du für die Verbesserung von Wohlstand und Beziehungen aufbringst, in Richtung Erleuchtung drehst, wirst du aufwachen.

Entscheide mit Intensität: „Ich will von diesem Leben aufwachen, das ich bisher als Leben betrachtet habe. Erzeuge einen starken Willen oder ein Gebet. Wenn du eine Absicht erzeugst und sie auf dich richtest, ist es Willen. Wenn du eine Absicht erzeugst und sie in Richtung des Göttlichen lenkst, ist es ein Gebet.

Intensität ist die starke Absicht, aufzuwachen, das starke Verlangen für Erleuchtung und ewiges Glückselig-Sein zu leben. Das einzige, was dir zur Erleuchtung fehlt, ist Intensität.

Wie kann man Intensität erlangen

Vergegenwärtige dir, mit welcher Intensität und Rastlosigkeit du den Dingen hinterherläufst, die dir Freude bereiten. Was würde passieren, wenn ich sagen würde, dass derjenige, der am intensivsten betet, einen Preis von zehn Millionen Dollar bekommt. Ihr würdet die Intensität eures Lebens zeigen, nicht wahr? Du bist intensiv, weil du denkst, dass es Dinge gibt, die dich erfüllen können. Du weißt, dass Geld dein Leben irgendwie bereichern wird. Auf dieselbe Weise wird auch Erleuchtung dein Leben bereichern.

Um Intensität im Streben nach Erleuchtung zu bekommen, erzeuge Intensität Dingen gegenüber, die du gerne haben möchtest. Du hast zum Beispiel den Wunsch, gesund und reich zu sein. Dann sei intensiv in Bezug auf diese Wünsche. Die Sehnsucht danach wird integriert werden und sich in Richtung des Unbekannten wenden, zur Erleuchtung. Nicht nur das, deine unerfüllten Wünsche können mit dieser Intensität einfach verbrannt werden.

Das intensive Sehnen ist genug. Es wird das Ego verdampfen lassen. Und die Erfüllung, die du erfahren wirst, wird ein Vielfaches von dem betragen, was du bisher als Erfüllung kennst.

Meditationstechniken zur Steigerung der Intensität.

Dies ist eine sehr kraftvolle Technik aus den Shiva Sutras*:

Stirb in der unendlichen Leere, in der du nicht mehr bist.

Trete jenseits deiner Sinne ins Shiva-Bewusstsein ein.

Diese Technik wird Shanmukhi Mudra* genannt. Da es schwierig ist, diese Haltung für eine lange Zeit in einer bequemen Position beizubehalten, ist es besser, am Boden zu sitzen und die Ellbogen auf einen Stuhl abzustützen. Um Schulterschmerzen zu vermeiden, kann man einen Stuhl vor sich hinstellen und die Ellbogen auf den Stuhl legen oder auf einem Stuhl sitzen und die Ellbogen auf die Rückenlehne eines anderen Stuhles legen.

In diese Technik werden alle Öffnungen der Sinnesorgane verschlossen. Die Technik sollte nur von Menschen praktiziert werden, die bereits Erfahrung mit Meditation gesammelt haben. Man kann wie bei anderen Meditationen mit gekreuzten Beinen auf dem Boden oder auf einem Stuhl sitzen. Rücken, Hals und Kopf sollten sich in einer vertikalen Linie befinden.

Beim Shanmukhi Mudra* wird der Energiefluss durch die sieben Öffnungen des Gesichtes (zwei Ohren, zwei Augen, zwei Nasenlöcher und der Mund) in Richtung Außenwelt unterbunden und nach innen gelenkt. Deine Hände, mit denen das Gesicht bedeckt wird, sind sehr wirkungsvoll. Die Energiezentren in

der Hand sind so stark, dass sie den Energiefluss nach außen aufhalten, ihn in einen gebündelten Strahl verwandeln und in Richtung Ajna Chakra* lenken können.

Normalerweise geht unser Atem auf unregelmäßige Weise ein und aus. Indem du die Nasenlöcher teilweise verschließt, bist du in der Lage, den Luftstrom zu reduzieren und ihn zu balancieren.

Anleitungen:

Setze deine Brille ab, wenn du eine trägst.

Platziere nun deine Finger auf folgende Weise:

Die Daumen werden an das Ohr gedrückt, bis du einen Summton hörst.

Die Zeigefinger berühren leicht beide Augen.

Die Mittelfinger liegen auf dem Nasenrücken.

Die Ringfinger berühren leicht die Nasenlöcher.

Die kleinen Finger liegen auf den Lippen.

Praktiziere die folgenden Anweisungen 21 Minuten lang:

Schließe die Nase teilweise. Damit reduzierst du den Prana - Fluss und dein Verstand beruhigt sich von selbst. Bleib im Shanmukhi Mudra und atme so langsam und tief wie möglich ein und aus. Halte deinen Mund fest verschlossen. Stell dir bildlich vor, dass beide Augäpfel zu unbeweglichen Steinen geworden sind.

Intensiviere dein Gewahrsein. Erzeuge keinen Druck, erzeuge nur Gewahrsein. Visualisiere intensiv, dass du dein drittes Auge durchdringst, als ob du mit einem Bohrer eindringen würdest.

Entspanne dich, öffne langsam deine Augen.

Du wirst sehen, dass enorme Energie im dritten Auge erzeugt wird. Dadurch wird deine Intuition erweckt. Wenn du dich mit dieser Übung wohl fühlst, kannst du in tiefere Energiebereiche und ein höheres Bewusstsein vordringen.



Shiva Sutras – Eine Sammlung von Shivas Meditationstechniken in Versform. Enthält Vignana Bhairava Tantra, Guru Gita, Tiru Mandiram u.a.

Shanmukhi Mudra – eine Handhaltung, bei der Ohren, Augen, Nase und Mund zugedeckt sind.

Ajna Chakra – Energiezentrum zwischen den Augenbrauen, das dritte Auge.

Die wieder gewonnene Unschuld öffnet viele Türen

Es mag seltsam erscheinen, dass ich über Unschuld spreche, nachdem ich über Intensität gesprochen habe, aber man kann in Wirklichkeit in seinen Handlungen nicht intensiv ohne gleichzeitig unschuldig zu sein. Was ich unter Unschuld verstehe, hat wahrscheinlich nichts mit dem zu tun, was man im Wörterbuch darunter findet. Die Unschuld, die ich meine, ist die Unschuld eines Kindes. Ein Kind ist unschuldig und intensiv in allem, was es tut. Erwachsene haben diese Fähigkeit verloren; sie können sie aber wiedererlangen.

Was ist Unschuld?

Unschuld ist die Reinheit des inneren Raumes, wenn er nicht mit Gedanken oder eingravierten Erinnerungen befleckt ist. Ich möchte, dass du eines ganz klar versteht: Auch wenn du Zorn, Begierde, Lust und sonstige Emotionen nicht zum Ausdruck bringst, heißt das noch lange nicht, dass du ein totaler und unschuldiger Mensch bist. Gesellschaftlich gesehen magst es so sein, das ist alles. Andererseits kann man dich als rein bezeichnen, wenn dein innerer Raum von nichts berührt wird, wenn du wie ein unschuldiges Kind lebst, auch wenn du deinem Zorn, deiner Lust und deiner Begierde Ausdruck verleihen solltest.

Kinder werden schnell zornig. Kinder sind auch habgierig. Ihre Persönlichkeit gründet sich größtenteils auf Habgier. Sie identifizieren sich vollkommen mit dem, was sie besitzen. Versuche einem Kind sein Spielzeug wegzunehmen und das Kind wird sich wehren, als ob das Leben selbst bedroht wäre. Aber obwohl Kinder voller Begierde und Zorn sind, kann man sie nicht als unklar bezeichnen, da ihr innerer Raum von all den vermeintlichen Unreinheiten nicht berührt wird. Stundenlang sitzen sie irgendwo und spielen mit ihren Spielsachen. Dann werfen sie sie plötzlich weg und gehen fort. Sie tragen nichts mit sich herum. Ihr innerer Raum ist klar und schön.

Die Unschuld, von der ich spreche, bezieht sich nur auf den inneren Raum. Sie hat nichts mit der äußeren Welt zu tun. In den Shiva Sutras gibt uns Shiva Techniken, um diese Unschuld zu erreichen. Beschäftigt man sich näher mit dem Leben Shivas, so wie es in den mythischen Geschichten des Hinduismus dargestellt wird, findet man nirgends Hinweise von Unschuld im sozialen oder traditionellen Sinne. Trotzdem haben wir es hier mit der höchsten und reinsten Form von Unschuld zu tun. Shiva lebte auf einem Friedhof, in dem Leichen verbrannt wurden, umgeben von Geistern und Gespenstern.

Im Sanskrit bedeutet das Wort Shiva soviel wie grundloses Glück. Dieses grundlose Glück ist die Energie, Glückseligkeit zu erzeugen. Überall, wo Shiva erscheint, strahlt diese Energie aus seinem unschuldigen inneren Raum heraus.

In der vedischen Tradition gibt es die als Upanischaden bekannten schriftlichen Überlieferungen. Das Wort „Upanischade“ bedeutet im Sanskrit „Sitzen in der Gegenwart des Meisters“. Es gibt 108 solcher Upanischaden. In ihnen finden wir das Wissen über die Erleuchtung, wie es von den großen Meistern des vedischen Zeitalters überliefert wurde. In der Chandogya Upanischade* gibt es eine schöne Geschichte:

Ein Junge namens Satyakama begibt sich bei seiner Suche nach Erleuchtung zu einem Meister. Statt ihm etwas zu lehren, zeigt ihm dieser vierhundert Kühe und sagt: „Nimm diese Kühe und ziehe mit ihnen hinaus in die Wildnis. Hüte sie und komm erst wieder zurück, wenn ihre Zahl auf tausend angewachsen ist.“

Satyakama gehorchte dem Meister und zog mit der Herde weg. Er hütete die Kühe und wartete, dass sie sich vermehrten. Es dauerte einige Jahre, bis sich die Zahl der Kühe von vierhundert auf tausend erhöhte! Ohne ein Wort zu sprechen sass er in der Nähe der Herde. Die Jahre vergingen und langsam vergaß er die Sprache. In tiefer Stille, ohne den geringsten Kontakt zu anderen Menschen, ging langsam auch seine Identität verloren, die er in der äußeren Welt besaß.

Da er auch das Zählen vergessen hatte, kümmerte er sich auch nicht mehr um die Anzahl der Kühe. Er saß einfach da, versunken in einem wunderbaren Gefühl der Ekstase.

Schließlich kam eine Kuh und sagte zu ihm: „Herr, wir sind jetzt tausend, wir können zum Meister zurückkehren.“

Er antwortete: „Ist das so? Dann lasst uns gehen.“

Satyakama war in Ekstase. Auch den Rückweg hat er vergessen. Die Kühe wiesen ihm den Weg. Unterwegs lehrten ihn die Tiere und sogar das Element Feuer über Brahman, die höchste Wahrheit.*

Als Satyakama seinen Meister niedersah, betrachtete ihn der Meister genau und sagte voller Freude: „Du siehst so strahlend aus, wie einer, der die Wahrheit kennt, Satyakama. Wer lehrte dich?“

Satyakama erzählte, wie er die Wahrheit von Pflanzen und Tieren erfahren hatte und bat den Meister, ihm die Wahrheit in seinen Worten darzulegen.

Der Meister entgegnete: „Du kennst bereits die Wahrheit“ und segnete ihn.

Die Geschichte besagt, dass Satyakama die Wahrheit erkennt und Erleuchtung findet, indem er einfach nur ist und auf die Natur hört.

Totale Unschuld führt zur Erleuchtung.

Satyakama bittet den Meister um Erleuchtung und der Meister verlangt von ihm, die Anzahl seiner Kühe zu vervielfachen! Viele von euch werden sich fragen, was Kühe mit Erleuchtung zu tun haben.

Glücklicherweise war Satyakama nicht so intellektuell. Glücklicherweise erhielt er keine formale intellektuelle Erziehung im heutigen Sinn. Daher hat er diese Frage nicht gestellt! Er war unschuldig und bescheiden, bereit für die Transformation. Es verfügte über keine Logik, der er sich hätte bedienen können.

Solange du deiner Logik nicht überdrüssig bist, bist du nicht bereit für die Transformation. Logik kann dir nicht einmal helfen, dein eigenes Leben zu verstehen. Logik kann dir nicht helfen, in deinen eigenen Verstand zu schauen. Wie kann sie dir dann helfen, dich zu ändern?

Die Leute fragen mich: „Swamiji, warum bist du gegen Logik?“ Ich bin nicht gegen Logik. Ich sage nur, dass all dein Leid seinen Ursprung in Logik ohne Intelligenz hat. Deine Logik erzeugt von morgens bis abends hauptsächlich Politik in dir.

Was ist Politik? Von Politik spricht man, wenn es über ein Thema verschiedene Meinungen gibt, nicht wahr? Nun beobachte deinen Verstand. Über das gleiche Thema hat er am Morgen und am Abend völlig unterschiedliche Meinungen. So entsteht das Dilemma, in dem du dich befindest. Dein Verstand selbst ist das Dilemma.

Die Leute behaupten, dass in allen spirituellen Organisationen sehr viel Politik betrieben wird. Ich frage sie dann: „Was meint ihr damit?“ Gerade diejenigen Personen, die solche Aussage machen, sind voller Politik! Um Politik zu betreiben, braucht es nicht zwei Personen. Eine Person genügt vollkommen. Eine einzelne Person mit Logik genügt, denn am Morgen sagt ihr Verstand etwas und am Abend behauptet er das Gegenteil! Und natürlich, dieser Kampf zwischen dir und dir ist nichts als Politik! Hab ich recht? Warum sagen diese Leute dann, dass sogar spirituelle Organisationen Politik betreiben?

Wenn du die Entscheidungen, die du am morgen triffst, den Entscheidungen gegenüberstellst, die du am Abend triffst, wirst du bemerken, dass ein Politiker in dir sitzt!

Logik erlaubt dir nicht, einfach und unschuldig zu sein und es ist fast unmöglich, dass eine echte Transformation stattfinden kann. Damit eine Transformation einsetzen kann, muss die Logik überwunden werden. Nur wenn keine Logik mehr da ist, kann es Unschuld geben und Unschuld ist der Raum, in dem die Transformation stattfinden kann.

Satyakama ist noch nicht von der Schlange der Logik gebissen worden. Er geht zum Meister, um Erleuchtung zu finden und der Meister antwortet: „Gut, nimm diese Kühe, geh hinaus in die Wildnis und bleibe bis es tausend Kühe geworden sind. Dann komm zu mir zurück!“

Ein moderner Suchender hätte an seiner Stelle gesagt: „Ich habe den Verdacht, dass der Meister versucht, mich auszunutzen. Er möchte tausend Kühe und deshalb verlangt er von mir, dass ich diese Arbeit mache. Er benutzt mich, seine Arbeit zu erledigen!“ Das ist der Grund, warum die Suchenden heute keine solchen erstaunlichen Techniken mehr erhalten.

Das ist nicht nur eine Geschichte. Es steckt eine tiefe Wahrheit dahinter. Auf unschuldige Weise befolgt Satyakama ohne Umschweife den Auftrag des Meisters. Dabei verliert er sich total in Ekstase und vergisst sogar das Zählen. Sein Verstand hört auf zu funktionieren. Eintausend oder zweitausend war ihm nun einerlei. Unschuld und Akzeptanz bewirkten in ihm das Höchste, was einem Menschen passieren kann – Erleuchtung! Wenn du vollkommen akzeptieren kannst, dann benötigst du keinen Verstand mehr. Der Verstand ist nur dann notwendig, wenn du mit Konflikten lebst und kämpfst. Akzeptiere dich jetzt, in diesem Moment, in der inneren und in der äußeren Welt und du wirst diesen Raum als erleuchtet verlassen.

Satyakama akzeptiert über viele Jahre hinweg, was der Meister ihm sagte. Satyakama war einfach. Was kann ihm da anderes widerfahren als Erleuchtung?

Du denkst vielleicht: „Wie kann allein durch Akzeptanz so etwas Großes erreicht werden?“ Das Problem liegt darin, dass wir uns auch spirituelles Wissen mit Hilfe des Intellekts aneignen wollen. Der Intellekt wird aber niemals aufhören zu fragen. Unschuld beginnt, wenn wir ohne zu zögern das tun, was der Meister sagt. Darin liegt der Unterschied.

Bist du absolut unschuldig und offen, dann kann die Initiation direkt zur Erleuchtung führen. Ein Wort genügt, um erleuchtet zu werden. Shiva sagt in den Shiva Sutras: „Höre dem Meister aufmerksam zu, während er von der Wahrheit spricht - und du wirst erleuchtet!“

Wie kann man durch bloßes Zuhören zur Erleuchtung gelangen? Warum passierte es Satyakama und warum nicht uns? Einmal, weil er unschuldig und deshalb auch intelligent genug war, die Instruktionen des Meisters anzunehmen. Zum anderen, weil er über genügend Mut verfügte, um zu das leben, was der Meister von ihm verlangte. Er hatte vollkommenes Vertrauen in den Meister. Unschuld und Vertrauen gehen immer Hand in Hand.

Ich verlange nicht, dass ihr mir tausend Kühe bringt. Nein! Ich verlange von euch, dass ihr mit der Einstellung von Satyakama zu mir kommt. Kommt mit derselben Unschuld. Ihr müsst auch nicht genau das machen, was Satyakama gemacht hat. Aber ihr müsst sein wie Satyakama. Wenn dein Sein genauso ist, dann kann die Transformation in diesem Moment stattfinden. Sogar jetzt, in diesem Moment kann die Übertragung des Lichts geschehen.

Chandogya Upanischade – eine der frühesten und grundlegenden Upanischaden
Brahman – Das absolute kosmische Bewusstsein, formlose Göttlichkeit. Quelle der universellen Energie, in der sich die individuelle Energie eines Wesens spiegelt.

Bleib leer

Das Wort Upanischade bedeutet soviel wie „zu Füßen des Meisters sitzen“. Im alten Indien gab es die Gurukul* - Tradition zwischen Meister und Schülern. Kinder wurden im Alter von sieben Jahren zum Meister geschickt und sie konnten in ihrem Bewusstsein zentriert auf wunderbare Weise heranwachsen. Meister sind lebendige Verkörperungen der in den Schriften geschilderten Wahrheiten. Ihre Gedanken, Worte und Taten haben ihren Ursprung in der höchsten Wahrheit. Die Schüler absorbieren diese Wahrheit einfach dadurch, indem sie in der Nähe des Meisters leben.

Swami Sri Yuktishwar Giri*, ein erleuchteter Meister aus Indien, sagt: „Mit dem Meister zu sitzen, bedeutet nicht nur in seiner unmittelbaren Nähe zu leben, sondern ihn immer im Herzen zu behalten. Es bedeutet, mit ihm eins zu sein und in Einklang zu sein.“ Dies ist die gesamte Technik der Upanischaden. Der Meister ist superbewusste Energie. Wenn du mit ihm in Einklang bist, dann bist du auch mit dieser Energie in Einklang. Dies gelingt aber nur, wenn du unschuldig und offen bist.

Offenheit ist Leere. Lass nicht zu, dass man dich mit Wissen füllt. Wissen ist nicht mehr als ein Werkzeug. Es ist nicht deine Substanz. Weise alles Wissen zurück. Mit Zurückweisen meine ich, dass man sich nicht mit mittelmäßigem Wissen, sondern nur mit der höchsten Wahrheit zufrieden geben soll. Wenn du alles zurückweist, was andauernd in dir hochkommt, dann hast du kein Ego. Bei jeder Zurückweisung wirst du in dein wahres Selbst zurückgeworfen und nur dort kannst du die höchste Wahrheit finden. Dann bist du bereit, mit Wahrheit, nicht mit Wissen gefüllt zu werden. Dieser Prozess kann nur durch „die Upanischade“ (zu den Füßen des Meisters sitzen) in Gang gesetzt werden.

In Kinderaugen kann man immerzu Begeisterung und Frische entdecken. Sie sind so leer in ihrem Inneren. Sie haben keine vorgefassten Meinungen ihrer Umgebung gegenüber. Sie sind bereit zu empfangen. Diese Bereitschaft drückt sich in ihren Augen aus. Hast du jemals einen Erwachsenen mit solchen Augen gesehen? Je älter wir werden, umso mehr verlieren die Augen ihren Glanz, denn durch die Anhäufung von immer mehr Wissen stumpfen wir ab. Wissen macht uns dumm. Wir mögen viele Dinge wissen, aber das Wissen sollte uns nicht abstumpfen. Im Geist sollten wir immer leer bleiben.

Wenn du das Leben ohne vorgefasste Meinungen betrachtest, wenn du keine Worte benötigst, um es zu beschreiben, und wenn du dazu keine fixen Ideen hast, dann bist du wie eine leere Teeschale, in die Tee hinein gegossen werden kann. Dann bist du in der Lage zu empfangen, weil du an nichts festhältst, weil du leer bist. Auf diese Weise wirst du nie deinen Enthusiasmus verlieren. Du wirst niemals gelangweilt sein. Du bist wie ein Kind, unschuldig und frisch.

Ein Vater beobachtete seine kleine Tochter, wie sie etwas auf ein Blatt Papier schrieb. Der Vater fragte sie neugierig, was sie denn schreibe.

Sie antwortete: „Ich schreibe einen Brief“

Er fragte: „An wen?“

„An mich selbst“, antwortete sie.

„Und, was steht in dem Brief?“, fragte der Vater.

Das Mädchen antwortete: „Wie soll ich das wissen, ich habe ihn noch nicht abgeschickt und noch nicht erhalten.“

Unschuld ist so erfrischend. Mit ihr wird das Leben zu einem Geheimnis, das sich in jeden Moment neu offenbart. Das ist die Wahrheit. Das Leben ist ein andauerndes, sich jeden Moment offenbarendes Mysterium. Es ist der Verstand, der es unterteilt und etikettiert. Der Verstand möchte das Leben immer nach seinen eigenen Bedingungen haben. Unschuld umarmt das Leben und richtet sich nach den Bedingungen des Lebens.

Wenn du jemals mit Kindern Verstecken gespielt hast, dann weißt du, dass sie sich an der Stelle verstecken, an der du dich selbst das letzte Mal versteckt hast! Das passiert nicht nur einmal, sondern in der Mehrzahl der Fälle. Wie ist das möglich? Das kommt daher, weil sie vollkommen unschuldig sind und noch keine Ideen in ihrem Kopf herumtragen. Sie folgen einfach ihrem Herzen. Sie haben großes Vertrauen in uns und deshalb verstecken sie sich einfach dort, wo wir uns vorher versteckt haben. Das Schöne ist, dass sie nicht einmal vermuten, dass man dort nachschauen könnte!

Unschuld vertraut. Unschuld sorgt sich nicht darum, ausgebeutet zu werden.

Neurologen haben nun eine Erklärung für dieses Phänomen gefunden. Sie sagen, dass sich die Gehirnwellen eines Kindes bis zum Alter von etwa fünf bis sechs Jahren überwiegend im Theta - und Delta - Bereich befinden. In diesem Zustand ist der Mensch besonders empfänglich und aufnahmefähig. Erwachsene befinden sich normalerweise nur beim Schlafen oder Träumen in diesem Zustand. Vom sechsten bis zum zwölften Lebensjahr befinden sich die Gehirnwellen von Kindern im Alpha-Bereich, was immer noch optimal ist, um Neues aufzunehmen. Deshalb glauben die Kinder in diesem Alter noch das meiste, was Erwachsene ihnen sagen. In ihrer Unschuld sind sie voller Vertrauen.

Wenn du mit unvoreingenommenen Augen siehst, dringt alles was du siehst tief in dein Inneres und bringt dir neue Einsichten. Das Leben wird zu einem sich jeden Moment neu offenbarenden Geheimnis. Die Art der Fragestellung ändert sich. Die Art der Fragestellung verrät den Grad der Unschuld des Fragestellers.

Es gibt drei Zustände für den Ursprung der Frage:

Erstens kann man aus der Unschuld heraus fragen. Dann kann man aus Wissen heraus fragen, um zu zeigen dass man selbst auch etwas weiß, und drittens kann man fragen, um eine Bestätigung zu erhalten, dass das eigene Wissen richtig ist. Nur wenn du aus deiner Unschuld heraus fragst, bist du uneingeschränkt bereit, die Antwort aufzunehmen. Fragst du aus dem Wissen heraus, verfehlst du die Antwort vollkommen. Erwartest du eine Bestätigung, widerstehst der Antwort. Unschuld ist das wahre Geheimnis für echtes Lernen und echtes Wissen.

Das Problem liegt darin, dass einer, der nicht leer ist, niemals erkennen kann, dass er nicht leer ist. Du kannst ihm nicht sagen, dass er voll ist. Er kann es weder verstehen, noch akzeptieren. Aber ein Mann der Unschuld kann sagen: „Wegen meines Wissens habe ich die Wahrheit verfehlt. Ich weiß in Wirklichkeit nichts, aber nun möchte ich wissen.“ Sobald dieser Raum erzeugt wurde, kann man etwas lernen. In diesem Raum gibt es kein Ego des Wissens. Der Widerstand ist aufgegeben worden und es gibt nur mehr reine Empfänglichkeit.

J. Krishnamurti*, der große Philosoph, sagt sehr schön: „Freiheit vom Wissen kann es nur dann geben, wenn die Motivation verstanden wird, die sich hinter dem Wunsch versteckt, Wissen anzusammeln.“

Warum wollen wir uns eigentlich Wissen aneignen? Die Gegenwart ist ein offen liegendes Wunder und Mysterium der Existenz. Wir versuchen es mit dem Netz des Wissens zu einzufangen. Das ist die Motivation für Wissen. Aber es kann uns niemals gelingen! Das Unbekannte kann mit dem Bekannten niemals eingefangen werden. Das Unbekannte kann nur durch Hingabe erkannt werden. Diese Hingabe wird Intelligenz genannt! Intelligenz erkennt das Mysterium des gegenwärtigen Moments an und gibt sich ihm mit Freude hin. Das ist die Freude der Unschuld.

Wissen verneint andererseits das Mysterium des gegenwärtigen Moments. Es versucht dauernd daran festzuhalten, aber die Gegenwart lässt sich nicht festhalten. Deshalb lebst du andauernd mit der Angst vor dem Unbekannten. Der Versuch, den gegenwärtigen Moment festzuhalten, ist die Ursache für die Angst vor dem Unbekannten. Andernfalls hast du keine Angst! Dir ist vollkommen klar, dass der gegenwärtige Moment ein Mysterium ist!

Durch Wissen flüchtest du irgendwie vor dem „Nicht-Wissen“ des gegenwärtigen Momentes. Für das Ego bedeutet nicht zu wissen, nicht zu sein. Es kann nicht damit umgehen, nicht zu sein. Unschuld aber kann nichts sein und die Gegenwart genießen! Deine Gegenwart ist ein ungeöffnetes Geschenk. Aber das Wissen nimmt der Gegenwart ihre Ungewissheit und Spannung. Versteht das Wissen, dass die Wege des Selbst nicht zu entdecken sind, dann behindert es den Prozess des höchsten Wissens nicht. Dann verhält es sich wie ein Werkzeug, das nur dann benutzt wird, wenn es wirklich gebraucht wird und nicht im Wege steht, wenn wir uns den Mysterien des Lebens öffnen wollen.

Hat sich das Wissen erst einmal im Sein konsolidiert, dann fehlt der Raum zum Experimentieren. Es gibt nur noch Raum für die Wiederholung des Wissens. Alles wird zu einer Widerspiegelung des Wissens aus der Vergangenheit. Die Zukunft ist nichts als die Fortsetzung vergangener Muster und Erfahrungen. Du kennst bereits den Duft von Blumen. Du kennst bereits das Geräusch von Wellen.

Die Existenz ist nicht die Fortsetzung von irgendetwas. Sie ist jeden Moment neu. Daher ist es nicht möglich, irgendetwas zu wissen. Was weißt du von dem, was in der nächsten Sekunde passiert? Verstehst du das, kannst du das ganze Wissen zur Seite legen. Dann gibt es nur noch Weisheit und Weisheit ist unschuldige Intelligenz. Sie erlaubt uns, Erfahrungen zu machen, ohne durch Wissen behindert zu werden. Dann können die großen Entdeckungen über das Selbst und die Dinge, die das Selbst umgeben, geschehen, und die Mysterien, mit denen beides verbunden ist, offenbaren sich.

J. Krishnamurti sagte, dass man aufgrund von Überzeugungen viele neue Möglichkeiten versäumt und sich zu bestimmten Aktivitäten zwingen lässt. Da der Verstand andauernd nach Aktivitäten sucht, folgt er seinen Überzeugungen. Unser ganzes Leben basiert auf unseren Überzeugungen. Aus diesem Grunde sind wir in Aktivitäten verwickelt, aber nicht in Aktionen. Aktivitäten benötigen andauernd Brennstoff durch Überzeugungen. Aktivität kann nicht gestoppt werden, denn wenn sie gestoppt wird, fällt der Verstand in eine Depression. Aktion geschieht, wenn sie erforderlich ist und hört auf, wenn sie nicht mehr benötigt wird. Während Aktivität aus Überzeugungen heraus geschieht, geschieht Aktion aus dem Verstehen heraus. Aktivität verursacht Erschöpfung, während Aktion Energie und Inspiration erzeugt. Was du benötigst, ist Aktion, nicht Aktivität.

Verstehe einfach, dass eine Überzeugung nicht mehr ist, als dein eigenes Verständnis von irgendetwas und nicht die Wahrheit selbst. In jeder beliebigen Situation können vier Personen vier unterschiedliche Meinungen haben. Eine Überzeugung hat keine absolute Realität. Es ist lediglich eine individuelle Wahrnehmung. Das Schöne an der Unschuld ist, dass sie alle Möglichkeiten der Wahrnehmung offen lässt. Sie zieht keine Schlussfolgerungen und schließt nichts aus.

Für alle Geschehnisse gibt es unzählige Interpretationen. Sich an keiner Interpretation festzuhalten ist die Essenz der Unschuld. Auf diese Weise bleibt der Geist lebendig.

Gurukul – Schulsystem der vedischen Tradition
Swami Sri Yukteshwar Giri – Meister von Paramahansa Yogananda
Jiddu Krishnamurti – berühmter indischer Philosoph und Mystiker

Begreife mit Unschuld

Mit Unschuld erfreust du dich am gegenwärtigen Moment. Beobachtet man unschuldige Menschen, dann scheint es, als ob sie keine großen Ziele hätten. Sie leben und bewegen sich vollständig im gegenwärtigen Moment. Unschuld erfasst den gegenwärtigen Moment, während Wissen ihn verfehlt. Wissen ist immer auf einen Zweck ausgerichtet, während Unschuld die Schönheit der Zwecklosigkeit kennt.

Legst du dein Wissen beiseite, bist du bereit, den gegenwärtigen Moment und somit die Wahrheit zu ergreifen, denn die Gegenwart beinhaltet die Wahrheit. Das Problem liegt darin, dass in der modernen Erziehung Wissen mit der Zielsetzung vermittelt wird, die Kinder so klug wie möglich zu machen. Unschuld hat keinen Platz in dieser Erziehung. Gibt es einen Studiengang an den Universitäten, an dem Unschuld gelehrt wird?

Heutzutage lastet ein großer Druck auf den Kindern, schlau und gescheit zu sein. Kinder verlieren bald ihre Unschuld durch Erziehungsmethoden, die Klugheit über alles stellen. Mittlerweile wird sogar die Unschuld selbst in den Dienst der Klugheit gestellt!

Voller Stolz stellte ein Vater seinen Arbeitskollegen seinen Jungen vor, der ihn ins Büro begleitete. Jemand fragte den Jungen, wie alt er sei.

Dieser antwortete prompt: „Zu Hause bin ich sieben, aber wenn ich Bus fahre bin ich fünf.“

So werden Kinder heute gedrillt. Es wird ihnen beigebracht, überall den Nutzen zu sehen. Bei dieser Erziehung wirst du selbst nach deinem Nutzen bewertet. Aber du bist nicht dein Nutzen, du bist dein Sein. Das Sein kann niemals bewertet werden. Nur der Verstand kann bewertet werden und der ist nur ein Mythos! Die Gesellschaft erschafft einen Mythos, den Verstand, und verwendet ihn als Maßstab, um dich zu bewerten. Das ist der Grund, warum Wissen heutzutage so populär ist.

Eine kleine Geschichte:

In einer kleinen Stadt lebten vier Freunde, die viel Zeit miteinander verbrachten. Drei von ihnen waren sehr gelehrt, während der vierte weniger gelehrt, aber dafür weise war.

Eines Tages kamen sie auf die Idee, andere Länder zu besuchen, um ihre Gelehrsamkeit zur Schau zu stellen und Geld damit zu verdienen.

Der vierte Freund hatte kein besonderes Wissen, um die Leute zu beeindrucken, aber mitkommen wollte er trotzdem.

Der erste Freund sagte: „Da du über kein außergewöhnliches Wissen verfügst, müssten wir nur unnötigerweise unser Geld mit dir teilen, wenn du mitkommst. Ich bin dagegen.“

Der zweite Freund war derselben Meinung, aber der dritte Freund sagte: „In all den Jahren haben wir alles zusammen unternommen und er war immer dabei. Es ist nicht richtig von uns, ihn jetzt nicht mitzunehmen.“

So begaben sich alle vier zusammen auf die Reise.

Sie durchquerten dichte Wälder, sahen wilde Tiere und erlebten viele aufregende Momente. Eines Tages entdeckten sie auf ihrem Weg einen Haufen voller Tierknochen.

Einer von ihnen sagte: „Das ist eine gute Gelegenheit unser Wissen zu testen. Lasst uns dieses Tier wiederbeleben.“

Zwei andere stimmten ihm zu, aber der Vierte wandte ein: „Ich habe das Gefühl, dass es sich hier um ein sehr großes Tier handelt. Deshalb ist es besser, wenn wir weitergehen.“

Die anderen drei lachten ihn aus und nannten ihn einen Feigling. Sie sagten: „Hättest du Wissen wie wir, würdest du dich auch nicht fürchten. Sei still und sieh uns zu.“

Die drei begannen ihr Experiment.

Einer von ihnen ordnete die Knochen, so dass sie die Form eines Tieres bildeten. Dann rezitierte er einige Verse und spränkelte heiliges Wasser auf sie. Und plötzlich nahmen die Knochen die Form eines Skelettes an.

Dann kam der zweite an die Reihe. Auch er rezitierte einige Verse und spränkelte heiliges Wasser auf das Skelett. Das Skelett bedeckte sich plötzlich mit Fleisch, Blut und einem Fell. Es war ein Löwe. Ihm fehlte nur noch das Leben.

Das war die Aufgabe des dritten Freundes, der sich nun dem Löwen näherte.

Der vierte Freund warnte sie erneut, aber er wurde nur ausgelacht. Daraufhin zog er sich zurück und kletterte auf einen Baum, auf dem er alles beobachtete.

Der dritte Freund hauchte dem Körper des Löwen Leben ein und dieser wurde tatsächlich lebendig.

Mit einem lauten Brüllen stürzte er sich auf die drei Freunde. Sie versuchten noch zu flüchten, aber der Löwe machte kurzen Prozess mit ihnen.

Wissen ist ein Werkzeug. Es führt nicht direkt zu Intelligenz. Es kann ein machtvolles Werkzeug sein und solange wir es dort benutzen, wo es gebraucht wird, ist alles in Ordnung. Man kann damit erstaunliche Dinge tun. Wir begehen aber den Fehler, dass wir unser Leben vollständig dem Wissen anvertrauen. Unschuld hingegen führt direkt zu reiner Intelligenz. Unschuld dringt in Dimensionen vor, die man mit Klugheit nicht erreichen kann. Unschuld mag die Fakten verfehlen, aber nicht die Wahrheit. Klugheit sorgt sich zu sehr um Fakten. Wenn Klugheit sich mit Unschuld verbindet, entsteht eine seltene Kombination. Intelligenz tritt zum Vorschein, wenn man der Unschuld zuliebe das Wissen beiseite legt. Ich meine damit nicht, dass du aufhören sollst, Wissen zu sammeln. Du sollst nur verstehen, dass Wissen kein Ersatz für Unschuld sein kann.

In den ländlichen Gegenden Indiens gibt es noch viele Menschen, die noch nicht durch das moderne Bildungssystem gegangen sind und diese Menschen verfügen noch über eine reine Intelligenz! Steckst du irgendwo fest und denkst, es gibt keinen Ausweg mehr, dann kommt ein Dorfbewohner und hilft dir auf unkomplizierte Weise aus der Patsche! Unschuldige Intelligenz hat diese Fähigkeit.

An den Universitäten wird heute vor allem an den intellektuellen Fähigkeiten der Studenten gearbeitet. Es geht darum, wie wir ein möglichst nützliches, produktives und effektives Mitglied der Gesellschaft werden können. Es ist nicht verkehrt, produktiv und effektiv zu sein, aber auf dem Weg dorthin verlernen wir, unschuldig und empfänglich zu bleiben. Wir vergessen, wie wir uns der Existenz öffnen können. Wir vergessen, wie wir uns im Einklang mit dem Kosmos bewegen können, wie wir produktiv sein können im Einklang mit dem kosmischen Plan, welcher die eigentliche Quelle aller Produktivität ist. Das geschieht, weil wir im Tun und im Haben gefangen sind und das Sein vergessen.

Es gibt drei essenzielle Zustände: Sein, Tun und Haben. Momentan befinden wir uns in einem Zustand zwischen Tun und Haben. Andauernd „tun“ wir Dinge. Wir lernen und wenden das Gelernte so an, dass es einen Nutzen bringt. Dann haben wir, was wir wollen: Geld, Beziehungen, Komfort und was sonst noch alles. Dann wollen wir noch bessere Dinge oder noch mehr Dinge und so fahren wir fort zu tun. Die ganze Zeit bewegen wir uns zwischen Tun und Haben. In diesem Prozess wird das Sein vergessen. Den echten Bereich unserer Ruhe finden wir aber nur im Zustand des Seins. Deshalb suchen wir nach Ruhe, wie viel wir auch tun und haben. Die Suche nach Ruhe ist der „Ruf des Seins“.

Wenn wir unser Sein nähren und unser Tun aus der Qualität des Seins heraus geschieht, dann müssen wir nicht soviel für das Haben arbeiten. Das regelt sich ganz nebenbei. Das ist das Geheimnis der Existenz. Aber die Universitäten betrachten das nicht als direkten Nutzen für die Gesellschaft. Das ist das Problem. Aber im Sein liegt die wahre Nützlichkeit eines jeden Individuums. Nicht nur der Gesellschaft, sondern dem gesamten Kosmos gegenüber. Wir sollten uns immer um das Ganze kümmern.

In den alten Universitäten Indiens, wie Takshila und Nalanda, basierte die Ausbildung der Studenten seit jeher auf der Seinsebene. Wissen über die äußere Welt war nur eine Begleiterscheinung in dieser Ausbildung. In Indien konzentrierte man sich immer darauf, die Unschuld des Seins zu nähren und es zu stärken. Mit der Stärke des Seins kann alles erreicht werden.

Paramahansa Yogananda beschreibt wunderbar die Absicht des spirituellen Lernens. Er sagt, dass es im Körper Trillionen von Zellen gibt. Jede einzelne Zelle ist wie ein intelligentes Wesen. Jede Zelle enthält eine Substanz mit den Information und der Intelligenz, einen neuen Körper und ein neues Gehirn

wachsen zu lassen. Diese schlafende Intelligenz muss erweckt werden, damit sich der Verstand nicht in Richtung Leiden bewegen und in Glückseligkeit bleiben kann.

Weiter sagt er, dass durch spirituelle Übungen die Zellen magnetisiert werden, indem starke Energien durch Wirbelsäule und Gehirn fließen und so die Evolution des Individuums gefördert wird. Mit diesem göttlichen Magnetismus wird jede Zelle zu einem lebendigen Gehirn und ist bereit, jedes bisschen Wissen zu aufnehmen. Mit diesen erweckten Gehirnen vervielfacht sich die Fähigkeit des Individuums um ein Vielfaches und alle Arten von Wissen kann mühelos aufgenommen werden! Derart groß ist die Auswirkung von spiritueller Bildung.

Alexander der Große hatte bereits drei Viertel der ihm bekannten Welt erobert, als er mit seinem Asienfeldzug auch noch den Rest und somit auch Indien unter seiner Herrschaft bringen wollte. Er ließ sich an den Ufern des Indus nieder, um von dort aus in Indien einzufallen. An den Ufern dieses Flusses lebte auch ein Einsiedler.

Als Alexander mit seinen Truppen an ihn vorbei kam, saß der Einsiedler gerade in Meditation und er machte keine Anstalten, aufzustehen und den Feldherrn zu grüßen.

Alexander fühlte sich beleidigt und sagte mit erhobener Stimme: „Wie kannst du es wagen, mich nicht zu grüßen?“ Er zog sein Schwert mit der Absicht ihn den Kopf abzuschlagen.“

Der Einsiedler schaute ihn an und lachte.

Alexander war erstaunt und sagte: „Du bist gleich ein toter Mann und du lachst!“

Der Einsiedler sagte: „Ich möchte, wissen was du töten willst! Ich kann niemals getötet werden. Ich bin unsterblich, ewig und unvergänglich. Waffen können mich nicht durchbohren, Feuer kann mich nicht verbrennen, Wasser kann mich nicht nass machen und der Wind kann mich nicht austrocknen. Ich bin unsterblich.“ Er zitierte die Bhagavad Gita.

Alexander war so beeindruckt, dass er das Schwert fallen ließ und seinerseits den Einsiedler grüßte. Er sagte: „Indien besitzt so große Menschen, die keine Angst vor dem Tod haben. Ich erbreite diesem großen Land meinen Gruß.“ Er verließ den indischen Boden mit mehr Weisheit.

An den Universitäten des vedischen Zeitalters war es möglich, dass sich die Studenten das höchste Wissen aneignen konnten ohne dafür mit dem Verlust ihrer Unschuld bezahlen zu müssen. Jeder Student besaß am Ende die Qualitäten eines Weisen. Ein Weiser besitzt das vielfältige Wissen der äußeren Welt und die nackte Unschuld der inneren Welt.

Ein Mensch mag alles Mögliche lesen und es unterhaltsam finden. Nur Bücher zu lesen, kann eine gute Unterhaltung sein, aber nicht Erleuchtung. Unterhaltung unterscheidet sich von Erleuchtung. Nur weil jemand von einigen guten Büchern unterhalten worden ist, heißt das nicht, dass er erleuchtet ist. Bücher, die dir helfen, deine Logik zu schärfen, geben dir das Gefühl, dass du viel weißt. Hier beginnt das Problem

Man kann die Modernisierung nicht für den Verlust der Unschuld verantwortlich machen. Lord Krishna sagte: „Ich bin die Zeit.“ Wenn Krishna das sagt, dann muss man verstehen, dass die Modernisierung ein Teil des göttlichen Spiels des Lebens ist. Der Mensch sollte die Modernisierung im rechten Licht sehen und nicht als Ersatz für Spiritualität.

Sei verletzlich

Wenn du unschuldig bist, bist du verletzlich und empfänglich gegenüber allem, was dich die Existenz lehren will! Wenn du verschlossen bist, errichtest du eine Mauer um dich herum. Die Mauer hindert die frische Brise daran, dich zu berühren. Sie hindert dich auch daran, hervorzutreten, um mit der frischen Brise in Kontakt zu kommen. Verletzlich zu werden, bedeutet, die Mauer abzureißen und jedes Mal, wenn es eine kühle Brise gibt, sie einzuladen, dein wahres Sein zu berühren.

Verletzlichkeit bedeutet, dass alles in deiner Umgebung dein Sein berühren kann. Der gesamte Kosmos kommt zu dir, wenn du verletzlich bist.

Verletzlichkeit ist keine Schwäche. Die niedergerissene Mauer verursacht keine Gefahr. Die Mauer selbst wurde aus der tiefen Angst heraus errichtet, deine Realität nicht zu entblößen. Deine Realität ist deine Verletzlichkeit und du hast große Angst, dich dem Kosmos zu öffnen. Tief in deinem Inneren weißt du, dass du einfach in Unschuld weggespült wirst, wenn du die Kontrolle aufgibst und dich öffnest. Deshalb

verschließt du dich. Aber es ist erstickend hinter diesen Mauern, in denen immer dieselbe Luft zirkuliert. Du erlebst immer dieselben Muster, die der Verstand kennt. Was hat dann die Mauer für einen Wert? Ist die Mauer einmal abgebrochen, verstehst du, dass du nichts verlierst. Vielmehr gewinnst du etwas: Die Frische des Lebens.

Zwei Astrologen begegneten sich an einem schönen Herbsttag auf der Straße. Einer der beiden kommentierte: „Was ist das nur für ein schöner Herbst. Das haben wir noch nie erlebt.“

Der andere antwortete: „Du hast recht. Es erinnert mich an den Herbst 2070.“

Wenn du verletzlich bist, erlebst du alles auf der Ebene des Seins. Sonst wird es eine Erfahrung im Kopf. Das Sein ist ein Gedicht, der Kopf ist Prosa. Das Gedicht ist Leben.

Eine Frau beobachtete ihren Ehemann, wie er neben der Wiege stand, in dem ihr Baby schlief. Als er auf das Baby herunterblickte, betrachtete sie sein Gesicht und sie glaubte darin eine Mischung von verschiedenen Gefühlen, wie Unglaube, Ehrfurcht, Skepsis, Zweifel, Erstaunen und was sonst noch alles zu erkennen.

Langsam näherte sie sich, legte ihren Arm um seine Schulter und sagte: „Ein Königreich für deine Gedanken.“

Da sagte der Ehemann: „Es ist schon erstaunlich. Ich frage mich, wie es möglich ist, eine Wiege dieser Qualität für nur 45 Dollar herzustellen.“

Mit dem Kopf kannst du nicht verletzlich sein! Und wenn du nicht verletzlich bist, sitzt du hinter der großen Mauer deines Hauses. Dein Leben hat noch nicht begonnen. Das Leben beginnt mit Verletzlichkeit.

Mit Verletzlichkeit bewegst du dich auf einem anderen Weg Richtung Wahrheit. Du bewegst dich auf einen freudvollen Weg, denn in jedem Moment bekommst du alles direkt von der Existenz. Die Existenz ist in der Lage, dich zu beschenken, weil du verletzlich und empfänglich bist. Die Existenz hat ihre eigene Ethik. Erleuchtete Meister haben ihre eigene Ethik. Wenn Verletzlichkeit da ist, können sie einfach auf dich niederregnen. Wenn eine Mauer da ist, wird es schwierig. Ihre Ethik erlaubt es ihnen nicht, die Mauer ohne deine Erlaubnis zu durchbrechen. Deshalb warten sie ab, bis die Mauer verschwindet.

Wenn du verletzlich wirst, sagst du „Ja“ zur Existenz. Die Existenz ist das größte Mysterium und der ewige Lehrmeister. Wenn du „Ja“ sagst zu ihr, beginnt deine Energie in eine neue Richtung zu fließen. Vom Kopf bewegt sie sich in Richtung Herz und du erhältst das Wissen über dein eigentliches Sein. Zu allem, zu dem du vorher „Nein“ gesagt hast, sagst du nun „Ja“. Die Welt erscheint in einem ganz anderen Licht, als du es bisher gewohnt warst.

Die Leute fragen mich, wie sie in meiner Präsenz sein sollen. Sei einfach vollkommen verletzlich und unschuldig. Mit Offenheit kannst du die Wahrheit direkt mit deinem Sein aufnehmen. Der Meister ist der reine Ausdruck der Existenz. Indem du ihm erlaubst einzutreten, erlaubst du auch der Existenz, in dich einzutreten. Wenn die Existenz eintritt, hinterlässt sie einen Eindruck der Wahrheit in deinem Sein. Mit jedem Darshan - Berührung durch den Meister - wird der Eindruck tiefer. Dieser Eindruck ist wichtiger, als alles Wissen, das der Meister dir geben kann.

Ein Meister kann dich nicht Spiritualität lehren. Aber du kannst dich spirituell entwickeln, indem du ihm gegenüber offen und vertrauensvoll bist. Spiritualität hat nichts mit Worten zu tun. Es ist eine Erfahrung. Du kannst sie am besten aufnehmen, indem du die Körpersprache des Meisters beobachtest, indem du die Erleuchtung schmeckst, die von ihm ausgeht.

Wenn du verletzlich bist, bist du offen in deinem gesamten Reaktionssystem. Du beeilst dich nicht mehr, Fragen zu stellen. Du stellst nur den Raum zur Verfügung, in dem die kosmische Intelligenz agieren kann.

Sich einfach mit Verletzlichkeit auszudrücken, bedeutet frei zu sein wie ein Vogel, sich nicht über Vergangenheit und Zukunft zu sorgen und nur zu sein. Das ist genau das, was die Zen-Meister ihren Schülern lehren.

Gib dich mit Vertrauen hin

Unermessliches Vertrauen führt zur Hingabe. Hingabe ist Einfachheit des Herzens. Es ist das Wissen, dass du nicht über die Wahrheit entscheiden musst, dass du ihr einfach folgen sollst. Wenn du zur kraftvollen Präsenz der Wahrheit wirst, geschieht die Hingabe.

Bei Hunden kann man beobachten, dass sie ihrem Herrn vertrauen und zu ihm zurückkommen, auch wenn sie von ihm ab und zu getäuscht werden. Sein Vertrauen ist absolut und unschuldig. Es ist ein Vertrauen, das keinen Grund kennt. Er hat keine Fragen, deshalb ist es nicht nötig, zu antworten. Er sieht in nichts einen Nutzen. Er existiert wie ein offenes Buch.

Ein Goldfisch fragt den anderen in einem Wasserbecken: „Glaubst du an Gott?“

Darauf der andere: „Ja, aber selbstverständlich. Was meinst du denn, wer uns jeden Tag das Wasser wechselt?“

Nur Unschuld ist imstande, in Vertrauen und Hingabe einzutauchen. Wissen beurteilt alles nur nach seiner Nützlichkeit und sucht in allem einen Zweck. Hingabe und Zweckdenken schließen einander aus. Hingabe hat mit Vertrauen zu tun. Hingabe ist nur aus Unschuld heraus möglich und Unschuld ist die Wiege des Vertrauens.

Hingabe bewirkt eine tiefe Entspannung. Mit ihr wird eine unverbrauchte Intelligenz in uns lebendig, deren Wissen von einer anderen Ebene kommt. Auf dieser Ebene gibt es keine Sorge um das Ergebnis. Dort gibt es nur Aktion, die von reiner Energie angetrieben wird. Energie ist Intelligenz. Vertrauen bedeutet nicht Inaktivität. Es bedeutet weiterhin aktiv zu sein, aber mit Intelligenz, statt mit Intellekt. Es bedeutet auf das Denken zu vertrauen und intelligent zu handeln.

Ein Schüler besuchte seinen Sufi Meister auf einem Kamel. Er kam in das Zelt des Meisters, verbogte sich tief und sagte: „Meister, so unermesslich ist mein Vertrauen in Gott und so tief mein Glaube, dass er die Interessen jener schützt, die ihn lieben, dass ich mein Kamel vor dem Zelt stehen gelassen habe, ohne es festzubinden.“

Der Meister schrie ihn an: „Du bist verrückt, geh und binde sofort dein Kamel an! Man soll Gott nicht mit Dingen belästigen, die man selbst leicht erledigen kann.“

Vertrauen ist eine Haltung. Es ist kein Ersatz für angemessenes Handeln. Die Energie des Vertrauens ist die wahre Essenz des Lebens. Sie ist die Voraussetzung für Unschuld, Hingabe, Entspannung und Glückseligkeit. Wenn dann noch ein umfassendes Verständnis dazukommt, dann gibt es nichts zu verlieren auf diesem Pfad. Bis dahin bist du immer noch auf dem Weg zum Vertrauen.

Erleuchtete Meister sind fest im Wissen verankert, dass im Leben nichts unmöglich ist. Sie sind lebendige Verkörperungen des Vertrauens, das in Glückseligkeit seinen Ausdruck findet. Sie haben Zugang zum gesamten Wissen der Welt. Trotzdem sind sie absolut unschuldig. Sie sind sich bewusst, dass ihr Wissen das Wissen der Existenz ist. Ihr Wissen ist kein Wissen, sondern eine fließende Erfahrung der Wahrheit in jedem Moment.

Auch wir haben Wissen. Das Problem liegt aber darin, dass wir glauben, dass unser Wissen das einzig richtige Wissen ist und das Wissen aller anderen falsch ist. Das höchste Wissen ist für jeden gleich. Alles andere ist nur ein Haufen geborgter Ideen. Wenn du das verstehst, passiert Hingabe. Wir können endlich die Last des Wissens ablegen und unschuldig werden.

Wie können wir wissen, dass wir nichts wissen? Ein klares Verständnis, dass wir nicht wissen, genügt. Meditiere einfach über die Existenz, der Quelle allen Wissens. Sei jederzeit in einer hingebungsvollen Stimmung. Sei unerschütterlich in der Hingabe an das Wissen der Existenz. Du wirst sehen, dass Wunder um dich herum geschehen.

Es gibt eine Geschichte über Hanuman*, dem Affengott in der indischen Mythologie. Er war ein ergebener Schüler der Inkarnation von Rama*.

Hanuman wurde einmal gefragt, ob er wisse, um welchen Tag im Mondkalender es sich handelte.*

Er antwortete: „Ich denke nie über den jeweiligen Tag oder die Position der Sterne nach, meine Gedanken kreisen nur um Rama.“

Wenn du dich auf die wundersame Wahrheit eingelassen hast, wirst du so unschuldig werden, dass das Leben an sich meditativ und voller Wunder wird. Hanuman überquerte mit einem Sprung den Ozean zwischen Indien nach Sri Lanka, weil er unermüdlich Ramas Namen rezitierte. Rama selbst musste eine Brücke bauen, um mit seiner Armee nach Sri Lanka überzusetzen! So zeigt sich die Macht der unschuldigen Hingabe zur Existenz und ihren Formen.

Noch etwas: Wenn du vertraust und dich hingibst, wird es schwierig, dich zu betrügen. Unschuldiges Vertrauen schützt immer vor Betrug. Es strahlt eine Form von Energie aus, die dich beschützt.

Als der große Sufi Heilige Habib Ajami einmal in einem Fluss badete, ließ er sein Gewand einfach am Ufer liegen.

Ein Mann kam vorbei und sah das Gewand. In der Meinung, dass jemand das Gewand verloren hatte, entschloss er sich, es solange zu bewachen, bis der Besitzer wiederkam.

Als Habib von seinem Bad im Fluss zurückkam, fragte ihn der Mann: „Wem hast du das Gewand anvertraut, als du baden gingst. Es hätte auch gestohlen werden können.“

Habib antwortete: „Ich habe es demjenigen anvertraut, der dich beauftragte, es zu bewachen.“

Wenn Vertrauen mit dem höchsten Verständnis geschieht, kann nichts verloren gehen. Meinen Schülern erzähle ich immer von Mönchen, die ich bei meinen spirituellen Wanderungen im Himalaya getroffen habe. Diese Mönche haben das weltliche Leben aufgegeben sich in die abgeschiedene Bergwelt des Himalayas zurückgezogen. Dort aber streiten sie sich um einen kleinen Wassertopf! Wenn du der Existenz vertraust, erscheint materieller Besitz, als ob er der Existenz gehört. Dann fällt das ganze Besitzdenken weg. Das entspannt deinen Verstand. Das ist der Raum, um sich zu entspannen.

Im Jahr 2004 unternahmen wir mit einer kleinen Gruppe eine Pilgertour in den Himalaya. Jeder Mensch sollte wenigstens einmal im Leben dieses atemberaubende Gebirge besuchen. Unser Ziel war Gomukh, ein Wallfahrtsort an der Quelle des heiligen Flusses Ganges. Der Weg dorthin ist nur mit Maultieren begehbar und man benötigt fünf Stunden, um dort hin zu gelangen. Der Pfad ist nur etwas breiter als ein Meter. Ein Fehltritt und du landest in den schäumenden Fluten des Ganges, der darunter vorbeirauscht! Nachdem wir Gomukh erreicht hatten, verbrachten wir dort die Nacht. Ein Teil der Gruppe machte sich am folgenden Tag auf den Rückweg, während ich mit einigen Schülern zurückblieb.

Die Gruppe, die zurückging, startete im Morgengrauen. Ich sagte ihnen, dass sie sich nicht zu sorgen brauchten, dass die Existenz über sie wachen würde. Sie bewegten sich durch die stockfinstere Nacht ohne zu wissen, ob das Maultier um den Berg oder geradeaus in den Abgrund geht. Alle kehrten wohlbehalten zurück. Am nächsten Tag fragte ich sie, was für eine Erfahrung es war. Einer von ihnen sagte: „Swamiji, wir haben erfahren, was blindes Vertrauen bedeutet!“ Wenn diese Momente des Vertrauens ausgedehnt werden können, können sie zur Essenz deines Lebens werden. Dann kannst du einfach handeln und die Ergebnisse der Existenz überlassen.

Ohne Unschuld kann es keine Intimität geben. Intimität ist die Sprache der Existenz. Der Verstand kennt keine Intimität. Nur das Sein kennt sie. Mit Intimität gibt es Offenheit und du kannst alles sagen und tun, was du in deinem Inneren ernsthaft und ehrlich fühlst. Dann gibt es Authentizität in deinen Worten und Taten. Du wirst eine Energie ausstrahlen, durch die andere um dich herum angespornt werden, auch unschuldig und offen zu sein. Dann kann die echte Schönheit der Existenz erfahren werden.

Rama – Held des indischen Epos Ramayana und König von Ayodhya, Reinkarnation von Vishnu
Hanuman – Schüler von Rama und von Hindus verehrter Affengott.

Spiritualität – der Weg zur Ehrfurcht

Es gibt einen bekannten Spruch: „Wenn du dich sorgst, hast du nicht gebetet. Wenn du gebetet hast, Sorge dich nicht.“

Spiritualität ist der direkte Weg, sich aller Sorgen zu entledigen und frei zu sein. Es ist eine unbeschreibliche Befreiung für den modernen Menschen. Spiritualität ist wissenschaftlich nachweisbar. In der heutigen Welt, die von Wissenschaft und Wissen geprägt ist, muss auf den Ruf des Seins direkt reagiert werden. Spiritualität gibt dem Kosmos das Heilige und das Mystische zurück. Sie erinnert den Menschen daran, dass er nicht die wichtigste Kreatur auf diesem Planeten ist. Sie erinnert ihn an die

kraftvolle, existentielle Energie, die das Universum durchdringt. Sie erzeugt Nichtwissen und unschuldige Hingabe in uns.

Spiritualität hat nichts mit Ritualen zu tun. Es ist die Wissenschaft, die uns den Weg zeigt, wie wir mit dem Universum eins werden können. Alle Weltreligionen haben sich seit jeher darum bemüht, einen Raum zu schaffen, wo dem Göttlichen die Möglichkeit gegeben wird, in unser Leben zu treten. Ein Tempel ist ein Raum, der geschaffen wurde, um sich wieder mit der kosmischen Energie zu verbinden und in ihr zu ruhen. Das war das eigentliche Ziel aller Religionen. Wenn es gelingt, diese Verbindung zu vertiefen, erhalten wir in uns selbst einen Raum voller Glückseligkeit. Religion ist das Sprungbrett zur Spiritualität.

Verschreibt sich der Mensch allein der Wissenschaft, wird er zu selbstsicher. Denn es sieht dann so aus, als ob die ganzen Entdeckungen und Erfindungen seine eigenen sind. Alles scheint unter der Kontrolle seines Intellektes zu sein. Die Spiritualität hingegen hält das Mysterium des Kosmos lebendig. Sie bewirkt eine ehrfürchtige Haltung der Lebenskraft gegenüber, die weitaus mächtiger ist, als der Intellekt. Das ist der Grund, warum die Unschuld durch Spiritualität wieder hergestellt werden kann.

Es gibt ein grundlegendes Bedürfnis des Menschen, der kosmischen Kraft zu huldigen und den Intellekt zu beruhigen. Mit der Huldigung entsteht eine neue Intelligenz, die das kosmische Bewusstsein als zentralen Kern aller Aktivitäten ansieht. Dann verliert der Mensch seine Angst vor diesem unergründlichen Kosmos. In Einklang mit ihm lebt er in tiefer Verehrung, Liebe und Ekstase.

Der heilige Muruganar, ein glühender Verehrer Shivas, badete täglich im Morgengrauen in den kühlen Wassern des Flusses und sammelte Blumen und Blüten. Daraus knüpfte er Girlanden für die Shiva - Statue im Tempel. Dann schmückte er Shiva mit den Girlanden und sang stundenlang heilige Lieder.

Es wird gesagt, dass er nur aufgrund dieser unschuldigen Verehrung Shivas erleuchtet wurde.

Heute wird Muruganar als einer der 63 Nayanmars verehrt. Nayanmars sind Heilige, denen nur durch ihre unschuldige Verehrung Gottes die Erleuchtung zu Teil wurde.

Diejenigen, die der Spiritualität aus dem Weg gehen, haben noch nichts von der transformierenden Süße geschmeckt, die sich in ihr befindet. Das sind die Leute, die Spiritualität mit Ernsthaftigkeit verbinden. Nein! Gott ist immer eine Verkörperung von Glückseligkeit. Wie kann dann Spiritualität etwas mit Ernst zu tun haben? Der Mensch hat etwas Ernstes daraus gemacht, indem er sie zu profanen Ritualen reduzierte.

Unsere Meister haben sogar die Tageszeiten angegeben, in denen wir uns mit den tieferen Bereichen unseres Seins verbinden sollen. Sie sagten dass der frühe Morgen die beste Zeit für das Gebet sei. Warum ist das so? Der Intellekt hat sich in der Nacht ausgeruht und ist am frühen Morgen noch nicht voll in Funktion. Wird Spiritualität in dieser Zeit praktiziert, ist der Einfluss auf unseren Geist größer. Unser Geist ist noch frisch und arglos. Er ist noch nicht damit beschäftigt, Gedanken hin und her zu wälzen. So kann er besser beeinflusst werden. Die großen Meister haben uns Spiritualität nicht umsonst geschenkt. Wenn die Absicht klar ist, wird Spiritualität zu einem direkten Weg, um Unschuld und Vertrauen wieder herzustellen.

Eine kleine Geschichte:

Ein Bauer kehrte vom Markt zurück und bemerkte plötzlich, dass sein Gebetbuch fehlte. Mitten im Wald hatte sein Wagen ein Rad verloren und er wurde sehr traurig, dass der Tag zu Ende ging, ohne beten zu können.

Er beschloss, selbst ein Gebet zusammenzustellen. Er betete: „Oh Gott, ich habe etwas Verrücktes getan. Ich habe meine Gebetbücher auf dem Markt zurückgelassen. Und mein Gedächtnis ist so schlecht, dass ich nicht ein einziges Gebet ohne Gebetbuch rezitieren kann... so habe ich mir folgendes ausgedacht: Ich werde die Buchstaben des Alphabetes sehr langsam, fünfmal hintereinander rezitieren und du, der du alle Gebete kennst, fügst die Buchstaben so zusammen, dass sich daraus die Gebete ergeben, die ich normalerweise bete.

An diesem Tag sagte Gott zu seinen Engeln: „Das war das beste Gebet, dass ich heute gehört habe, denn es kam aus einem einfachen und aufrichtigen Herzen.“

Spiritualität ist eine Öffnung, durch die die Unschuld in ihrer reinsten Form ausgedrückt wird. Unschuld selbst ist eine Ehrerbietung an Gott. Unschuld selbst ist das größte Gebet an Gott.

Religion an sich ist nicht irgendein Glaube, so wie es immer dargestellt wird. Jede Religion ist das Resultat einer tiefen spirituellen Erfahrung des Religionsstifters. Sie gaben ihre Erfahrung als Religion an die Menschheit weiter, damit sie dieselben Erfahrungen machen kann. Es gibt keine andere Absicht. Wenn das verstanden wird, kann jede Person jede Religion praktizieren. Das ist das Schöne an den ursprünglichen Religionen.

Diese Wahrheit gilt auch, wenn du dich in der Nähe eines Meisters aufhältst. Du solltest dich dabei in einer Stimmung von unschuldiger Hingabe befinden. Bist du unschuldig und andächtig, kann die Stille des Meisters dein Sein durchdringen. Die Religion der Stille ist die größte Religion. Es ist die Religion aller großen Meister und Schüler und gleichzeitig wahre Spiritualität.

Wirf deine Klugheit weg und sei spontan.

Als ich bei einer Veranstaltung die Geschichte von Satyakama erzählte, wurde ich von jemanden gefragt: „Swamiji, diese Techniken sind wahrscheinlich nur für sehr hoch entwickelte Seelen gedacht. In der Geschichte wird der Schüler nur erleuchtet, weil er vom Meister gesegnet wird. Dies kann sicherlich nur einer hoch entwickelten Seele passieren.“

Ich antwortete: „Nein, es passiert nicht hoch entwickelten Seelen, sondern es passiert sehr unschuldigen Seelen!“ Hoch entwickelte Menschen brauchen keine Techniken. Techniken wie Satyakama sie erhielt, werden unschuldigen Menschen gegeben, die von ihrer Schlaueit müde geworden sind. Was bedeutet es, müde zu sein von der eigenen Schlaueit?

Was ist Schlaueit? Es ist das Gegenteil von Intelligenz. Du kannst entweder schlaue oder intelligent sein; niemals beides zugleich. Wenn du schlaue bist, kannst du nicht verletzlich sein. Wenn du verletzlich bist, bist du rein wie ein Kind. Ein Kind kann gleichzeitig intelligent und unschuldig sein. Mit der Zeit wächst die Intelligenz, aber die Unschuld verwandelt sich unausweichlich in Richtung Schlaueit. Werden Kinder sich selbst überlassen, bleiben sie unschuldig. Wir überschütten sie aber mit soviel Wissen, dass sie sich zu sozialen Tieren entwickeln. Wir haben eine große Verantwortung, unsere Kinder zu erziehen ohne sie klug zu machen.

Der Dichter Kahlil Gibran* sagt über Kinder:

Du kannst ihnen deine Liebe geben, aber nicht deine Gedanken; denn sie haben ihre eigenen Gedanken.

Klugheit ist Teilung. Es ist dauernde Berechnung - sie verhindert einen freien und unschuldigen Ausdruck. Sie weiß sich nur mit Berechnung auszudrücken. Berechnungen haben ihren Platz in der Arithmetik, aber nicht im Sein. Wir rechnen aus dem falschen Grund. Berechnen wir jemals unsere Segnungen? Nein, niemals, diese werden als selbstverständlich angesehen.

Klugheit beginnt mit der Aufteilung des Ganzen. Die Unschuld geht verloren, wenn dem Verstand beigebracht wird aufzuteilen. Einmal damit angefangen, macht der Verstand immer weiter und bewegt sich weit weg von seiner ursprünglichen Unschuld.

Zwei Kindervagen mit zwei Babys wurden nebeneinander in einem Kaufhaus abgestellt.

Eines der beiden Babys wandte sich dem anderen zu und fragte: „Bist du ein Junge oder ein Mädchen?“

„Ich weiß es nicht“, antwortete das Baby.

„Warte einen Moment, ich kann es dir sagen“ sagte das erste Baby. Es kletterte in den anderen Kindervagen und kroch unter die Decke. Dann krabbelte es wieder zurück und sagte: „Du bist ein Mädchen und ich bin ein Junge.“

Das weibliche Baby fragte überrascht: „Wie hast du das herausbekommen?“

Prompt kam die Antwort: „Das ist ganz einfach, du trägst rosa Pantoffeln und meine sind blau.“

Schon sehr früh wird Kindern Teilung gelehrt und zwar von Menschen, die ihrerseits mit der Klugheit zu kämpfen haben. Das Kind vertauscht unbewusst seine Unschuld mit Klugheit.

Die Gefahr bei der Klugheit ist, dass sich ihre Wurzeln in viele Richtungen ausbreiten und sie sich zur eigentlichen Natur des Individuums verfestigt. Der Mensch ist sich dann nicht einmal mehr bewusst, dass

er klug ist. Er hat keine Ahnung davon, dass die Ursachen seiner Zerrissenheit in ihrer Klugheit zu finden sind.

Jemand erzählte mir von seinen Problemen: „Swamiji, ich habe eine außereheliche Beziehung.“ Ich fragte: „Hast du das Gefühl, dass das falsch ist?“ Er sagte: „Ja, mir ist klar, dass ich einen Fehler mache.“ Ich sagte ihm: „Dann mach Schluss!“ Er meinte: „Nein, nur du kannst Schluss machen.“ Ich sagte zu ihm: „He, ich bin nicht derjenige, der die Beziehung beenden kann. Du hast diese Beziehung, also musst du dich entscheiden und sie beenden.“ Er blieb still und ich fragte ihn: „Was meinst du mit: ich soll sie beenden? Meinst du, ich sollte dir deine Autoschlüssel wegnehmen und dir nicht erlauben zu deiner Geliebten zu fahren? Was meinst du mit: ich soll es beenden?“

Er erwiderte: „Aber ich habe mich dir unterworfen und deshalb solltest du dich darum kümmern.“ Ich antwortete ihm, dass das ein starkes Stück sei: „Du hast eben gesagt, dass du dich ergeben hast. In Ordnung, dann bleib hier sitzen und meditiere.“ Er sagte: „Was meinst du damit, Swamiji?“ „Du hast vorher gesagt, dass du mich vollkommen ergeben hast! Dann tu einfach alles, was ich dir sage. Beweg dich nicht weg von hier und sitz einfach.“ Er war nicht bereit, es zu tun!

Eine kleine Geschichte:

Eines Tages versammelten sich alle Flüsse, um gemeinsam gegen das Meer zu protestieren. Sie sagten zum Meer: „Bevor wir uns mit deinem Wasser vermischen, sind wir frisch und trinkbar, aber sobald wir uns mit dir vereinigen machst du uns salzig und ungenießbar.“

Das Meer antwortete auf diese Beschuldigung: „Kommt einfach nicht. Dann werdet ihr auch nicht salzig.“

Wenn du nicht für die naheliegende Lösung bereit bist, dann sei dir sicher, dass du ein falsches Spiel spielst! Dir kann nicht geholfen werden, bevor du nicht genug von deiner eigenen Klugheit hast. Keine Technik kann dir helfen, denn deine Schlaueit weiß, wie sie vor jeder einzelnen Technik flüchten kann. Die Leute kommen zu mir und sagen: „Swamiji, alles was du sagst ist richtig, aber...“ Verstehe, in dem Moment, in dem das „aber“ über deine Lippen kommt, liegst du schon daneben! In dem Moment, in dem du „aber“ sagst, ist es vorbei. Du versuchst mit Hilfe deiner Schlaueit zu entkommen.

Einige Leute sagen zu mir: „Alles was du sagst, ist richtig, aber bitte Sorge auch dafür, dass ich tue, was du sagst.“ Was meinen sie damit? Soll ich zwei, drei Leute beauftragen, um sie zu beobachten und zu zwingen, ihre Aufgaben zu erledigen? Beendet dieses hinterlistige Spiel und ihr werdet automatisch das tun, was ich euch sage. Schlaueit ist nichts anderes als ein Versteckspiel, das ihr mit euch selbst spielt. Ihr könnt es nicht mit mir spielen. Ich weiß ganz genau, wo ihr euch alle versteckt. Ich brauche nicht zu euch zu kommen, um euch zu finden. Versteht deshalb, dass ihr nur mit euch selbst spielt. Trefft einfach eine klare Entscheidung, authentisch zu sein. Nur dann könnt ihr eure Schlaueit ablegen.

Wenn Schlaueit wegfällt, sind Authentizität und Aufrichtigkeit die Folge und du wirst schnell erleuchtet werden. Mit Authentizität wirst du dich keiner Form von Klatsch hingeben. Im Klatsch äußert sich deine Schlaueit in seiner reinsten Form. Wenn du so klug bist, dass du anderen deine Meinung nicht ins Gesicht sagen kannst, dann musst du es hinter ihren Rücken tun.

Gibst du deine Schlaueit auf, erblüht die Spontaneität in dir. Spontaneität ist das Gegenteil von Berechnung. Intelligenz plus Unschuld ergibt Spontaneität. Intelligenz plus Schlaueit ergibt Berechnung. Spontaneität ist ein fließender Ausdruck deiner Unschuld. Es ist ein nicht berechnender Zustand des Geistes. Er wird Sahaja* genannt, unbelastet selbst zu sein. Die Last ist die Last, die durch andauernde Berechnung entsteht. Du denkst vielleicht, dass du mit Schlaueit viele Dinge gewinnen kannst, aber in Wahrheit verlierst du nur deine Unschuld. Die Unschuld zu verlieren bedeutet dein Leben zu verlieren. Du kannst dir alles erlauben zu verlieren, aber nicht deine Unschuld.

Kahlil Gibran – libanesischer Dichter (1883 – 1931), Verfasser von „der Prophet“
Sahaja – spontane göttliche Freude

Unschuld, Totalität, Reife

Im Dhammapada* steht:

Erleuchte die Lampe im Inneren; bemühe dich intensiv, Weisheit zu erlangen. Werde klar und unschuldig und lebe in der Welt des Lichts.

Du bist als unschuldiges Kind in diese Welt gekommen. Du hast die Schönheit deiner Unschuld ausgestrahlt bis dir die Gesellschaft den Verstand gegeben hat. Nun möchtest du deinen Verstand wieder loswerden und zu deiner Unschuld zurückfinden. Die wieder gefundene Unschuld ist das, was als Reife bezeichnet wird. Es ist möglich, sie wiederzuerlangen. Glaube einfach, dass es eine Zeit gab, in der du unschuldig warst. Vertraue, dass die Unschuld immer noch in dir ist. Dann ist es dir möglich, sie wieder auszustrahlen. Durch dieses Verständnis kann der Prozess wieder in Gang gesetzt werden.

Reife bewirkt, dass wir in Totalität leben. Totalität kommt aus vollkommener Unschuld. Da gibt es keine Meinung, keine Beurteilung, keine Fragmente in dir. Da ist nur ein intensiver Enthusiasmus für den Moment. Die Öffnung für den Moment ist die Unschuld.

Um reif zu werden, musst du zuerst nach innen gehen, denn Reife ist vor allem davon abhängig, ob wir uns mit unserer wahren Natur wohl fühlen. Reife bedeutet dein natürliches Selbst zu entdecken. Der beste Weg, um dein natürliches Selbst zu finden, ist deine Balance im Inneren zu halten. Lass deinen Innersten die ganze Zeit ausgeglichen sein, ungeachtet davon, wo du dich befindest oder was du tust. Dann kannst du deine Klarheit wiedererlangen. Fühle immer dein natürliches Selbst in deinem Innersten ohne Anspannung oder Anmaßung.

Es kann sein, dass du dich auf Abwege begibst, bevor du den echten Drang verspürst, deine Unschuld wiederzuerlangen. Erst wenn du auf Abwege gerätst und die Konsequenzen ertragen musst, beginnt die Selbstbeobachtung. Aus der Selbstbeobachtung entsteht das Bedürfnis, die Unschuld wiederzuerlangen. Verurteile dich nicht, wenn du dich verirrst. Bring einfach das Gewahrsein mit und du wirst dich selbst auf dem rechten Weg wiederfinden. Wenn Reife auf diesem Weg geschieht, ist es auf jeden Fall einen Versuch wert.

Reife bedeutet, eine klare Entscheidung zu treffen und sich selbst nicht mehr zu täuschen. Es bedeutet, das innere Gewahrsein zu erwecken. Dadurch beginnst du wieder ein Kind zu werden. Als Kind warst du unschuldig, aber nicht gewahr. Irgendwann, während des Heranwachsens hast du die Unschuld verloren. Nun bist du dabei, sie wieder zu entdecken. Deiner neuen Unschuld wirst du dir völlig bewusst sein und das ist die wahre Unschuld.

Wenn du die Unschuld wiedererlangst, verstehst du, dass es nichts Wertvolleres gibt, als wieder wie ein Kind zu werden. Das ist der Prozess der Erleuchtung.

Das ist der Grund, warum die Unschuld eines Kindes mit höchster Sorgfalt gepflegt werden sollte. Wir sollten nicht versuchen, dem Kind unser Wissen aufzudrängen. Wenn das Kind zum Beispiel fragt: „Warum ist der Himmel manchmal blau und manchmal weiß?“, dann antworte dem Kind, dass es einfach so ist: Manchmal ist der Himmel blau und manchmal ist er weiß. Das wird es sowieso früher oder später in der Schule lernen. Aber wenn du ihm sagen kannst, dass sie Farben einfach so sind wie sie sind, wird er unmittelbar die Spontaneität der Natur erkennen. Er wird nicht weiteres Wissen anstreben. Dafür sind dann die Universitäten zuständig.

Zu Hause, solange du immer noch die einflussreichste Person im Leben des Kindes bist, kannst du ihm zu verstehen geben, dass die Dinge einfach so sind wie sie sind und dass es nicht notwendig ist, dass man alles zu wissen braucht. Dann kann die Unschuld in ihm überleben. Es gewöhnt sich nicht an, die Natur zu beurteilen. Es lernt zu sehen ohne Worte ins Spiel zu bringen. Es lernt einfach zu sehen und zu sein. In dem Moment, in dem Worte ins Spiel gebracht werden, ist die Unschuld verloren. Dann ist es nicht mehr Sehen. Dann sieht man nur mehr das Konzept und die gesamte Schönheit geht verloren.

Unter erwachsen werden verstehen die meisten Menschen, ernsthaft zu werden. Wenn du in Ernsthaftigkeit aufwächst, wirst du nur alt. Wenn du spielerisch aufwächst, bleibst du jung. Es ist manchmal gut zu sehen, wie Kinder und Tiere leben, denn sie leben voller Unschuld und Verspieltheit. Es hilft, die Unschuld zu verstehen und sich wieder mit ihr wieder zu verbinden.

Kindliche Unschuld entdeckt viele Dinge, von denen sie aber die meisten nicht verstehen kann. Das Kind erfreut sich an ihnen auf der Ebene der Unschuld, das ist alles. Mit der wiederentdeckten Unschuld werden die Dinge nicht nur entdeckt, sondern auch verstanden. Darin liegt der Unterschied.

Kindliche Unschuld ist schön, aber nicht genug. Sie muss ans Leben verloren werden und dann in totaler Bewusstheit und Reife wiedererlangt werden.

Man sagt, dass sich Verrückte und Mystiker gleichen. Beide sind auf ihre Weise exzentrisch. Sie lachen plötzlich ohne Grund oder tun sonstige unlogische Dinge. In Wirklichkeit befinden sie sich an den beiden Extremen eines Spektrums! Extreme ähneln sich immer. Äußerlich gleichen sie sich, aber das ist alles. Auf ähnliche Weise gleichen sich auch ein Kind und ein Heiliger, aber auch sie befinden sich in Wirklichkeit auf den beiden Enden desselben Spektrums. Das Kind hat noch nicht einmal begonnen, seine Unschuld wieder zu finden, während der Heilige seine Arbeit beendet hat.

Die Unschuld des Kindes ist immer noch die von Gott gegebene Unschuld, mit der es in diese Welt kommt. Die Unschuld eines Kindes kann leicht gestört werden, während die Unschuld eines Weisen niemals gestört werden kann. Der Reifeprozess besteht darin, dass die zuerst zerstörte Unschuld nach harter Arbeit für immer zurück gewonnen wird. Der Werdegang eines Heiligen ist die Reise zum anderen Ende des Spektrums.

Mit der wiedererlangten Unschuld wirst du wiederum in der Lage sein, in die Augen deiner Mitmenschen zu blicken. Deine Unschuld macht dich nicht nur verletzlich, sie bewirkt auch, dass du dich integrierst. Mit Wissen bist du in deinem Inneren gespalten. Mit wiedererlangter Unschuld bist du integriert und ehrlich dir selbst und anderen gegenüber. Diese Ehrlichkeit strahlt aus deinen Augen und die anderen werden davon berührt. Diese Ehrlichkeit ist Reife.

Die bloße Sehnsucht, wieder unschuldig werden zu wollen, genügt. Sie wird in deinem Inneren alles zerstören, was nicht wirklich zu dir gehört. Schließlich handelt es sich dabei nur um Schichten von Konditionierungen. Aber es ist wichtig, dass man den Willen hat, bis zum Ende des Prozesses durchzuhalten. Der Wille erinnert dich dauernd daran, aufrichtig, ehrlich und ohne Schlaueit zu sein. Entscheide dich, solange nicht zu ruhen, bis die Konditionierung aufgehoben ist.

Die Schönheit der Reife ist, dass sie dir erlaubt, wenn erforderlich, als reife Person zu funktionieren und als Kind bei anderen Gelegenheiten. Du kannst mühelos von einem Zustand zum anderen wechseln, sodass du in perfekter Harmonie mit dem Ganzen bist.

Wenn du deine Unschuld wieder gewinnst, wirst du Dvija* genannt: wiedergeboren, reif. Das wichtigste ist, dass du in deinem Bemühen, die Unschuld wieder zu finden, nicht vorzeitig aufgibst. Die Reise dorthin mag zeitweise frustrierend sein, denn man braucht viel Zeit und ganz oft passiert gar nichts. Das ist so, weil dich die Gesellschaft mit vielen Schichten konditioniert hat. Die Zwiebel muss Schicht für Schicht gehäutet werden, um zum Zentrum vorzudringen. Frustration ist eine Voraussetzung, um mit der Transformation zu beginnen. Lass also nicht nach in deinem Streben. Es wird geschehen. Erinnerung: die Unschuld ist bereits in dir. Es geht nicht um ein Ziel, das du außerhalb von dir erreichen müsstest. Dieses Wissen wird dir nach jeder Frustration wieder Mut geben.

Sitz jeden Tag für einige Momente für dich allein und gehe ruhig in deine Unschuld. Fühle die Unschuld in dir. Fühle die Klarheit in dir. Fühle das Überfließen in dir. Lass es sich ausbreiten durch deinen Körper, deinen Verstand und dein Sein. Fühle, wie schön du bist in deiner Unschuld. Mach das jeden Tag. Bald wirst du sehen, dass zu deiner zweiten Natur wirst. All das, was du nicht bist, wird verbrannt werden und das wahre Du wird erscheinen.

Unschuld geht aufs Ganze. Diese Totalität wird Anmut genannt. Das ist der Grund, warum erleuchtete Meister so schön und anmutig sind. Die Unschuld manifestiert sich selbst als wunderbare Schönheit in seinen Augen. Sie ist so vollständig, dass nicht einmal ein durchtriebener Verstand es verneinen kann. Sie setzt sich über jede Logik hinweg und berührt dich.

Wir denken gewöhnlich, dass Kinder unreif sind. Auch erwachsene Menschen, die weinen, halten wir für unreif. Uns wurde beigebracht, dass der Ausdruck von Emotionen ein Zeichen von Unreife ist. Emotionen auszudrücken, ohne dass sie vorher vom Verstand zensiert worden sind, ist ein Zeichen von

Unschuld. Kluge Menschen bearbeiten sogar ihre Emotionen. Ab und zu schadet es nicht, vor anderen Menschen zu weinen. Was ist falsch dabei? Was versuchst du zu verbergen? Indem du weinst, drückst du nur deine wahren Gefühle aus. Was gibt es da zu verbergen? Das Problem liegt darin, dass uns die Gesellschaft gelehrt hat, unsere wahre Natur dauernd zu verbergen und nur unsere geplante Persönlichkeit zu zeigen. Das ist der Grund, warum wir mir der Zeit unsere ureigene Natur vergessen. Wir vergessen, wie unschuldig wir sein können.

Ein Lehrer bemerkte während der Sprechstunde zu einer Mutter: „Ihre Tochter ist in allen Bereichen sehr talentiert. Sie ist nur emotional etwas unreif. Aber das wird sich noch geben.“

Die Mutter schaute den Lehrer ungläubig und verwundert an und fragte: „Welche Reife erwarten sie denn von einem dreijährigen Kind?“

Nur indem man Kindern als ihr Freund und Spielkamerad entgegentritt, ist es möglich, zur Unschuld zurückzukehren und mit ihr in Berührung zu kommen. Wenn du mit Kindern zusammen bist, gib nicht nur vor, ein Kind zu sein. Nimm es ernst und werde wirklich zu einem Kind! Es ist das größte Geschenk, das du dir selbst machen kannst.

Wenn du mit Kindern spielst, kannst du das Kind in dir wiederentdecken. Spiel einfach Verstecken oder lerne von ihnen, wie man Kekse backt. Ihr könnt gemeinsam „Tom und Jerry“ schauen oder farbige Zuckerwatte schlecken oder Figuren aus Schlamm formen. Dann wird das Kind in dir zum Vorschein kommen. Deine solide Identität wird sich auflösen. Du wirst schmelzen und wie ein Fluss dahin fließen. Die Last deiner Ernsthaftigkeit wird von dir abfallen und du wirst leicht und glücklich.

Ernsthaftigkeit ist Ego. Wenn du Angst hast verletzt zu werden, wenn du Angst hast, deine Kontrolle oder Macht zu verlieren, dann wirst du ernsthaft. Das kann passieren, wenn du zu sehr auf dich selbst fixiert bist. Wenn du dich gehen lässt und durch das Spielen mit deiner Unschuld wieder in Berührung kommst, wirst du dich an der Pause von dir selbst erfreuen. Diese Pause ist gekennzeichnet durch den Wegfall deiner Ernsthaftigkeit. In diesem Moment erkennst du, dass es nichts gibt, an dem man festhalten muss. Es gibt nur freien Geist. Wenn du dir dessen gewahr bist, kannst du bewusst daran arbeiten und dich einem Zustand nähern, in dem du voller Unschuld und Aufrichtigkeit bist.

Unschuld bedeutet, das Bewusstsein auf der Ebene des Herzens zu halten und es nicht zu erlauben, sich im Kopf niederzulassen.

Dhammapada – Eine Sammlung von Buddhas Aussprüchen
Dvija – Doppelt geboren, ein gebräuchlicher Name für erwachte Mystiker

Du bist Teil des kollektiven Bewusstseins

Wir kommen nun zu einem etwas komplexeren Thema. Es geht um unsere Beziehung mit der Welt, die uns umgibt. Warum sehen wir, was wir sehen? Wie sehen wir, was wir sehen? Welches ist unsere Position im Gesamtplan der Existenz?

Materie, Energie und darüber hinaus

Aus was besteht die Welt? Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten sind die fünf Sinne, mit deren Hilfe wir die Welt wahrnehmen. Sie sagen uns, dass diese Welt aus Materie besteht, aus Objekten mit verschiedenen Formen, Farben und Qualitäten.

Wir finden uns in einer dreidimensionalen Welt wieder, die im Wesentlichen aus den fünf grundlegenden Elementen besteht – Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum. Wir wissen, dass alle Objekte in dieser Welt im Verlaufe der Zeit Veränderungen unterworfen sind. Sie entstehen, bleiben eine gewisse Zeit lang bestehen und lösen sich wieder auf.

Die klassische Physik lehrte, dass die Materie physikalischen Gesetzen gehorcht, wie den drei Bewegungsgesetzen, dem Gesetz der Gravitation, den Gesetzen der flüssigen Dynamik usw. Alle Objekte sind aus Molekülen aufgebaut, die wiederum aus Atomen bestehen. Diese sind ihrerseits wieder aus drei Elementarteilchen aufgebaut – Protonen, Neutronen und Elektronen. All diese grundlegenden Dinge haben wir in der Schule gelernt.

Die moderne Wissenschaft behauptet aber, dass die Welt im Grunde genommen nicht aus Materie besteht. Die grundlegenden Bausteine sind nicht Protonen, Neutronen und Elektronen. Die moderne Wissenschaft sagt, dass die Materie selbst in Wirklichkeit Energie ist!

Albert Einsteins berühmte Gleichung, $E=mc^2$ (E = Energie, m = Masse des Objektes und c = Lichtgeschwindigkeit) beweist die Gleichwertigkeit von Materie und Energie. In einem erst vor kurzem erschienenen Artikel habe ich über eine Studie gelesen, in der Einsteins Gleichung bewiesen wird (veröffentlicht im US Journal of Science, siehe <http://www.physorg.com/news146415074.html>). Darin wird davon ausgegangen, dass die Elementarteilchen im Atomkern aus noch kleineren Teilchen bestehen, den Quarks, die von sogenannten Gluonen zusammengehalten werden. Das erstaunliche ist, dass diese Gluonen keine Masse besitzen und die Masse der Quarks nur fünf Prozent beträgt. Die Studie besagt, dass die fehlenden 95 Prozent der Energie von den Bewegungen und Interaktionen zwischen Quarks und Gluonen herrühren. Daraus schließt man, dass Energie und Masse gleichwertig sind.

Diese Wahrheit, die von der Wissenschaft vor einigen Jahrzehnten entdeckt wurde, wurde von den indischen Rishis in den Upanischaden, die die Essenz des vedischen Wissens darstellen, vorweggenommen. Bereits in der ersten Zeile der vor mehreren tausend Jahren verfassten Isa Vasya Upanischade* wird verkündet: „Isa vasyam idam sarvam – alles was existiert ist Energie!“

Isa Vasya Upanischade – eine der 11 wichtigsten Upanischaden

Materie ist vibrierende Energie

Materie ist in Wirklichkeit Energie, die in verschiedenen Frequenzen vibriert und sich in verschiedenen Formen manifestiert. Mit unseren Augen sind wir nicht in der Lage, die Vibrationen zu sehen, da die Frequenzen der Vibrationen zu hoch sind. Es ist genauso, wie wenn Bewegungen zu schnell ablaufen und das Auge die sich bewegenden Objekte nicht mehr als solche erkennen kann, sondern nur mehr ein statisches Bild von ihnen sieht.

Ebenso kann die Vibration der Energie vom Auge nicht gesehen werden. Sie hat den Anschein von fester und solider Materie. Materie in seiner subtilen Form ist Energie. Unser Körper ist die grobe Manifestation des feinstofflichen Geistes und unser Geist ist die feinstoffliche Manifestation des grobstofflichen Körpers. In diesen Zusammenhang muss man verstehen, dass die Welt von jedem Menschen anders

wahrgenommen wird, da der Verstand bei jedem Menschen anders arbeitet. Auch zwischenmenschliche Interaktionen sind nichts anderes als ein Austausch von Energien.

Wenn wir ein Atom mit Kern und Elektronenhülle auf die Größe eines Fußballfeldes übertragen würden, dann wäre der Kern in der Mitte des Feldes etwa so groß wie eine Erdnuss und die Elektronenhülle würde den gesamten übrigen Raum einnehmen. Ein anderer interessanter Vergleich besagt, dass, wenn man den leeren Raum aus den gesamten Atomen unserer Erde entfernen würde, die verbleibende Materie nicht mehr Raum einnehmen würde als ein Stück Würfelzucker!

Was wir als solide Materie wahrnehmen, im vorigen Beispiel also das Fußballfeld, ist in Wirklichkeit die Elektronenhülle, große leere Räume, die untereinander interagieren. Ebenso sind unsere Interaktionen und Kontakte mit anderen Menschen und Objekten nichts anderes als ein Wechselspiel von Energien. Es findet ein Austausch von Energien statt.

Die Welt der unendlichen Möglichkeiten

Wo liegt nun der Ursprung von Materie und Energie? Wo ist der Ursprung von Körper und Verstand? Woher kommt die Energie in all den Objekten? Welche Realität verbirgt sich hinter dieser wahrgenommenen Welt? Wenn wir durch unsere Sinne nicht in der Lage sind, die Realität in ihrer reinen Form wahrzunehmen, was ist dann das Wesen dieser Realität?

Diese Frage wird in den Shiva Sutras gestellt, ein vedischer Text über die Wissenschaft der Erleuchtung. Shivas Schülerin Devi fragt ihn: „Was ist die Natur dieses Universums voller Wunder und Mysterien?“ Als Antwort gibt uns Shiva 112 Erleuchtungstechniken. Praktiziert man sie, erhält man die Antwort als unmittelbare Erfahrung!

Die Frage über die Realität führt uns in eine Welt jenseits von Materie und Energie, jenseits der Begrenzungen von Raum und Zeit. Es ist eine Welt, in der alle Möglichkeiten als Samen existieren. Es ist der Geburtsort und die Essenz aller Gedanken und aller Ereignisse in der materiellen Welt.

In dieser Jenseits-Welt gibt es für die gewöhnliche Logik keinen Platz. Das Kausalgesetz von Ursache und Wirkung existiert dort nicht. Ein Ereignis ist nicht die Ursache für das Auftreten eines anderen Ereignisses, sondern es steht mit dem anderen Ereignis nur in einer Korrelation. Diese Korrelation ist nicht von Raum und Zeit abhängig. Was wir als Samen bezeichnen, ist der Ozean der unendlichen Möglichkeiten, aus dem die Wellen der Ereignisse hervortreten.

Die gesamte Existenz kann man mit einem Ozean verglichen werden und alle Geschehnisse in der Existenz entsprechen den Wellen im Ozean. Die Existenz ist ein Ozean voller Glück und Ekstase. Aus einer grundlos überfließenden Ekstase erheben sich die Wellen der Schöpfung im Ozean der Existenz! Das ist die Art und Weise, wie die Dinge geschehen. Das Göttliche, das mit seinen unendlichen Manifestationen in unzähligen Universen spielt, wird Fortbestand genannt. Das Spiel abzubrechen und in sich selbst zu entspannen wird Auflösung genannt. Auflösung bedeutet, sich zurückzuziehen in das Absolute oder Parabrahman*. Dann - ohne logischen Grund - beginnt das Spiel von vorne! Dies geht endlos so weiter. Was wir als Ergebnisse wahrnehmen sind die unendlichen Ereignisse im Universum.

Parabrahman – Höchster Seinszustand, wörtlich „jenseits von Brahman“

Die wirkliche Natur

Wir sehen dieses grundlose und ekstatische Spiel der Existenz durch unsere individuelle Wahrnehmung. Durch unsere Wahrnehmung reduziert sich jedoch dieses wunderbare Geschehen in eine begrenzte lokale Realität. Jedes Individuum reduziert das Wunderbare auf seine eigene individuelle Realität.

Jemand fragte mich: „Ich sehe diesen Tisch hier. Alle Menschen in diesem Raum sehen denselben Tisch. Wie kannst du dann sagen, dass dieser Tisch nicht real ist?“ Bitte verstehe, dass das, was du hier als Tisch wahrnimmst, nicht dasselbe ist, was eine andere Person wahrnimmt! Jede Person in diesem Raum sieht diesen Tisch auf eine andere Weise! Das ist die Wahrheit und das ist es, was ich hier zu erklären versuche.

Solange der Verstand wahrzunehmen versucht, ist das Wahrgenommene nicht die absolute Realität. Nur ein grenzenloses Wesen ist in der Lage die Realität genau so wahrzunehmen, wie sie wirklich ist. Und

dieses Wesen kann es nicht mit Worten beschreiben, denn Worte können nicht erklären, was jenseits von Raum und Zeit ist. Es kann nur sagen, dass man so lange warten muss, bis es zur eigenen Erfahrung wird. Das ist der Grund, warum Shiva nicht mit Philosophie antwortet, sondern mit Techniken. Er gibt Devi die richtigen Techniken, um die Realität zu erfahren - die Natur des Universums.

Lasst mich diese Konzepte aufgrund der Energie - Materie Idee erklären. Wir haben gesehen, dass Materie in Wirklichkeit Energie ist. Die klassische Physik behauptet, dass das Elektron ein Partikel ist. Die Quantenphysik sagt hingegen, dass es sich um eine Welle handelt. In Wirklichkeit weist das Elektron je nach Situation Merkmale eines Partikels oder einer Welle auf. Die Physiker haben nun den Schluss gezogen, dass das Elektron eine duale Natur hat, sie bezeichnen es als „Partikel- Welle“!

Der Akt der Beobachtung verwandelt die Möglichkeit in Realität

Wenn das Elektron ein Teilchen ist, wo ist dann sein Aufenthaltsort? Wenn es eine Welle ist, was ist dann die Geschwindigkeit der Welle? Die Antworten auf diese Fragen führen uns zu der überraschenden Entdeckung, dass das Elektron ein Teilchen oder eine Welle sein kann oder sogar beides zugleich. Man kann aber nicht gleichzeitig den Ort und die Geschwindigkeit des Elektrons bestimmen, denn die Messung der Position eines Elektrons verändert seine Geschwindigkeit und die Messung der Geschwindigkeit verändert seine Position! Das ist die Aussage der Unschärfe-Relation von Heisenberg.

Die Partikel-Welle ist gleichzeitig ein Partikel und eine Welle bis der Akt des Beobachtens beginnt. Dieser Akt der Beobachtung kann nun mit unserer Beobachtung der grundlosen Geschehnisse der Existenz verglichen werden. Wenn wir beobachten, dann tun wir das durch die Brille unserer Konditionierungen oder Engramme. Der Akt der Beobachtung eines jeden Individuums ist gefärbt durch die eigenen Konditionierungen oder Engramme. Dadurch wird das Geschehen so reduziert, dass es der Realitätswahrnehmung des Individuums entspricht!

Im Falle der Partikel-Welle, kollabiert die Partikel-Welle nur durch den Akt der Beobachtung zu einem Partikel oder einer Welle. Dies führt uns zu der tiefen Erkenntnis, dass beide Zustände gleichzeitig existieren und dass es der Akt der Beobachtung selbst ist, der die Möglichkeit in eine konkrete Realität verwandelt.

Lasst mich ein anderes wissenschaftliches Experiment kurz beschreiben, das sehr schön aufzeigt, wie der Akt des Messens selbst die Realität verzerrt. Vielleicht hast du schon vom Doppelspaltexperiment mit Licht gehört.

In diesem Experiment wird eine Wand mit zwei vertikalen Spalten mit Licht beleuchtet. Hinter der Wand befindet sich eine fotografische Platte, auf der man erkennen kann, welche Muster das Licht erzeugt, nachdem es die beiden Spalte passiert hat und auf diese auftrifft. Ist nur ein Spalt geöffnet, dann entsteht auf der photographischen Platte das erwartete Muster einer einzelnen vertikalen Linie in der Form des Spaltes. Sind beide Spalte geöffnet, würde man erwarten, dass zwei Linien in der Form der Spaltöffnungen erscheinen. Dies ist aber nicht der Fall. Statt zwei Linien entsteht eine Vielzahl von Lichtlinien, die sich mit dunkleren Bereichen abwechseln. Es ist das typische Muster von Wellen die sich nach dem sogenannten Interferenzprinzip gegenseitig überlagern.

Um die Interferenz der Lichtteilchen untereinander zu verhindern, wurden diese nun einzeln nacheinander abgeschossen. Bei diesem Versuch erwarteten die Wissenschaftler nur zwei Linien, das heißt eine Abbildung von zwei Spalten auf der fotografischen Platte. Aber es entstand dasselbe Muster, wie zuvor und das deutete auf eine Interferenz hin!

Wie ist das möglich? Es gibt nur das eine Photon. Mit was kann es interferieren außer mit sich selbst? Die Schlussfolgerung ist, dass jedes einzelne Photon nicht nur durch eine der beiden Spalten geht, sondern durch beide gleichzeitig. Es nimmt jeden möglichen Weg, um ans Ziel zu gelangen.

Um zu beobachten, wie so was möglich ist, wurden Detektoren an den beiden Spalten angebracht, um festzustellen, durch welchen Spalt die Photon durchgehen. Was dann geschah, verblüffte die Wissenschaftler noch mehr. Sobald gemessen wurde, verhielten sich die Photonen wieder wie Teilchen und auf der fotografischen Platte erschienen wieder zwei schöne Linien in der Form der beiden Spalte!

Wurde keine Messung unternommen, entstand wieder das typische Interferenzmuster mit mehreren Licht und Schattenlinien!

Jedes Photon bewegt sich gleichzeitig auf allen ihm zur Verfügung stehenden Wegen. Aber der Versuch, den Weg zu messen, verursacht einen sogenannten Kollaps des Elektrons in einen einzelnen Weg! Ebenso bewirkt unser Versuch, das unendliche, alle Möglichkeiten umfassende Universum wahrzunehmen, dass es als das erscheint, was unser begrenzter Verstand wahrnimmt.

Ein Zen Schüler fragte seinen Meister: „Was ist der Weg?“ Der Meister antwortete: „Das tägliche Leben ist der Weg.“ Der Schüler fragte: „Kann er studiert werden?“

Der Meister antwortete: „Je mehr du versuchst, ihn zu studieren, um so weiter entfernst du dich.“

„Wenn ich den Weg nicht studieren kann, wie kann ich dann wissen, ob es der Weg ist?“

„Der Weg ist nicht ein Teil der Welt, die du wahrnehmen kannst. Noch ist er ein Teil der Welt, die du nicht wahrnehmen kannst. Wahrnehmen ist eine Illusion und nicht wahrnehmen ist sinnlos. Wenn du den wahren Weg jenseits aller Zweifel erreichen willst, dann bleib in derselben Stellung der Freiheit, wie der Himmel. Man nennt ihn weder gut, noch nicht gut.“

Die Physiologie der Wahrnehmung

Wir wollen untersuchen, was auf der körperlichen Ebene geschieht, wenn wir etwas wahrnehmen.

Bei der Wahrnehmung der physischen Realität zeigen die verschiedenen Teile des Gehirns eine Veränderung der neuronalen Aktivität. Die Neuronen, die die grundlegenden Bausteine des Nervensystems sind, feuern gleichzeitig elektrische Ladungen ab. Diese erzeugen zufällige visuelle Lichtmuster, die als Formen und Gestalten wahrgenommen werden. So wird der Input unserer verschiedenen Sinne wahrgenommen - als Erfahrung eines bestimmten Klangs, einer Berührung oder Ansicht, eines Geschmacks oder Geruchs.

Wenn du nun einen Schritt zurück machst und beobachtest, kannst du sehen, dass vor der Sinneswahrnehmung, sowohl die Welt, als auch du, das heißt das Gesehene und der Seher in einen dynamischen und chaotischen Zustand von Aktivität existierten. Der Akt der Wahrnehmung verändert diesen chaotischen Zustand in einen Art von Ordnung, aus dem beides hervorgeht: das Gesehene in der äußeren Welt und gleichzeitig der Prozess des Sehens im Seher (als Aktivität im Nervensystem). Im Moment des Sehens kollabiert das, was gesehen wird, in eine bestimmte Form.

In der Bhagavad Gita offenbart sich Krishna seinem Schüler Arjuna in seiner kosmischen Form. Bis dahin sieht Arjuna in Krishna nur den stattlichen, gutaussehenden Freund. Aber auf die Bitte Arjunas hin und nachdem Krishna erkennt, dass Arjuna bereit ist, ihn in seiner kosmischen Form zu erleben, will er ihm diese Erfahrung ermöglichen.

Daraufhin sieht Arjuna Krishna als Manifestation des gesamten Kosmos - mit seinem scheinbaren Chaos.

Er schreit heraus: „Oh Herr! Ich kann alle Götter und Gottheiten in deinem Körper sehen. Ich kann all die Weisen und auch die göttlichen Schlangen erkennen. Oh Herr des Universums, ich sehe viele Arme, Mägen, Gesichter, Augen und deine grenzenlose Form. Oh universale Form, ich sehe weder deinen Anfang, deine Mitte oder dein Ende.“

Arjuna ist nicht imstande, die Erfahrung auszuhalten, da er die intellektuelle Kontrolle über die Dinge verliert! Er bittet um Gleichgewicht und meint damit, er möchte seine intellektuelle Kontrolle wieder gewinnen. Er will Ursache und Wirkung der Dinge kennen. Er will fühlen, dass sie wieder unter seiner Kontrolle sind, denn diese Erfahrung reißt ihn von seiner gewohnten Wahrnehmung fort. Ursache und Wirkung hatten keinen Bestand mehr.

So lange die Logik von Ursache Wirkung unter deiner Kontrolle liegt, hast du das Gefühl, Realität wahrzunehmen! Dein Ego ist stark und stabil. Aber in dem Moment, indem die Logik erschüttert wird, überkommt dich eine ungeheure Angst. Du hast das Gefühl, dass du nur ein Tropfen im Ozean bist. Was Arjuna sieht, ist die absolute Realität, aber er fürchtete sich vor dieser Realität, denn sie stimmt nicht mit seiner Logik überein. Er fleht um die Wiederherstellung des alten Zustandes, der alten Wahrnehmung mit den fünf Sinnen, durch seine eigene solide Identität, durch sein eigenes solides Ego.

Die Wahrnehmung von Raum - Zeit

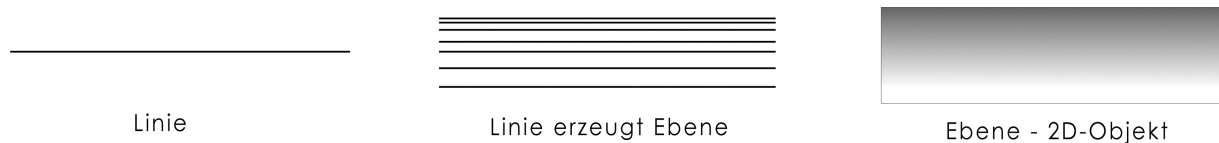
Wir wollen untersuchen was Raum ist.

1D -, 2D - und 3D - Welten

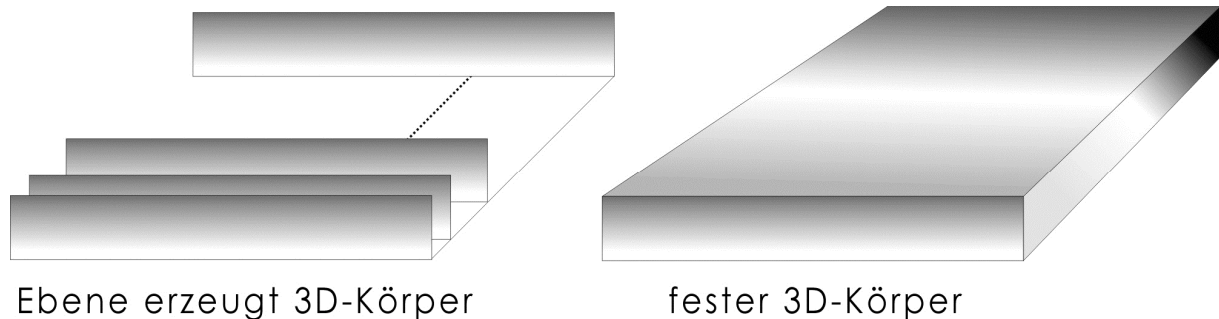
Nehmen wir ein grundlegendes Element, den Punkt, ein eindimensionales Objekt. Die Spur, die entsteht, wenn ein Punkt in eine Richtung wandert, ist eine Linie.



Nun verfolgen wir die Spur, die entsteht, wenn wir die Linie in eine Richtung bewegen. Wenn sie sich in die Längsrichtung bewegt, in der sie sich befindet, wird sie weiterhin nur als Linie existieren. Bewegt sich die Linie aber in eine Richtung die nicht in ihr enthalten ist, entsteht eine Fläche.



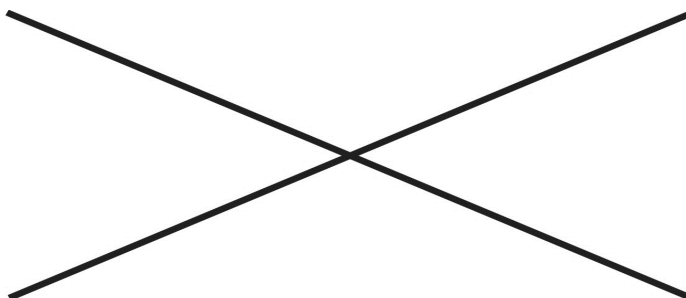
Genauso entsteht ein Körper, ein dreidimensionales Objekt, wenn sich eine Fläche oder Ebene in eine Richtung bewegt, die nicht in ihr enthalten ist.



Eine Linie ist also eine unendliche Anzahl von Punkten. Eine Fläche eine unendliche Anzahl von Linien und ein Körper eine unendliche Anzahl von Flächen.

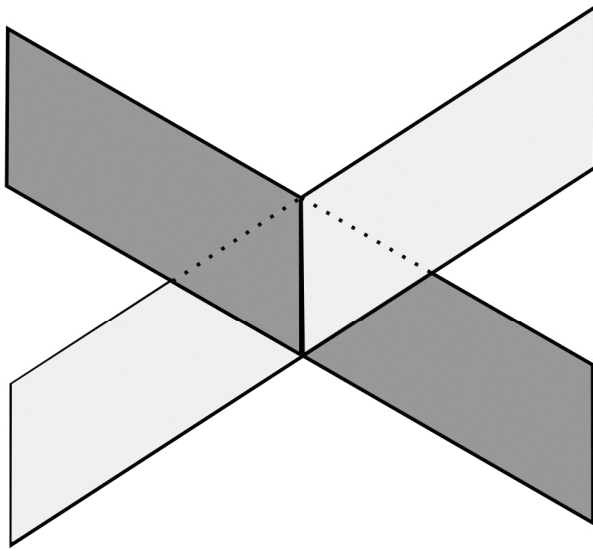
Genauso, wie wir diese höheren Dimensionen aus den niederen Dimensionen hergeleitet haben, können wir die niederen Dimensionen als Teile oder Schnittpunkte aus den höheren Raumdimensionen ableiten.

Ein Punkt zum Beispiel ist der Schnittpunkt von zwei Linien.



Punkt - Schnitt zweier Linien

Eine Linie ist der Schnitt einer Oberfläche.

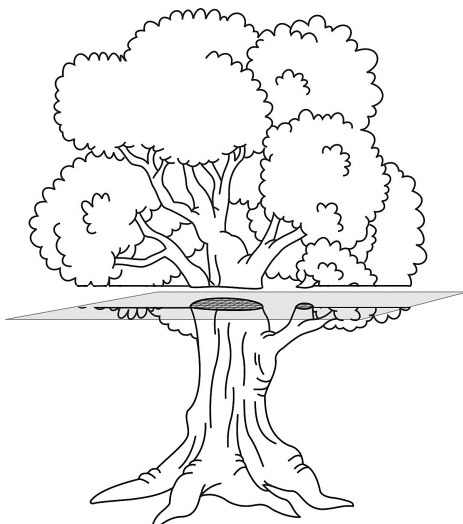


Linie - Schnittpunkt zweier Ebenen

Eine Oberfläche ist der Schnitt eines Körpers.

Wenn wir das weiterführen, kann man einen Körper als den Schnitt eines vierdimensionalen Körpers betrachten. Unser dreidimensionaler Raum ist der Schnitt durch einen vierdimensionalen Raum. P.D. Ouspensky* erklärt das sehr schön in seinem Buch, „Tertium Organum“. Er sagt, dass separate dreidimensionale Körper, wie zum Beispiel der menschliche Körper, Sektionen oder Teile eines vierdimensionalen Körpers sein könnten!

Er erklärt das mit einem einfachen Beispiel. Nimm an, dass eine horizontale Ebene, parallel zum Boden, die Krone eines Baumes durchschneidet. Nun, auf dieser Ebene erscheinen die Schnittflächen der Äste als separate, nicht miteinander verbundene Phänomene. Jedoch, aus dem dreidimensionalen Raum heraus gesehen, erkennt man, dass es sich um die Schnittflächen eines einzigen Baumes handelt.



Ein dreidimensionaler Baum erscheint in der 2D-Ebene als getrennte Kreise

Die vierdimensionale Welt der Raum-Zeit

In der vierdimensionalen Welt kann es nicht mehr als drei räumliche Dimensionen geben. Die vierte Dimension können wir als die Zeit betrachten. Die vierdimensionale Welt kann als Raum-Zeit-Kontinuum angesehen werden. In diesem Fall ist die Zeit die vierte Dimension des Raumes.

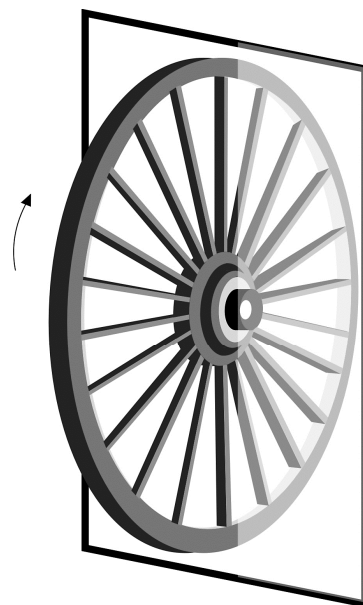
Zeit begreifen wir in den drei Formen der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Wir denken, dass die Vergangenheit vorbei ist und nicht mehr existiert. Die Zukunft ist noch nicht geschehen, also existiert auch sie nicht. Die Gegenwart ist folglich der Übergang von der noch nicht existierenden Zukunft in die nicht mehr existierende Vergangenheit.

In der dreidimensionalen Welt erkennen wir, dass die in der zweidimensionalen Welt scheinbaren separaten Querschnitte der Äste in Wirklichkeit in der dritten Dimension verbunden sind. Wenn wir uns auf ähnliche Weise ein Bewusstsein vorstellen, das sich über unsere dreidimensionale Ebene des Erlebens erheben kann, dann kann dieses Bewusstsein auch die vierte Dimension der Zeit sehen, in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft gleichzeitig existieren. Dieses Bewusstsein sieht das gleichzeitige Geschehen der Ereignisse, welches das normale Bewusstsein als zeitlich getrennte Ereignisse ansieht.

Ein dreidimensionaler Körper, der sich in der Zeit bewegt, wird zu einem vierdimensionalen Körper. In der Zeit können wir unsere Entwicklung vom Kind zum Jugendlichen, dann zum Erwachsenen bis hin zum Greisen beobachten. Diesen vierdimensionalen Körper (drei Raumdimensionen plus die Zeitdimension von der Geburt bis zum Tod) können wir aber aufgrund unserer eingeschränkten Wahrnehmung weder sehen noch fühlen. Da wir uns in derselben dreidimensionalen Welt befinden, erkennen wir nur die Schnitte des vierdimensionalen Körpers, das wären unsere normalen dreidimensionalen Körper. Es verhält sich wie bei einer Filmrolle. Wir sehen immer nur ein Bild von der Reihe auf der Filmrolle.

Um zu verstehen, wie die vierdimensionale Welt in der dreidimensionalen Welt wahrgenommen wird, wollen wir zunächst schauen, wie ein dreidimensionales Ereignis in der zweidimensionalen Welt erlebt wird.

Nimm an, du bist ein zweidimensionales Wesen und du befindest dich in einer zweidimensionalen Welt, der Welt der Ebenen und Oberflächen. Die Wahrnehmung ist dabei begrenzt auf eine Linie. Stell dir nun vor, dass ein Rad mit verschiedenfarbigen Speichen quer zur Ebene rotiert, in der du lebst.



Ein rotierendes Speichenrad wird in der Ebene als getrenntes Auftauchen von Linien in zeitlichem Abstand wahrgenommen.

Wie wird die Bewegung dieses Rades wahrgenommen? Schneidet sich eine Speiche des Rads mit der Ebene, siehst du dort die Linie einer gewissen Farbe auftauchen und wieder verschwinden. Ist die Linie

verschwunden, entsteht eine Pause, in der du nichts siehst. Dann erscheint die nächste Speiche in Form einer andersfarbigen Linie. Die Bewegung des Rades wird also als das Auftauchen von verschiedenfarbigen Linien gesehen, die in bestimmten Zeitintervallen in der Ebene erscheinen.

Es passiert folgendes: Die begrenzte Sichtweise der zweidimensionalen Welt verändert ein Phänomen in der dreidimensionalen Welt zu einer Wahrnehmung in der Zeit! Da man nur zwei der drei Raumdimensionen sehen kann, kann sich die dritte Dimension in der Ebene nur über die Zeit manifestieren und gesehen werden. Daher wird sie als unabhängig von den zwei räumlichen Dimensionen als ein Phänomen der Zeit angesehen.

Nun, stell dir den Moment vor, in dem eine grüne Speiche durch die Ebene wandert. Gleichzeitig gibt es ein anderes, davon unabhängiges Ereignis, sagen wir das Bellen eines Hundes. In der zweidimensionalen Welt wird ein Zusammenhang hergestellt zwischen dem Erscheinen der grünen Linie und dem Hundegebell, obwohl es in Wirklichkeit überhaupt keinen Zusammenhang gibt!

Für das zweidimensionale Wesen ist es nicht möglich, zu glauben, dass es Ereignisse außerhalb der Ebene seiner Wahrnehmung gibt. Das heißt, um die dreidimensionale Welt zu verstehen, kann er nicht im zweidimensionalen Bewusstsein bleiben. Er muss sich in das dreidimensionale Bewusstsein erheben. Analog dazu müssen wir uns im vierdimensionalen Bewusstsein befinden, um die vierdimensionale Welt zu verstehen.

Ist das möglich? Ist es uns möglich, unsere Sinne, die uns nur eine dreidimensionale Sichtweise geben, zu transzendieren? Können wir die wirkliche Realität sehen, anstatt sie nur in der Form von flüchtigen Eindrücken, als Phänomene in der Zeit zu erleben? Die Antwort lautet: JA.

Durch gründliche Forschung und Entwicklung haben die östlichen Mystiker und Weisen entdeckt, dass es möglich ist, die Realität zu erkennen, so wie sie ist und sie auch zu erfahren. Diese Erfahrung ist das Resultat eines Prozesses, der in unserer Hand liegt.

Durch Meditation ist es uns möglich, denselben Zustand von Gewahrsein zu erreichen.

Eine schöne Zen Geschichte:

Zwei Soldaten betrachteten eine im Wind flatternde Fahne. Ein Soldat sagte: „Die Fahne bewegt sich.“ Der andere aber widersprach: „Nein, es ist der Wind, der sich bewegt.“

Da kam ein Zen Meister vorbei und die Soldaten ersuchten ihn, für Klarheit zu sorgen. Einer fragte ihn: „Meister, ich sage die Fahne bewegt sich, er aber behauptet, dass sich der Wind bewegt. Was ist richtig?“

Der Meister sagte: „Keine Aussage ist richtig, was sich bewegt, ist nur das Bewusstsein.“

Der Zustand, in dem wir uns gegenwärtig befinden, was wir jeden Tag als Realität wahrnehmen, kann auch als „virtuelle“ Realität bezeichnet werden. Es ist nur eine Wahrnehmung von Dingen, die in Raum und Zeit getrennt sind. Schauen wir tiefer, erkennen wir, dass unsere Wahrnehmung der Welt fragwürdig ist. Die Realität, die wir sehen, ist nicht die absolute Realität, sondern eine virtuelle Realität, die von der Qualität des Bewusstseins abhängt, aus dem heraus wir sehen.

Die Realität besteht aus elf Dimensionen

Wir denken, wir leben in den drei Dimensionen des Raumes und der vierten Dimension der Zeit. in Wirklichkeit aber gibt es elf Dimensionen. Die grundlegenden Dimensionen sind Länge, Breite, Höhe, Zeit und Bewusstsein. Die höheren Dimensionen sind Kombinationen dieser fundamentalen Dimensionen.

Ein Stock zum Beispiel hat Länge, Breite, und Höhe. Er befindet sich in Raum und Zeit. Wenn wir Länge und Breite beibehalten und nur die Tiefe wegnehmen, kann man den Stock sehen, aber man kann mit der Hand durch ihn hindurch gleiten. Man kann auch die Tiefe beibehalten und Länge und Breite wegnehmen. Dann ist nichts zu sehen, aber deine Hand wird auf etwas stoßen, wenn du versuchst hindurch zu fassen.

Auf diese Weise gibt es verschiedene Kombinationen und so kommt man auf elf Dimensionen, aus dem das Universum aufgebaut ist. Befindet man sich in einer Ebene jenseits der vier Dimensionen, in der wir uns gegenwärtig befinden, ist es möglich diese elf Dimensionen zu erkennen. Dann kann man die Realität sehen, wie es erleuchtete Wesen tun.

Chaos ist Ordnung – Ordnung ist Chaos

Ob es sich um die Energie im Atom oder im Kosmos handelt, es herrscht ein großes Chaos im Wechselspiel dieser Energien. Innerhalb dieses Chaos gibt es eine Ordnung, die jenseits unserer Vorstellungskraft liegt.

Chaos ist Energie

Im Chaos ist alles wild und voller Energie. Alles, was Ordnung hat, ist langweilig. Jede Regel hemmt die Freiheit und reduziert die Energie - jede Regel verringert deine Energie. Sogar in deinem Haus ist es so, dass wenn jemand zu dir sagt: „Dort darfst du nicht setzen“, du nur mehr dort sitzen möchtest, obwohl du bis zu dem Moment, in dem das Verbot ausgesprochen wurde, nicht das geringste Verlangen hattest, dort zu sitzen!

Sogar Gewohnheiten, wie das Rauchen werden wegen der subtilen mentalen Genugtuung beibehalten, dass man wild und ungebunden ist. Wenn du dich selbst genau analysierst, dann wirst du entdecken, dass du nur dann Glücksmomente erlebst, wenn du Regeln brichst und chaotisch bist!

Chaos ist Ordnung

Die gesamte Existenz ist Chaos. Im Universum bewegen sich so viele Planeten. Es gibt weder Polizisten noch Verkehrsschilder oder sonstige Hinweistafeln! Trotzdem bewegen sich die Planeten wohlgeordnet auf ihren Bahnen. Ebenso verhält es sich im Mikrokosmos. Die kleinsten Elemente kann man nicht genau bestimmen; sie sind sowohl Teilchen als auch Wellen und eine Vielzahl von Möglichkeiten! Aber auch hier gibt eine Ordnung im Chaos.

Wäre das Universum ein Ort voller Chaos ohne jegliche Ordnung, würde es seiner Vernichtung entgegengehen. Chaos in der Ordnung ist das, was ich kosmische Intelligenz nenne.

Ich hatte die Gelegenheit, dem Physiker und Nobelpreisträger Dr. Charles Townes zu begegnen, der bekannt ist für seine Forschungen im Bereich der Laser - Technik. Es sagte zu mir auf wunderbare Weise: „Ich fühle, dass das gesamte Universum etwas besonderes ist, dass das Universum als Ganzes ein spirituelles Wesen ist. Es hat seine eigene Intelligenz. Auch wenn ich das nicht mit Worten beweisen kann, habe ich das Gefühl, dass es ein intelligentes und spirituelles Wesen ist.“

Der Kosmos ist nicht einfach nur eine rohe Kraft. Er ist „Kraft plus Intelligenz“. Er antwortet auf deine Gedanken, auf deine Gebete, auf dein Sein - weil er intelligent ist.

Buddha wurde einmal gefragt: „Wer ist der Schöpfer des Universums?“ Buddha antwortete: „Das Universum selbst ist sein Schöpfer.“

Wären der Schöpfer und das Erschaffene zwei separate Entitäten, würde das bedeuten, dass nur der Schöpfer intelligent ist, nicht aber das Erschaffene. Der Kosmos selbst ist der Schöpfer, denn er hat seine eigene Intelligenz. Der Kosmos ist eine lebendige Energie. Du sitzt mitten in dieser lebendigen Energie.

Zu glauben, dass die Welt nur Materie ist, ist der große Fehler. In diesem Glauben liegt die Wurzel des Terrorismus und der Gewalt auf der Erde. Solange wir glauben, dass es sich beim Universum nur um tote Materie handelt, wird dieser Glaube den Machthunger immer weiter vergrößern.

Nur wenn wir realisieren, dass das Universum seine eigene Intelligenz hat, wenn wir verstehen, dass das Universum ein spirituelles Wesen ist, wird der Same des Friedens gesät. Nur wenn wir verstehen, dass unsere Gedanken beantwortet werden, dass unsere Art zu leben belohnt wird, dass unsere Gebete beantwortet werden, dass es eine lebendige, intelligente Kraft gibt, dass es eine Ordnung im Chaos gibt, nur dann können wir für Frieden, Glück und Spiritualität arbeiten. Anstatt zu besitzen und zu versuchen, unsere Grenzen zu erweitern, versuchen wir dann unser Bewusstsein zu erweitern. In dem Moment, in

dem wir glauben oder vertrauen, dass das Universum „Intelligenz“ ist, können wir uns entspannt zurücklehnen und alles ihm überlassen.

Ordnung ist Chaos

Dazu eine schöne Zen Geschichte:

Ein Schüler geht zu einem Zen Meister und fragt: „Bitte, Meister, erzähle, wie du begonnen hast, wie du deinen Weg gefunden hast. Wie du zur höchsten Erfahrung gelangt bist.“

Der Meister antwortete: „Zu Beginn waren Berge, Berge, Flüsse waren Flüsse, und Bäume waren Bäume. Als ich mich auf den Weg zur Wahrheit machte, war der Berg kein Berg mehr, der Fluss war kein Fluss mehr und der Baum kein Baum mehr. Als ich die Wahrheit erlangte, war ein Berg wieder ein Berg, ein Fluss wieder ein Fluss und ein Baum wieder ein Baum.“

Vor der Erleuchtung bist du nur gewöhnlich, obwohl du überzeugt bist, dass du außergewöhnlich bist. Nach der Erleuchtung verstehst du, dass du nur gewöhnlich bist, obwohl du dann außergewöhnlich bist.

Du bist nicht bloß ein banaler Körper. Du bist nicht einfach ein Mikrokosmos. Du bist der Makrokosmos in Miniaturform. Du verstehst, dass du genau wie das Universum den höchsten, unendlichen Ozean potentieller Energie darstellst. Nur wenn du das kosmische Bewusstsein in deinem Körper erkennst, den Makrokosmos im Mikrokosmos, wirst du diszipliniert. Du wirst wirklich lernen, diszipliniert zu sein ohne deine Energie zu unterdrücken. Solange du versuchst, dich zu disziplinieren, wirst du nur deine Energie unterdrücken, und du wirst auch alle anderen Menschen um dich herum unterdrücken.

Wenn du die Ordnung im Chaos erkennst, wirst du zu einem spirituellen Wesen, du wirst Liebe und Glückseligkeit erfahren. Wenn du das Chaos in der Ordnung erkennst, wirst du zu einem Menschen voller Mitgefühl werden. Wenn du die Ordnung im Chaos erkennst, wirst du den erfahrbaren Teil der Liebe kennenlernen. Wenn du das Chaos in der Ordnung erkennst, wirst du den expressiven Teil der Liebe kennenlernen und ausdrücken – das ist dann Mitgefühl.

Seher - Gesehenes – Sehen

Wir erkennen zwei Dinge im Prozess des Sehens – den Seher und das gesehene Objekt. Was geschieht eigentlich im Akt des Sehens? Wir nehmen hier als Beispiel für die Funktionalität der Sinne das Auge, aber es ist auf alle Sinne anwendbar.

Vom Seher springt das Bewusstsein ununterbrochen zum Gesehenen, weil es nicht imstande ist, sich im Seher selbst zu entspannen. Wegen seiner Rastlosigkeit, gibt das Bewusstsein dem Gesehenen Leben.

Das unablässige hin-und her vom Gesehenen zum Seher und vom Seher zurück zum Gesehenen, ist das, was wir unter SEHEN verstehen.

Wenn der Seher nicht in vollkommener Glückseligkeit in sich selbst ruht, beginnt er unruhig zu werden – und springt. Wenn er springt, macht der das Gesehene lebendig. Da er dem Gesehenen Leben gibt, wird aus dem Prozess des Springens SEHEN.



Das Gesehene



Das Sehen



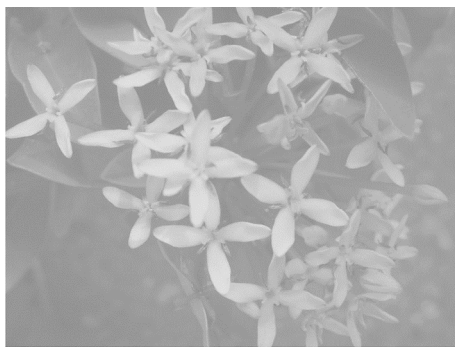
Der Sehende

Es gibt zwei Wege, diesen Prozess des Sehens zu stoppen. Entweder muss der Seher oder das Gesehene verschwinden.

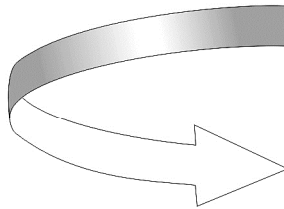
Ignoriert man das Gesehene, verliert es seine Macht über den Sehenden. Es hat keinen Sinn mehr zu springen, da es nichts zu sehen gibt. Gibt es keinen Ort, wo er hin springen kann, entspannt sich der Sehende in sich selbst und es geschieht kein Sehen. Findet kein Sehen mehr statt, ist der Seher erleuchtet.

Ein Mensch, der das Gesehene verwirft, ist eine Entsagender, ein Sannyasi. Er gibt das Verlangen auf, Dinge zu sehen, im Glauben, dass kein Sinnesobjekt irgendeinen Wert für ihn hat. Das Gesehene wird uninteressant und das Springen hört auf. Er wird erleuchtet durch Entsagung. Das ist wahre Selbsterkenntnis – Gnana*

Auf dem Weg des Gnana*, erfährt der Sehende Distanziertheit und er wird zu einem teilnahmslosen Zeuge des Lebens. Auf diese Weise versucht er die Realität zu entdecken. Das Hauptaugenmerk liegt in der Ausbildung einer scharfen und reinen Intelligenz, mit deren Hilfe die Wirklichkeit erfahren werden kann.



Das Gesehene löst sich auf



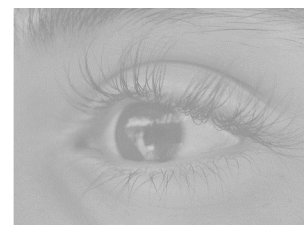
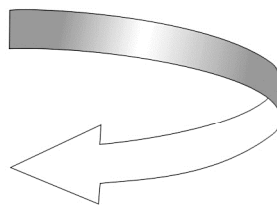
Der Sehende entspannt in sich selbst

Im zweiten Fall verschwindet der Sehende selbst. Es bleibt nur das Gesehene und so hört auch hier das Springen zwischen dem Seher und dem Gesehenen auf. Die Wirklichkeit wird gesehen. Der Seher wird erleuchtet, durch Hingabe - Bhakti*.

Wenn die Identität des Sehenden wegfällt, wenn er sich im Gesehenen auflöst, geschieht eine tiefe Hingabe an die Existenz! Für denjenigen, der sich hingibt, wird alles zu einer aufregenden Manifestation der Existenz! Seine Identität ist nicht länger da. Er verschmilzt mit der Existenz. Das ist der Grund, warum erleuchtete Weise aus Indien wie Meerabai*, die den Bhakti-Weg gegangen sind, sich ständig in einem Zustand der Trance befinden, verschmolzen im göttlichen Bewusstsein. Sie ziehen durch die Straßen und singen Gottes Lob, ohne irgendein Selbstbewusstsein zu haben.



Das Gesehene



Der Sehende löst sich im Gesehenen auf

Irgendwie muss also der Sehende oder das Gesehene verschwinden. Nur dann kann das Hin und Her zwischen Seher und Gesehenem aufhören. Ohne das Springen, hört auch der Prozess des Sehens auf.

Ob du im Seher oder im Gesehenen verharrst, verharre vollkommen - und du bist erleuchtet. Wenn du zwischen Seher und Gesehenen hin und her springst und in keinem von beiden entspannt ruhen kannst,

entsteht die Illusion einer getrennten Existenz von Seher und Gesehenem. Das Springen manifestiert sich als dein individuelles Sehen.

Wenn die Frequenz des Gesehenen höher ist, als die des Sehers, kann der Seher vom Gesehenen verändert oder manipuliert werden. Ist die Frequenz des Sehers größer, als die des Gesehenen, kann das Gesehene vom Seher verändert oder manipuliert werden.

Gnana – Wissen im vedischen Verständnis

Bhakti – Hingabe im Hinduismus

Meerabai – Prinzessin von Chittor, mystische Sängerin und Dichterin, die auf Grund ihrer Hingabe zu Krishna von ihrem Mann schlecht behandelt wurde.

Kollektives Bewusstsein

Wir sind keine losgelösten und isolierten Inseln, wie wir glauben. Auf der körperlichen Ebene mag es so aussehen, als ob wir alle individuelle Inseln sind. Aber ob es uns gefällt oder nicht, ob wir es akzeptieren oder nicht, ob wir es wollen oder nicht, im kollektiven Bewusstsein sind wir alle miteinander verbunden.

Es verhält sich ungefähr so: Wenn das Essen vergiftet ist, leidet nur die Person, die davon isst. In diesem Sinne kannst du dich für ein Individuum halten. Bewegst du dich aber zu den feinstofflicheren Ebenen der Existenz, dann kannst klarer sehen, dass wir alle miteinander verbunden sind. Wird zum Beispiel die Luft vergiftet, wird jeder, der sie einatmet, darunter leiden, auch wenn sich die Einzelnen weit voneinander entfernt sind. Diese Verbindung befindet sich auf der Ebene des Atems. Das bedeutet, dass in den feineren Ebenen die Distanz zwischen uns immer geringer wird.

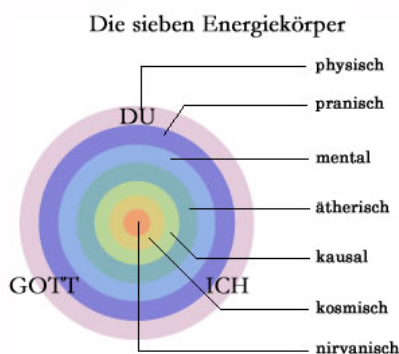
Noch enger verbunden im Vergleich zur körperlichen Ebene und der Atemebene sind wir auf der mentalen Ebene. Mit der mentalen Ebene meine ich die Ebene der Gedanken. Unsere Gedanken beeinflussen nicht nur uns, sondern jeden um uns herum und darüber hinaus. Gedanken sind ansteckender als eine Erkältung. In der Tat sind deine Mitmenschen vielleicht in der Lage vor deiner Erkältung zu fliehen, nicht aber vor deinen Gedanken.

Ist ein individueller Verstand verschmutzt, leidet nicht nur das Individuum darunter, sondern eine viel größere Gruppe von Menschen. Wenn zum Beispiel eine Person mit einem gestörten Verstand die Führung eines Landes übernimmt, wird das gesamte Land unter den Konsequenzen seiner Entscheidungen zu leiden haben! Sein gestörtes Denken bedingt falsche Entscheidungen und diese wirken sich nachteilig auf das ganze Land aus.

Gehen wir einen Schritt weiter, dann führt eine korrumpierte Sicht der Dinge zu einer gewissen Handlung und diese Handlung kann einen ungeheuren Einfluss auf die gesamte Bevölkerung haben.

Nehmen wir zum Beispiel die Atombombe. Sie ist nichts anderes, als eine Visualisierung der Nukleartheorie! Das Grundprinzip der Atombombe liegt in der von Albert Einstein entdeckten Formel $E=mc^2$. Die negative Visualisierung dieser Formel führte zu einer Störung des gesamten Planeten Erde. Heute sind wir alle von dieser einen Theorie bedroht, von dieser einen Erfindung. Wir haben heute so viele Atombomben, um unseren Planeten siebenhundertmal zu zerstören.

Ich werde versuchen, die Zusammenhänge anhand dieses Diagramms zu erklären:



Diese sieben Kreise stellen die Energieschichten in uns dar. Die erste Schicht ist der physische Körper- der Körper den du als deine Hände, Beine etc. fühlen kannst. Die zweite Schicht ist der pranische Körper- der Körper, in dem dein Prana, d.h. deine Lebensenergie und der Atem zirkuliert. Auf diese Weise gibt es sieben Energieschichten, aus denen dein gesamter Körper besteht. Der physische Körper ist nur einer davon.

In der physischen Schicht können du, Gott und ich als drei verschiedene Punkte im Kreis dargestellt werden. Auf der körperlichen Ebene ist die Distanz zwischen uns groß.

Gehen wir ein wenig nach innen zur pranischen Schicht, wird die Distanz zwischen uns kleiner. Gehen wir noch weiter hinein, zur mentalen Schicht, wird die Distanz weiter verringert. Je tiefer wir gehen, umso geringer wird die Distanz zwischen uns und schließlich sind wir nur mehr eins im innersten Punkt. All diese Schichten, Gott, du und ich sind eins. Da gibt es keine Distanz. Das ist die Wahrheit sogar in den äußeren Ebenen! Es ist nur deine Wahrnehmung, die dich zum Glauben verleitet, dass du als ein getrenntes Wesen existierst. Wenn du einmal gewahr wirst und verstehst, dass du Teil des kollektiven Bewusstseins bist, dass du keine individuelle Identität hast, dass du kein separates Ego hast, dann leidest du nicht mehr.

Die Übereinstimmung von Gedanken

Wenn du einen Schwarm Fische oder eine Schar von Vögeln beobachtest, kannst du die fließende Synchronizität ihrer Bewegungen erkennen. Hunderte von Vögeln fliegen zusammen in einer V-Formation, aber wenn sie die Richtung ändern, tun sie das alle gleichzeitig, ohne Verwirrung oder Zeitverzögerung! Wissenschaftler haben herauszufinden versucht, wie das möglich ist. Sogar Untersuchungen von Insekten und anderen Tieren haben gezeigt, dass bei Gefahr ihre Reaktionen so schnell sind, dass sie nicht mit normalen Kommunikationsmethoden zu erklären sind.

Ein interessantes Experiment wurde mit Hunden durchgeführt, um die Macht der Gedanken zu studieren. Ein Hundebesitzer wurde gebeten, sein Haus ohne besonderes Ziel im Kopf zu verlassen und zu einem bestimmten Platz zu gehen. An willkürlichen Zeitpunkten trat der Hundebesitzer dann seinen Rückweg an. Man entdeckte, dass der Hund genau zu dem Zeitpunkt, als der Besitzer im Begriff war zurückzukehren, fast immer zur Haustür ging, um dort auf sein Herrchen zu warten.

Bei dem großen Tsunami, von dem die Inselgruppe der Andamanen und Nikobaren im indischen Ozean heimgesucht wurden, fand man heraus, dass sich alle Tiere einschließlich der Elefanten vor dem Eintreffen der Flutwellen in höher gelegene Gebiete zurückzogen, um sich in Sicherheit zu bringen. Es gibt einige Berichte von Tieren und Insekten, die große Erdbeben schon Minuten vorher spürten. Worin liegt der Unterschied zwischen diesen Tieren und uns? Er liegt darin, dass Tiere noch sehr naturverbunden sind! Sie können noch die Signale der Umwelt erkennen. Die Menschen hingegen haben die Verbindung mit der Natur aufgrund des falschen Gefühls von Identität und Ego verloren und sind für die direkten Signalen der Natur desensibilisiert.

Die Verbindung mit der höheren Intelligenz

Es gibt in der Geschichte viele Beispiele dafür, dass die gleichen Entdeckungen ungefähr zur gleichen Zeit auf verschiedenen Teilen des Globus und unabhängig voneinander gemacht wurden. Das ist so, weil Ideen im kollektiven Bewusstsein fließen. In der Luft schwirren hunderte von elektromagnetischen Wellen herum, aber dein Fernsehgerät empfängt nur die Wellenlängen, auf die es eingestellt wurde. Ebenso sind die Menschen, deren Geist reif und entsprechend eingestellt ist, bereit bestimmte Ideen aufzugreifen und deren Potenzial in die Realität umzusetzen!

So wie uns das Universum viele Andeutungen über sein wirkliches Wesen gibt, so können wir in der Natur Hinweise über das Wesen der Wirklichkeit finden. In einer Serie von Experimenten in den zwanziger Jahren des vorigen Jahrhunderts wurde entdeckt, dass Ratten ihre Erinnerung über komplexe antrainierte Aufgaben behielten, egal welcher Teil des Gehirns ihnen vorher herausoperiert wurde. Das Gehirn der Ratte zeigte ein holographisches Gedächtnis. Die Wissenschaftler erklärten es damit, dass die Erinnerungen nicht in Neuronen verschlüsselt sind, sondern in Mustern von nervlichen Impulsen, die das Gehirn kreuz und quer durchlaufen ähnlich wie ein Hologramm von verschiedenen Mustern von Lasern geformt wird, die sich gegenseitig kreuzen. So kann ein Mensch in einem Gehirn, das die Größe zweier Fäuste hat bis zu zehn Milliarden Bits an Informationen speichern!

Das Universum ist ein Hologramm und wir sind Teil dieses Hologramms. In einem Hologramm reflektiert jeder einzelne Teil des Hologramms, auch wenn es geteilt wird, die Gesamtheit des Hologramms. Ebenso reflektieren auch wir die Totalität des Universums. Das Universum ist keine Ansammlung lebender und toter Materie. Es ist ein unermesslich großes ineinandergreifendes Ganzes. Du bist mit allem verbunden, was um dich herum existiert – mit Bäumen, Tieren, Vögeln, Felsen, der Erde, Planeten, Sternen und Galaxien. Ob du das wahrnehmen kannst oder nicht, hängt von der Bewusstseinssebene ab, in der du dich befindest.

Der globale Frieden beginnt bei dir

Wenn wir verstehen, welche Rolle wir im Plan der Existenz spielen, ist es nicht mehr möglich, dass wir uns als ein von unserer Umgebung getrenntes Wesen erleben. Wir können uns nur getrennt fühlen, wenn wir unsere Rolle nicht kennen, wenn wir nicht gewahr sind.

Die Zeit ist reif für das Erscheinen von vielen erleuchteten Menschen auf der Erde. Nur wenn mehr und mehr Menschen erwachen, kann der kollektive Einfluss der individuellen Negativität zerstört werden. Alles Elend auf der Erde ist ausschließlich das Produkt unbewusster Menschen. Klimaerwärmung, HIV, religiöser Terrorismus, Fanatismus oder riesige Arsenale von Atomwaffen sind alles Auswüchse dieser Negativität. Wir stehen heute so vielen Problemen gegenüber, dass wir Gefahr laufen, diesen wunderbaren Planeten nicht erhalten zu können, wenn es uns nicht gelingt, eine friedliche, glückliche und erleuchtete Gesellschaft erschaffen.

Meine Mission ist es, einen Beitrag für eine friedliche, freudvolle, glückliche, bewusste und erleuchtete Gesellschaft zu leisten.

Globaler Friede – ein Nebenprodukt individuellen Glückes

Im Widerspruch stehende Gedanken

Die meisten von uns sind eigentlich damit beschäftigt, mit sich selbst zu kämpfen. Wir sind gefangen in einem Netz von sich widersprechenden Gedanken und Wünschen. Unsere Gedanken und Worte sind sehr machtvoll, aber wir machen nur einen oberflächlichen Gebrauch von ihnen.

Nehmen wir zum Beispiel an, du hast Kopfschmerzen. Was machst du? Du sagst dir: „Was würde ich dafür geben, dass diese Kopfschmerzen verschwinden!“ Indem du das aussprichst, gibst du dem Wort „Kopfschmerz“ genauso viel Macht, wie dem Wort „verschwinden“! Das verstehe ich unter widersprüchlichen Gedanken. Durch derartige Gedanken widersprichst du deinem eigentlichen Wunsch. Sogar deine positive Absicht ist in der Zwickmühle deiner eigenen Gedanken und Worte gefangen. Du wirst nun sicherlich wissen wollen, wie man sich dann von Kopfschmerzen befreien kann? Sag einfach: „Ich will geheilt sein!“ Das ist alles!

Wenn wir immer wieder heilende Gedanken in unserem System einfließen lassen, dann geben wir positiven Worten und Gedanken Kraft. So werden sie direkt in unserem Muskelgedächtnis eingebettet. Befinden wir uns in einer depressiven Phase, werden diese heilenden Gedanken automatisch hochkommen und uns aus dem Stimmungstief herausholen.

Individueller Friede beeinflusst die gesamte Welt.

Eine schöne Geschichte aus dem Leben Buddhas:

Als Devadatta, ein Vetter Buddhas, der Mönchsgemeinschaft beitrug, war er hungrig nach Macht und Status. Er wollte sich an die Spitze der Gemeinschaft setzen, aber Buddha erlaubte es nicht. Jemand, der noch so unreif war und nach Status, anstatt nach Erleuchtung strebte, war seiner Meinung nach nicht geeignet dafür. Deshalb war Devadatta voller Missgunst und Eifersucht gegenüber Buddha und unternahm sogar einige Versuche, ihn zu töten.

Einmal gelang es Devadatta, die Hüter der königlichen Elefanten zu überreden, einen gefährlichen Elefanten an einer Stelle freizulassen, an der Buddha bei seinen Bettelgängen häufig vorbeikam. Der Elefant wurde zusätzlich mit Drogen aufgeputzt und als Buddha auftauchte, wurde er losgelassen. Der verrückte Elefant rannte wild auf ihn zu. Die Leute gerieten in Panik und brachten sich in Sicherheit.

Buddha ging aber auch angesichts der drohenden Gefahr seelenruhig weiter. Seine Glückseligkeit und sein Frieden wurden nicht im Geringsten von dem Elefanten erschüttert. Der Elefant raste wie verrückt auf Buddha zu. Als er jedoch in die unmittelbare Nähe Buddhas gelangte, beruhigte er sich plötzlich. Seine Wildheit war von der erleuchteten Präsenz Buddhas wie weggeblasen. Buddha berührte die Stirn des Elefanten und streichelte ihn sanft. Der Elefant ging in die Knie und verbeugte sich vor Buddha.

Die Leute, die die ganze Szene beobachteten, trauten ihren Augen nicht.

Die Wellen des Glücks, die von einer friedlichen Person ausgehen, berühren die gesamte Umgebung - Menschen, Tiere, Bäume und Steine.

Um diese Welt in eine glückliche Welt zu verwandeln, ist es nicht nötig, etwas zu unternehmen. Ändere einfach dein Zentrum. Wenn du dir einen Horrorfilm ansiehst, erscheint eine Welt voller Schrecken vor dir. Wechselst du aber zu einem anderen Kanal, sagen wir zu einer Comedy Show, dann erlebst du, wie sich deine gesamte Welt augenblicklich verändert!

Wenn das innere Erwachen geschieht, werden auch die höheren Emotionen erscheinen. Alles, was passiert, ist letztendlich nichts anderes als deine eigene Erfahrung. Alles was du tun musst, wenn du die Welt retten willst, ist dich selbst zu retten!

In dieser Welt passiert in Wirklichkeit alles Mögliche. Es gibt große spirituelle Versammlungen, wo die Erleuchtungserfahrung weitergegeben wird und gleichzeitig gibt es irgendwo Training Camps, in denen Terroristen ausgebildet werden und Gewalt weitergegeben wird. Die Welt, die dir erscheint und die du siehst, hängt ganz von deiner inneren Einstellung ab. Du wirst entsprechende Menschen und Situationen in deinem Leben anziehen.

Eine einzige Person, die um Erleuchtung ringt, hebt das Bewusstsein von mindestens einer Million Menschen.

Wie gehen wir mit dem Leid in der Welt um

Zuerst müssen wir verstehen, dass Politiker und deren Entscheidungen ein Ausdruck der kollektiven Positivität oder Negativität sind. Es ist nämlich das Bewusstsein der Massen oder das kollektive Bewusstsein, das die politischen Führer erschafft. Bevor wir daher andere – Politiker oder sonstige Repräsentanten der Macht – beschuldigen, wäre es besser, wenn wir die Aufmerksamkeit auf uns selbst lenken würden und für ein positiveres Bewusstsein in uns arbeiten würden.

Es ist Zeit....

Lasst uns von unserer Seite her mehr Positivität erzeugen.

Lasst uns mehr Liebe in unsere Handlungen hinein bringen.

Lasst uns die Frequenz unseres individuellen Bewusstseins erhöhen.

Statt dich über negative Entscheidungen aufzuregen, erzeuge einfach positive Energie, sodass die Menschen um dich herum und in der ganzen Welt beeinflusst werden. Du wirst erleben, dass diese positive Energie sogar die politischen Führer erreicht. Wenn sich mehr und mehr Menschen transformieren, wird die kollektive Positivität auch entsprechende politische Führer hervorbringen.

Nehmen wir an, du fühlst dich durch irgendwas gestört und regst dich auf. Was passiert dann? Nichts passiert, außer, dass dein Protest und deine Aufregung die Negativität in der Welt noch ein wenig vermehren.

Nicht Revolution, sondern Evolution ist der richtige Weg.

Jede Revolution wählte sich im Besitz der absoluten Wahrheit oder der endgültigen Lösung. Was aber sehen wir, wenn wir auf die Geschichte unseres Planeten zurückschauen? Historiker haben in den letzten 3000 Jahren nicht weniger als 5000 Kriege gezählt! Sie schätzen, dass es in den letzten 3000 Jahren mindestens 9000 Friedensverträge gegeben hat und dass die durchschnittliche Lebensdauer eines Friedensvertrages acht Jahre betrug!

Erzeuge einfach positive Energie, sodass die Menschen um dich herum und in der ganzen Welt von diesem positiven Bewusstsein beeinflusst werden. Du wirst sehen, dass es auch auf die politischen Führer ausstrahlt.

Untersuchungen über den Einfluss von Meditation auf den Frieden

Bei verschiedenen Experimenten wurde der Einfluss von Meditation in großen Gruppen auf die Bevölkerung gemessen. In Städten in denen eine Gruppenmeditation abgehalten wurde, konnte eine Abnahme der Kriminalitätsrate um acht Prozent registriert werden. Andere Untersuchungen zeigten eine signifikante Verringerung der kriminellen Delikte von 17 Prozent und eine Zunahme der kooperativen, unterstützenden Handlungen um 13 Prozent. In Kriegsgebieten gab es eine Halbierung der täglichen Todesopfer und eine Abnahme der Verletzten um 25 Prozent. Die allgemeine Statistik zeigte zusammengenommen eine geringere Kriminalitätsrate, weniger Einlieferungen ins Krankenhaus und eine Zunahme der allgemeinen Lebensqualität.

Meditation für den globalen Frieden

Der 21. September wird von allen Nationen als Tag des Friedens begangen. Millionen von Menschen auf der ganzen Welt treffen sich, um gemeinsam zu beten, zu meditieren, zu feiern und für Frieden und globale Harmonie zu arbeiten.

Aus diesem Anlass organisieren die Zweigstellen der Nithyananda - Mission auf der ganzen Welt Meditationen in Gruppen. Das kollektive Bewusstsein kann auf eine viel effektivere Weise gestärkt werden, wenn wir zusammen meditieren.

Wird Materie geteilt, verringert sich seine Größe. Wird zum Beispiel ein Apfel auf vier Personen aufgeteilt, bekommt jeder nur mehr einen kleinen Teil des Apfels. Bei der elektrischen Energie verringert sich die Spannung nicht, wenn man sie aufteilt, sondern bleibt gleich. Wenn wir zum Beispiel 10 Volt in einem Draht haben, wird eine Person, die den Draht berührt, 10 Volt abbekommen und wenn vier Leute den Draht berühren, werden alle 10 Volt verspüren.

Mit der kraftvollen, subtilen Energie der Meditation aber verhält es sich wieder anders. Wird Meditation in einer Gruppe ausgeübt, vervielfältigt sie sich! Statt abzunehmen oder gleichzubleiben, wird der Nutzen innerhalb der gesamten Gruppe vervielfältigt. Wenn eine einzelne Person in Meditation 10 Volt an Energie erzeugt, dann erzeugen hundert gemeinsam meditierende Personen, 10 x 100, das sind 1000 Volt an Energie. Stell dir das vor! Durch die Stärke dieser Energie wird die gesamte Meditationshalle gereinigt. Aus diesem Grund ist es ratsam, Meditationen in Gruppen auszuüben.

Die unvermeidlich liebevolle Berührung erleuchteter Wesen

Eine Geschichte aus dem Leben Buddhas:

Zu Buddhas Zeiten lebte ein berühmter Räuber namens Angulimala in einem Wald, den viele Leute durchqueren mussten. Angulimala griff die Leute aus dem Hinterhalt an, raubte sie aus, schnitt ihnen den kleinen Finger ab und stellte damit Girlanden her. Daher erhielt er den Namen Angulimala, was Fingergirlande bedeutet.

Auch Buddha musste auf seiner Wanderschaft diesen Wald passieren. Die Leute warnten ihn vor dem schrecklichen Angulimala, aber Buddha kümmerte sich nicht darum und ging einfach weiter. Mitten im Wald sprang Angulimala plötzlich aus dem Gebüsch hervor und schrie mit drohender Stimme: „Stillgestanden!“

Buddha antwortete: „Ich bin still und ich hoffe du kennst die Stille auch.“

Sowas hatte Angulimala in seinem Leben noch nie erlebt. Er wurde von der Antwort Buddhas bis ins Mark getroffen. Irgendetwas an Buddha berührte ihn tief. Er schaffte es nicht, Buddha anzugreifen. Seine Hände erstarrten. Schließlich warf er sich weinend vor ihm nieder und bat um Vergebung!

Diese Geschichte zeigt das Kraftfeld, das von erleuchteten Wesen ausgeht. Ohne Mühe oder Absicht strahlt ein erleuchtetes Wesen unermesslichen Frieden und Mitgefühl aus, durch die Menschen auf der Stelle zu transformiert werden können. Alle Dinge verändern sich, wenn sie der hohen Frequenz dieses Energiefeldes ausgesetzt werden.

Noch eine schöne Geschichte, diesmal von Adi Shankara, einem erleuchteten Meister aus dem alten Indien:

Bei seiner Wanderschaft kam Shankara auch in die südindische Stadt Shringeri. Dort spielte sich eines Tages eine seltsame und wunderbare Szene vor ihm ab: Zwei Frösche saßen auf einen Stein. Es war ziemlich heiß und so wollten sie gerade ins

Wasser springen, als eine Kobra ihren Kopf erhob und auf diese Weise den beiden Fröschen Schatten spendete. Die Frösche freuten sich über den kühlen Schatten und blieben noch ein Weilchen auf dem Stein sitzen. Nach einiger Zeit sprangen sie ins Wasser. Die Kobra zog ihren Kopf ein und verschwand.

Shankara war sehr erstaunt, als er das sah. Er besaß einen scharfen Intellekt und konnte dieses Ereignis nicht einfach so auf sich beruhen lassen. Er erkannte sofort, dass dieser Platz von irgendeiner höheren Kraft energetisiert worden sein musste, sonst könnten Tiere nicht ihre Feindschaft vergessen und friedlich zusammenleben. Er wollte Genaueres über diesen Platz erfahren und hörte sich um. Er erfuhr, dass sich in der Vergangenheit genau an dieser Stelle der Aschram eines Erleuchteten befand!

Shankara war von dieser Begebenheit so beeindruckt, dass er sich vornahm, seine Mission an dieser Stelle zu gründen. Jahre später, gründete er an dieser Stelle seinen ersten Ashram. Sringeri Math erfüllt bis zum heutigen Tage seine Aufgabe als Hüter der spirituellen Weisheit für Indien und die gesamte Welt.

Die Ausstrahlung eines erleuchteten Wesens erzeugt mühelos eine kollektive Positivität durch seinen alles umfassenden inneren Raum.

Es ist so wie Patanjali in den Yoga Sutras sagt: In der Gegenwart eines erleuchteten Wesens verlieren sogar natürliche Feinde ihre Feindschaft.

Die Nithyananda - Mission

Ziel meiner Anwesenheit auf der Erde ist es, einen neuen Zyklus des individuellen Bewusstseins zu beginnen, damit das kollektive Bewusstsein in den Bereich des höheren Bewusstseins eintreten kann.

Um dies zu erreichen,

werden hunderttausend Menschen als Jeevan Muktas initiiert. Jeevan Muktas sind befreite Wesen, die die lebendige Erleuchtung erfahren.

und

Eine Milliarde wird in Nithya Dhyaan – Life Bliss Meditation – initiiert. Dies alles mit dem Ziel, einen Wechsel im individuellen Bewusstsein auf unserem Planeten herbeizuführen.

Meditationstechnik für den globalen Frieden

Wollen wir den globalen Frieden näherkommen, müssen wir mit dem individuellen Frieden jedes einzelnen beginnen. Meditation für globalen Frieden ist eine kollektive Meditation. Es ist eine sehr einfache, aber kraftvolle Meditation.

Sitzt in einem großen Kreis oder wenn zu wenig Platz ist, in mehreren konzentrischen Kreisen und gebt euch alle die Hände. Die rechte Hand ergreift die Hand des Nachbarn mit der Handfläche nach unten. Das bedeutet, Frieden und Glück zu schenken. Die linke Hand wird mit der Handfläche nach oben dargeboten, um Frieden und Glück vom Nachbarn an deiner linken Seite zu empfangen. Durch so einen Menschenkreis wird ein kraftvolles Energiefeld erzeugt. Die meditative Energie einer Person wird mit allen anderen geteilt. Die Meditation sollte für wenigstens 21 Minuten gemacht werden.

Sannyas ist das letzte Spiel

Ob es uns gelingt mit anderen Menschen und mit der Existenz in Einklang zu leben, hängt ganz von unserer Einstellung ab. Es hängt davon ab, welche Prioritäten wir in unserem Leben setzen. Was aber geschieht, wenn wir überhaupt keine Prioritäten setzen, was, wenn wir die Dinge einfach so akzeptieren wie sie ihren Lauf nehmen?

Es wird Zeit, über das Thema Entsagung zu sprechen. Entsagung bedeutet nicht, vom Leben wegzulaufen. Entsagung bedeutet, mit dem Leben zu fließen, ohne Widerstand zu leisten. Das Wort Sannyas stammt aus dem Sanskrit und bezieht sich auf einen inneren Zustand des Vertrauens in die Existenz, der uns erlaubt, alle anderen Dinge im Leben loszulassen.

Sannyas...

Eine schöne Geschichte aus dem Leben Buddhas:

Nach seiner Erleuchtung besuchte Buddha viele Orte, predigte sein Dhamma (Lehre) und initiierte viele Menschen in das spirituelle Leben.

Sein Weg führte ihn auch in seinen Geburtsort Kapilavastu. In safranrote Roben gekleidet schritten er und seine Schüler würdevoll durch die Straßen der Stadt. Die Leute liefen zusammen und betrachteten die Mönche mit großer Neugier. Buddhas Frau Yashodhara hörte den Lärm von der Straße und erkundigte sich nach dem Grund. Die Mägede sagten ihr, dass sich die Leute um einen Mönch scharen und dass es sich um niemand geringeren handelt, als um ihren eigenen Gemahl, der als Buddha, eine erleuchtete Seele, zurückgekehrt war. Sie ging nicht hinaus, um ihn zu treffen. Stattdessen rief sie ihren Sohn Rahul zu sich. Rahul wurde in jener Nacht geboren, als Buddha den Palast verließ, um sich auf die Suche nach der Erleuchtung zu begeben.

Sie fragte Rahul: „Siehst du den strahlenden Mann dort, der eine Bettelschale in der Hand hält und dennoch aussieht wie ein König? Es ist dein Vater. Geh hin und frag ihn nach deinem Erbe.“

Der Knabe rannte die Treppen hinunter und bahnte sich seinen Weg durch die Menschenmenge bis er vor Buddha stand. Er kniete vor ihm nieder und fragte nach seinem Erbe, wie es ihm seine Mutter aufgetragen hatte. Buddha berührte sanft den Arm des Jungen und zog ihn hoch. Dann zog er dem Jungen sein mit Gold gesäumtes Hemd aus und vertauschte es mit einer safranfarbenen Kutte.

Somit erhielt der sieben Jahre alte Junge sein Erbe. Er war das erste und auch einzige Kind, das je in den Mönchsgemeinschaft Buddhas aufgenommen wurde.

Jemand fragte mich: „Alles auf der Welt entwickelt sich auf natürliche Weise durch den Prozess der Evolution. Der Affe entwickelte sich zum Menschen und das Schlechte zum Guten. Ist es nicht absehbar, dass sich der Mensch letztlich von alleine zu Gott hin entwickeln wird. Wo liegt dann die Notwendigkeit von Inspiration, Meditation, oder Sannyas?“

Ich antwortete: „Der Mensch benötigte hunderttausend Jahre, um sich vom Affen zum Menschen zu entwickeln und es würde ebenso lange dauern, um Gott zu werden. Wenn du bereit bist, so lange zu warten, dann von mir aus!“

Andererseits kannst du jetzt, in diesem Moment die Entscheidung treffen, auf bewusste Weise zu leben, indem du die Gesetze des Universums und der Meditation verstehst. Du kannst den Prozess deiner Evolution revolutionieren. Die richtige Revolution führt zur Evolution oder zur Erleuchtung. Sannyas ist diese Revolution, die größte Revolution, die in einem Individuum stattfinden kann. Es bedeutet zu leben, wie ein Paramahansa, wie ein erleuchtetes Wesen.

In seinem Werk Vivekachoodamani*, sagt Adi Shankara, ein erleuchteter Meister aus Indien, auf sehr schöne Weise:

Für alle Lebewesen ist die menschliche Geburt etwas Seltenes.

Noch seltener ist es, eine sattvische (gute) Einstellung zu haben.

Und noch seltener ist es, die Ausdauer und Standfestigkeit zu haben, den spirituellen Weg zu gehen, wie er in den Veden* aufgezeigt wird.

Tausend Jahre nach Shankara markierten diese Worte den Wendepunkt im Leben von Swami Vivekananda, einem erleuchteten Meister aus Indien. Als Swami Vivekananda sich für sein Abschlussexamen in Jura vorbereitete, schlugen diese Worte wie ein Donnerschlag in ihm ein. Er konnte keine weitere Zeile mehr lesen. Er verließ seine Bücher und rannte aus dem Haus, die Straßen entlang, zu seinem Meister, Ramakrishna Paramahansa. Während er lief, hallten in seinem Innersten die Worte Shankaras nach. Er dachte: „Ich erfülle alle drei Voraussetzungen. Ich bin als ein menschliches Wesen geboren worden, habe den Wunsch nach Befreiung und zudem habe ich einen großen Meister. Warum bin ich dann immer noch dabei, mein Leben zu vergeuden?“ Swami Vivekananda ging den spirituellen Weg, wurde erleuchtet und trug die Mission von Ramakrishna Paramahansa in die Welt hinaus.

Sannyas ist der Weg für diejenigen, die sich selbst besiegen wollen. Die frei sein wollen von den Klauen der Eifersucht, von Zorn, Stress und Depressionen - für immer. Die Leute denken, nur Verlierertypen entscheiden sich für Sannyas. Nein. Natürlich kann es vorkommen, dass jemand Sannyas nimmt, weil er sonst mit seinem Leben nichts anzufangen weiß. Aber das ist nicht der Sinn von Sannyas.

Sannyas ist die Bemühung, sich zum ersten Mal über die Mechanismen bewusst zu werden, die dich als menschliches Wesen umgeben. Du bist ein Teil der Existenz. Die Existenz bewegt sich mit einem ihr innewohnenden Mechanismus, mit ihrer eigenen Musik. Mit der Existenz in Einklang zu kommen, ist die Wissenschaft von Sannyas. Es ist eine Beziehung auf der Ebene des Seins – sich in Einklang mit der gesamten Existenz zu befinden. Es ist der kürzeste Weg, um im Leben erfolgreich zu sein.

Um das Lied der Existenz zu hören, musst du dich im richtigen Raum bewegen und um diesen Raum zu finden, musst du zuerst alles Bekannte aufgeben und dem Lied mit intensiver Aufmerksamkeit lauschen. Dann wirst diesen Raum finden. In diesem Raum fließt das Leben wie ein Fluss, der sich in Richtung Meer bewegt. Jeder andere Weg ist ein Umweg.

Verwandelt sich das Leben zu einem frei fließenden Fluss, muss es sich früher oder später mit dem Meer vereinigen. Es gibt keinen anderen Weg. Sannyas ist die Wissenschaft, mit dem natürlichen Lauf der Existenz zu fließen und sich schließlich mit ihr eins zu werden.

Vivekachoodamani – das philosophische Werk des erleuchteten Meisters Adi Shankara
Die Veden – Alte, weise Schriften des Hinduismus. Es gibt vier Hauptveden: Rigveda, Yajurveda, Samaveda und Atharvaveda. Die Texte beschreiben rituelle Handlungen und enthalten viele Geschichten und Gesänge. Hindus betrachten sie als eine Sammlung der Eingebungen von Mystikern und Sehern.

Fließe wie ein Fluss

Ein Fluss bewegt sich immer in Richtung Meer. Er stagniert nirgends. Ebenso bewegt sich ein Sannyasi immer in Richtung seines Zieles, welches nichts anderes ist, als Erleuchtung. Er kennt keine Ablenkungen. Der Fluss fließt unbeeindruckt dahin, auch wenn viele Dinge hineingeworfen werden: Blumen, Zweige, Essen, Tiere, Vögel, Leichen usw. Er lässt sich aber nicht davon beirren und fließt unaufhaltsam weiter in Richtung Meer.

Ebenso bewegt sich ein Sannyasi voller Freude und nichts kann ihn auf seinem Weg aufhalten. Mit Hilfe der Strömung überwindet der Fluss alle Hindernisse und rauscht in Richtung Meer. Außerdem unterstützt die kosmische Intelligenz den Sannyasi dabei, Hindernisse auf seinem Weg zu überwinden. Er kennt keine Hindernisse. Er betrachtet sie als Meilensteine auf seinem Weg zur Glückseligkeit.

Ein Zen-Meister wurde gefragt: „Was ist Zen?“

Seine Antwort war: „Geh weiter!“

Im Zen-Buddhismus sagt man, dass das Leben wie ein Fluss dahinfließt und jede Form ausfüllt. Es sprengt seine eigenen Begrenzungen, um seinen Raum zu erweitern. Das ist die Essenz des Lebens und die Essenz von Sannyas. Es bedeutet zu lernen, während man handelt und das Leben sich fortbewegt. Es bedeutet nicht, zu philosophieren. Es ist eine Kraft, kein Dogma. Für einen echten Sannyasi bewegt sich

das Leben ohne Anstrengung in die richtige Richtung. Das Lernen findet in der Bewegung statt, nicht abgetrennt davon.

Sannyas bedeutet, die Wahrheit in jedem Moment zu praktizieren. Es gibt genügend Philosophien in der Welt, aber niemanden, der sie befolgt. Sannyas ist einfach eine bewusste Entscheidung, die Wahrheit unmittelbar umzusetzen und zu leben.

Ein Zen-Meister sagte treffend zu seinen Schülern: „Wird die Wahrheit in Form von Philosophie studiert, sammelt man nur Material zum Predigen. Merkt euch, dass das Licht der Wahrheit ohne andauernde Übung verlischt.“

Praxis ist nichts anderes, als ununterbrochen in die richtige Richtung zu fließen ohne zu stagnieren. Auch in der Stagnation gibt es Bewegung um das Hindernis. Der Versuch wieder weiter zu fließen beinhaltet eine ständige Bewegung.

Ein Sannyasi bewegt sich mit einer Haltung der Ergebenheit mit der Intelligenz der Existenz. Wenn ich Ergebenheit sage, dann meine ich damit nicht Passivität, sondern aktive Hingabe. Es gibt es kein Anhalten. Der Sannyasi lebt im Augenblick, er verhält sich spontan, den Anforderungen des Moments entsprechend. Das ist es, was wir als Fluidität bezeichnen.

Sannyas ist nicht Entsagung

Sannyas wird fälschlicherweise immer mit Entsagung in Verbindung gebracht. Man braucht überhaupt nicht zu entsagen. Man muss nur verstehen, dass man nur ein vorübergehender Verwalter eines Besitzes ist. Der Besitz ist Teil der Existenz, genauso wie du. Deshalb besteht keine Notwendigkeit zu entsagen, denn du hast ja von Beginn an nichts besessen.

Dann wirst du nicht mehr das Gefühl haben, dass du deinen Besitz weggeben musst oder verlierst, auch wenn du dich von ihm trennen musst. Der Ursprung des Problems liegt im Besitzdenken, im Gefühl „Mein-Dein“.

Weder muss ein Sannyasi der Welt entsagen, noch muss ein Samsari Angst haben, dass er entsagen muss. Es genügt das bloße Verständnis, dass die Existenz im rechten Moment gibt und im rechten Moment nimmt. Dann weißt du, dass das, was momentan im Leben geschieht, richtig und gut ist. Dadurch entsteht ein mentaler Abstand zwischen dir und deinem Besitz und dieser Abstand wird Entsagung genannt. Es ist nur eine Distanz, eine andere Einstellung zum Besitz, nichts anderes. Das Wort Entsagung wird im Kontext mit Sannyas meist falsch verwendet.

Eine kleine Geschichte:

Zwei Mönche begaben sich gemeinsam auf Pilgerreise. Einer war überzeugt, dass man Reichtum ansammeln könne und dadurch Spiritualität praktizieren könne. Der andere folgte streng dem Weg der Entsagung. Sie diskutierten über diese beiden Ansätze. Während sie diskutierten, wurde es dunkel und sie kamen zu einem Fluss, den sie überqueren mussten.

Derjenige, der an die Entsagung glaubte, hatte kein Geld bei sich. Er sagte: „Wir haben kein Geld. Ich schlage vor, dass wir hier die Nacht verbringen. Morgen wird uns schon jemand mitnehmen.“

Der andere erwiderte: „Das ist unmöglich. Wir werden von wilden Tieren gefressen, wenn wir hier übernachten. Ich habe Geld bei mir, wir können uns von einem Bootsmann übersetzen lassen.“

Nachdem sie den Fluss sicher überquert hatten, fragte er seinen Gefährten: „Verstehst du nun den Wert des Geldes? Wäre auch ich ein Mann der Entsagung, was wäre dann aus uns geworden?“

Der erste antwortete: „Es war deine Entsagung, die es uns erlaubt hat, den Fluss zu überqueren. Es ist uns nur gelungen, weil du dein Geld losgelassen hast.“

Entsagung bedeutet zu besitzen, ohne die Idee zu haben, dass man besitzt und sich zu trennen ohne die Idee zu haben, dass man sich trennt. Entsagst du nur deinem Reichtum, wirst du dabei nichts gewinnen, außer Schmerzen, die unweigerlich auftreten, wenn das „Mein“ geopfert wird. Sannyas bedeutet, nicht vom „Mein“ zu flüchten, sondern es zu transzendieren. Das wiederum ist nur mit einem klaren Verständnis möglich. Wenn du mit Verständnis entsagst, ist es o.k. Andernfalls wird das „Mein“ in dir fortleben, egal wohin du gehst. Nicht nur das, wenn du glaubst, dass alles, dem du entsagt hast, wirklich

dir gehörte, dann ist das eine richtige Handlung, aber aus einem falschen Grund heraus! Bei bloßer Entsagung des äußeren Wohlstandes, kann man niemals ein Sannyasi werden. Sannyas bedeutet eine Änderung in der inneren, der mentalen Einstellung, nicht eine Änderung in der äußeren, materiellen Einstellung. Wenn man dem materiellen Besitz entsagt, um ein Sannyasi zu sein, tut man etwas Richtiges, aber das Motiv ist verkehrt.

Wohlstand und Sannyas schließen einander nicht aus. In der Tat ist Sannyas die Kunst und die Wissenschaft, makellos Reichtum zu erschaffen.

In den vedischen Schriften liest man dauernd von Begebenheiten, in denen von Überfluss und der Fülle des Lebens die Rede ist. Es gibt keine Anweisungen dieser Fülle zu entfliehen. Sie lehren uns, die Identifikation mit unseren kleinen Besitztümern zu lockern. Wir brauchen nicht vor ihnen zu fliehen oder sie zu hassen. Sannyas bedeutet, die Fülle des ganzen Lebens zu sehen und nicht an den privaten kleinen Besitztümern zu hängen. Es bedeutet zu wissen, dass Reichtum auch eine Manifestation der Existenz ist und nicht die Essenz des Lebens selbst.

Sannyas ist nicht Selbstmord. Es ist Leben. Sannyas bedeutet in der inneren und äußeren Welt in vollkommener Schönheit zu leben.

Verstehe, äußere Schönheit und Reichtum sind keine Feinde, die man auf dem Weg von Sannyas bekämpfen müsste. Sie ergänzen sich. Sannyas fügt der äußeren Schönheit innere Schönheit hinzu und ergänzt den äußeren mit innerem Reichtum. Sannyas gibt uns die Intelligenz, äußeren Reichtum und äußere Schönheit zu besitzen, ohne unter ihnen leiden zu müssen.

Samsara – Einer der im Samsara gefangen ist und dem Kreislauf von Leben und Sterben unterworfen ist

Samsara und Sannyas

Samsara bedeutet wörtlich die Welt oder der Weg. Es bezieht sich auf das weltliche Leben, das die Ursache unzähliger Zyklen von Geburt und Tod ist.

Es gibt zwei Möglichkeiten, eine Reise zu unternehmen. Man kann mit viel Gepäck und in Begleitung anderer Menschen aufbrechen oder man kann sich ohne Gepäck alleine auf den Weg machen. Im ersten Fall wird man wahrscheinlich sehr lange brauchen. Im zweiten Fall kann man sein Ziel schnell erreichen, sogar in dieser Minute.

Sannyas bedeutet, dass man sich dafür zu entscheidet, keinen Ballast auf seinen Weg mitzunehmen. Du kannst alles haben, aber du musst es nicht mit dir herumschleppen. Wenn du nichts mit dir herumträgst, bringt dir die Existenz alles, was du in jedem Moment benötigst und das ist Sannyas.

Dazu gibt es eine schöne Geschichte aus Buddhas Leben.

Buddha wurde einmal von seinen Schülern gebeten über das Wesen von Sannyas zu sprechen. Er erzählte ihnen eine kleine Geschichte:

Ein Mann lebte viele Jahre alleine auf einer Insel. Plötzlich drängte es ihn, die Insel zu verlassen. Da er kein Boot besaß, versuchte er mit Zweigen, Ästen und Blättern ein Boot zusammenzubasteln. Es war ein schwieriges Unterfangen, aber irgendwie schaffte er es, die Insel zu verlassen und an eine andere Küste zu gelangen.

Buddha fragte seine Schüler: „Soll der Mann nun das Boot, das ihm die Überfahrt ermöglichte, liegenlassen oder soll er es behalten?“

Die Schüler hatten verschiedene Antworten.

Schließlich erklärte er ihnen: „Ein Mann, der von Sannyas durchdrungen ist, trennt sich vom Boot, da er weiß, dass er alles erhält, was er in Zukunft benötigt. Der Mann, der im Samsara lebt, behält es, damit seine Anstrengungen nicht umsonst waren, falls er zurückreist.“

Ein Sannyasi geht seinen Weg mit dem Gedanken an die Existenz. Eine Samsari richtet seine Gedanken darauf, wie er existieren kann. Ein Sannyasi benutzt das Boot, um durch den Ozean des Lebens zu segeln. Ein Samsari hält auch dann noch am Boot fest, wenn er es nicht mehr benötigt. Er weiß nicht, dass er es

aufgeben kann. Darin liegt der Unterschied. Es hat nichts mit richtig oder falsch zu tun. Es sind einfach zwei unterschiedliche Wege zu leben.

Lasst mich Sannyas noch im Kontext der Karmatheorie erklären. Sannyas ist wie eine Abkürzung bei der Abarbeitung unseres Karmas.

Karma ist nichts anders, als der Impuls, die unerfüllten Wünsche aus der Vergangenheit zu erfüllen. Sie zwingen dich immer wieder zu einer neuen Geburt, bis sie erfüllt sind. Es ist die eigentliche Ursache des Kreislaufes von Geburt und Tod. Dein Karma zwingt dich immer wieder zu einer neuen Geburt bis es aufgebraucht ist.

Früher oder später musst du drei Dinge tun, um das gesamte Karma restlos aufzubrechen. Erstens sollte kein frisches Agyama Karma erzeugt werden, da sonst deine Schulden, das Sanchita an deinem Lebensende, vergrößert werden. Zweitens, das Prarabdha, mit dem du gekommen bist, sollte in diesem Leben aufgebraucht werden ohne eine Spur zu hinterlassen. Drittens sollte das Volumen des Sanchita irgendwie verringert werden, damit sich die Anzahl deiner Geburten verringert.

Wird das Prarabdha auf richtige Weise aufgebraucht, wird Agyama nicht erzeugt. Die selbe Intelligenz, die das Prarabdha aufbraucht, wird dafür sorgen, dass kein neues Agyama gebildet wird. Das Sanchita selbst kann nur durch die Gnade eines erleuchteten Meisters eliminiert werden.

Wenn die Fantasie deines Prarabdha grösser ist als deine Intelligenz, dann ist Samsara (Ehe) dein Weg. Ist die Fantasie deines Prarabdha kleiner als deine Intelligenz, dann ist Sannyas der Weg für dich! Auf dem Weg von Sannyas gewinnt deine Intelligenz die Oberhand über dein Prarabdha, bringt es unter Kontrolle und braucht es auf. Auf dem Weg des Samsara lehrt dich das Leben auf verschiedene Arten und du benötigst Millionen von Geburten, um dein Prarabdha aufzubrechen.

In den Yoga Sutras beschreibt Patanjali einen achtfachen Weg zur Erleuchtung. Alle acht Teile müssen gleichzeitig befolgt werden. Drei davon sind Pratyahara, Dharana und Dhyana. Pratyahara zieht den Verstand nach innen - weg von den fünf Sinnen. Dharana ist das Verschmelzen des Verstandes mit dem inneren Selbst. Dhyana bedeutet Meditation.

Den Verstand von den fünf Sinnen zurückzuziehen, kann nur dann geschehen, wenn der Verstand mit dem inneren Selbst verschmilzt! So kann dein Fuß zum Beispiel erst die unteren Sprosse der Leiter verlassen, wenn der andere Fuß sicher auf der oberen Sprosse steht. Du kannst den unteren Ast des Baumes erst loslassen, wenn du mit der anderen Hand den oberen Ast ergriffen hast. Wir alle glauben, dass wir erst Gott erreichen können, nachdem wir die weltlichen Anhaftungen aufgegeben haben. Nein! In Wahrheit bist du erst dann in der Lage, weltliche Dinge abzuschütteln, nachdem du Gott erreicht hast. Erst nachdem du Nithyananda - das ewige Glück - erfahren hast, kannst du Mithyananda - die weltlichen Fantasien abschütteln.

Wenn du dir der höheren Stufe bewusst wirst, und diese fest ergreifst, kannst du die tiefere Stufe leichter verlassen. Diese Bewusstheit wird Sannyas genannt. Es ist der Prozess, in dem man sich durch ein neues Verständnis auf eine höhere Stufe begibt und so die niederere Stufe verlassen kann. In diesem Prozess reift Entsagung als ein Nebenprodukt. Dir wird nämlich klar, dass du außer dir selbst nichts benötigst, um höher hinaufzuklettern. Alles, was du mitnimmst, ist nur Ballast beim Klettern.

Ein Samsari bewegt sich, um seine Fantasien zu verfolgen. Er reist herum, um die Schönheiten der Existenz zu bewundern. Ein Sannyasi sieht bereits alles als göttlich und schön um sich herum. Beginnt ein Samsari sich nach innen zu wenden, wird er zu einem Sannyasi. Bis er den brennenden Wunsch danach verspürt, ist es für ihn besser, weiterhin seiner gewohnten Tätigkeit nachzugehen. Für einen Sannyasi ist der Verstand die ganze Zeit glücklich. Was er erhält, ist das, was er will. Er befindet sich fortwährend in einer Stimmung von dankbarer und willkommener Akzeptanz. Der Verstand eines Samsari ist mit zu vielen Konflikten beschäftigt. Er versucht immer wieder zu bekommen, was er möchte. Mit Intelligenz kann er aber die Wahrheit erkennen: Er erhält immer das, was für den Moment und für seine höchste Erfüllung notwendig ist.

Der Samsari interessiert sich für materielle Dinge und lebt sein Leben auf eingeschränkte Weise. Der Sannyasi beschäftigt sich mit dem Tod. Dem Tod von allem, das er nicht ist: Ego, Besitzgier, Lust, Zorn,

Eifersucht und Unzufriedenheit. Er weiß, dass er etwas ist, das sich jenseits davon befindet – seine Seele. Und seine ganze Anstrengung ist darauf ausgerichtet, sie zu finden. Denn sobald er sie findet, hat er die höhere Sprosse der Leiter gefunden und endlich kann er die niedere Sprosse, auf der das ganze Hin und Her der Emotionen und der materiellen Dinge passiert, verlassen.

Sannyas ist die Suche nach der Antwort auf die Frage: „Wer bin ich?“ Ein Sannyasi nutzt seine gesamte Energie, um eine Antwort auf diese Frage zu finden. Wirst du mit der Frage konfrontiert: „Wer bist du?“, wirst du wahrscheinlich antworten: „Ich bin der Sohn von XY, ich bin ein Ingenieur, ich bin ein Professor.“ Aber diese Worte beschreiben dich nur aufgrund deiner Beziehungen mit der Welt. Gäbe es keine Welt, wer bist du dann?

Die großen erleuchteten Meister und Gründer der Weltreligionen haben die eine Wahrheit auf verschiedene Arten ausgedrückt: Aham Brahmasmi – „Ich bin Das“, in der Hindu Tradition oder „Sei still und wisse, ich bin Gott“, im Christentum oder Anal Haq – „Ich bin die Wahrheit“ in der islamischen Tradition. Zu erfahren, dass man Gott ist, ist die Bestimmung des menschlichen Lebens.

Wenn diese Bestimmung einmal erfahren wird, beginnt sich das innere Glück, von dem alle Meister sprechen, zu entfalten. Dann verstehst du, dass die äußere Welt eine wunderbare Bühne für das göttliche Schauspiel ist. Es ist die endgültige Befreiung von allen weltlichen Schwierigkeiten. Du handelst und doch bist du es nicht, der handelt. Du sprichst und doch bist du es nicht, der spricht. Du weinst und doch bist du es nicht, der weint. Dein inneres Selbst bleibt unberührt. Du befindest dich in ewiger Glückseligkeit, in Nithya Ananda.

Das Problem liegt in der weitverbreiteten Überzeugung, dass Sannyas eine Behinderung des weltlichen Lebens bedeutet. Die Menschen glauben, Sannyas bedeute Ernsthaftigkeit. Nein! Sannyas ist eine Qualität, die es uns ermöglicht, das Leben optimal zu leben. Ernsthaftigkeit wird uns niemals helfen, das ganze Potential des Lebens auszuschöpfen. Nur Aufrichtigkeit und Lachen können dabei helfen. Lachen ist die größte spirituelle Qualität überhaupt.

Ein Meister saß mit seinen Schülern zusammen. Er war in entspannter Stimmung und so fragten ihn die Schüler nach den verschiedenen Abschnitten seiner spirituellen Entwicklung.

Der Meister begann:

„Gott nahm mich bei der Hand und führte mich als erstes in das Land des Dienens. Dort verbrachte ich einige Jahre bis Gott zurückkam und mich in das Land der Traurigkeit führte. Dort überkam mich eine abgrundtiefe Traurigkeit, aber mit der Zeit konnte ich sie überwinden. Ich war wieder glücklich. Da brachte mich Gott plötzlich in das Land der Liebe. Ich ging durch brennende Emotionen und fand mich danach vollkommen gereinigt wieder. Darauf brachte mich Gott in das Land der Stille. Dort erfuhr ich die Mysterien von Leben und Tod.

Die Schüler fragten: „War dies die letzte Etappe deiner Suche?“

Der Meister antwortete: „Nein, eines Tages sagte Gott: „Heute zeige ich dir das Innerste meines Herzens und er brachte mich in das Land des Lachens.“

Sannyas ist deine eigentliche Energie. Wie kann es dann ein Hindernis für irgendetwas sein? Mit der Energie von Sannyas bleibst du immer jung und du bist du den Herausforderungen des Lebens gewachsen.

Die Leute fragen mich: „Warum können wir nicht in Samsar bleiben und dort mit dem Bewusstsein eines Sannyasi leben?“ Nun, die Natur des Menschen ist derart, dass es sehr schwierig ist, ohne eine bewusste Entscheidung eine dauerhafte Transformation des Bewusstseins herbeizuführen. Sannyas ist die bewusste Entscheidung, das Bewusstsein zu transformieren. Das ist der Grund, warum es notwendig ist, Sannyas zu nehmen. Eine bewusste Entscheidung bewirkt ein ununterbrochenes Gewahrsein und ein ununterbrochenes Gewahrsein verhindert einen Rückfall. Ohne Sannyas gibt es nichts, das einen motivieren würde, auf dem richtigen Weg zu bleiben. Ohne Sannyas ist es fast unausweichlich, dass man ausrutscht und fällt.

Mit Sannyas wirst du weiterhin das machen, was du jetzt tust, aber auf eine sehr viel effektivere Weise. Sannyas bewirkt in dir, dass du alles aufmerksam zu beobachten beginnst. Du wirst zu einem Zeugen. Aufgrund dieses Beobachtens entsteht ein Abstand zwischen dir und der anderen Person. Dieser Abstand

wird als Entsagung missverstanden. Wenn du acht gibst, war der Abstand vorher nicht da. Jeder erstickte den anderen. Jetzt ist ein Zwischenraum da. Kein räumlicher Zwischenraum, sondern ein Abstand der Bewusstheit.

Sannyas bedeutet auch, ein Leben ohne die Bürde der inneren Frau oder des inneren Mannes zu führen. Was meine ich mit der inneren Frau oder dem inneren Mann? Die sexuelle Lust liegt in deiner Psyche verborgen. Es sind Fantasien, die du mit deinem Verstand erzeugt hast. Shiva erläutert im Tantra: „Ein Mann, der seine innere Frau verlassen hat, - in seiner Psyche - ist ein Sannyasi, auch wenn er noch in einer Familie lebt. Andererseits kann ein Mann nicht als Sannyasi bezeichnet werden, wenn Gedanken an eine Frau in ihm fortbestehen.“ Dies ist der Maßstab, um festzustellen, ob jemand ein Sannyasi ist oder nicht.

In den Lehren Buddhas handelt die zweite der vier noblen Wahrheiten von den Ursachen des Leidens. Er sagt auf treffende Weise, dass die Ursache unseres Leidens auf Ansprüche zurückzuführen ist, die wir in jedem Moment an das Leben stellen. Es ist, als ob man von einem Bananenbaum verlangen würde, Mangos hervorzubringen! Wir können unsere Angewohnheit erst richtig erkennen, wenn wir mehr Bewusstheit in unser Leben hineinbringen.

Darüber hinaus kannst du bei genauer Beobachtung die Vorgänge erkennen, die in Beziehungen ablaufen. Du siehst, dass alle Beziehungen von Erwartungen beherrscht werden. Du siehst die Hintergedanken bei allen Handlungen.

Die Verantwortung eines Sannyasi

Eine wenig bekannte Tatsache ist, dass der Sannyasi Verantwortung übernimmt und zwar für die gesamte Existenz. Er kennt keinen Unterschied zwischen seiner Familie und dem Rest der Welt. Für ihn sind alle gleich. Er möchte Befreiung für jeden, der ihm auf seinen Weg begegnet. Ein Samsari trägt andererseits Verantwortung für eine Familie oder vielleicht für einen Betrieb oder eine Organisation. Diese Art von Verantwortung ist immer auf einen speziellen Beweggrund ausgerichtet. Entweder will er sich Verdienste durch uneigennützigte Dienste erwerben oder er muss bestimmte Verpflichtungen erfüllen. Manchmal will er sich einfach konfliktfrei in das soziale Umfeld eingliedern.

Die Verantwortung eines Sannyasi ist ganz anderer Natur. Er betrachtet die gesamte Existenz als seine Familie. Es gibt keine Verpflichtungen, die ihn unter Druck setzen könnten. Er übernimmt Verantwortung auf Grund der Qualität seines inneren Raumes. Ein Samsari kann sich ausruhen, nachdem er die Aufgaben in seinen unterschiedlichen Lebensabschnitten erfüllt hat. Ein Sannyasi dagegen arbeitet pausenlos, da das Bedürfnis der Menschen nach Wahrheit ununterbrochen existiert.

Ein Sannyasi ist in vielfältigen Beziehungen eingebunden. Die Leute denken, dass Sannyasis vor Beziehungen flüchten. Eine junge Studentin fragte mich bei einer Veranstaltung in einem College: „Ist deine Entscheidung, ein Sannyasi zu werden, das Resultat einer unglücklichen Liebesbeziehung?“

Ich antwortete ihr: „Im Gegenteil, es war Erfolg in der Liebe, der mich zu einem Sannyasi gemacht hat.“ In Wirklichkeit wirst du durch Sannyas erst für die Liebe sensibilisiert. Diese Liebe gilt nicht nur einer Person, sondern der gesamten Existenz.

Gewöhnliche Liebe wird durch sexuelle Lust bedingt oder hat eine andere Ursache. Wahre Liebe kennt keinen Grund. Sie ist nur eine grundlos überfließende Energie der gesamten Existenz gegenüber.

In Wirklichkeit bedeutet Sannyas, zu leben wie ein König. Sannyas ist der Beginn eines königlichen Lebens, denn wenn du dich von all deinen Leiden befreit hast, dann hast du alles gewonnen, was es zu gewinnen gibt! Du gewinnst bei weitem mehr, als gewöhnlicher Reichtum dir geben kann.

Ein Sannyasi ist sich der unendlichen Fülle der Existenz bewusst. Seine Vision ist ozeanisch. Er ist nicht in engen Ansichten festgefahren. Er nimmt die Existenz als Ganzes wahr und fühlt sich als Teil des Ganzen. Deshalb ist er reich. Ein Mann, der meint er sei reich, weil er einige Hektar Grund besitzt, ist nicht wirklich reich. Nur wer die Fülle der Existenz spürt, ist wirklich ein reicher Mann.

Die eigentliche Bedeutung des Wortes „reich“ wird missverstanden. Wie kann man einen Menschen reich nennen, nur weil ihm einige Bungalows gehören? Ein Reicher ist ein Mensch, der sich an seiner

Umgebung beständig erfreuen kann. Sein Reichtum ist der Reichtum der gesamten Existenz. Er genießt alles ohne daran festzuhalten.

Integrität - das Kennzeichen eines Sannyasi

Das Wort „Buße“ bedeutet nichts anderes, als sich selbst zu integrieren, sich selbst zu einer einzigen Entität zu machen. Du fragst dich vielleicht: „Aber sind wir das nicht bereits?“ Schau genauer hin und dir wird klar werden, dass wir als unterschiedliche Entitäten existieren. Nie als eine allein. Alles Erdenkliche ist in unserem Leben vorhanden, nur keine Integration.

Schau tief in dich hinein und du wirst es verstehen: Du vernimmst hunderte von Stimmen in deinem Inneren. In dem Moment, in dem der Verstand sagt: „Das wollen wir tun“, kommt schon im nächsten Moment der Gedanke: „Nein, das will ich lieber nicht tun!“ Nachdem der Verstand Auswirkungen und Nebenwirkungen bedacht hat, beginnt er zu wanken.

Die Fragmente des Verstandes wieder zu einem Ganzen zusammenzufügen, ist die wichtigste Aufgabe im Leben. Die Gefühle und den Verstand zu integrieren, deine Mimik und deinen Verstand zu integrieren, ist eine wichtige Aufgabe im Leben eines jeden Menschen.

Betrachtet man das Leben großer Meister genauer und versucht man eine gemeinsame grundlegende Essenz in ihnen zu finden, dann erkennt man, dass es sich dabei nicht um Wissen oder Hingabe handelt, sondern um Integrität! Sie leben was sie glauben, das ist alles! Ihre Integrität ist solide. Sie sind bereit, ihr Leben zu verlieren, aber nicht ihre Integrität.

Chaitanya Mahaprabhu*, ein berühmter erleuchtete Meister aus Indien zog tanzend durch die Straßen und sang Lieder voller Hingabe. Er kümmerte sich nie um das, was andere über ihn sagten. Er drückte aus, was er fühlte. Dafür ist große Opferbereitschaft notwendig. Es verlangt Mut, für ein Leben in Integrität alles andere zu opfern!

Das ist der Grund, warum alles, was diese Meister in ihren Leben tun, unausweichlich zu ewigem Glück führt! In allem was sie tun, strengen sie sich an, sich selbst mit tiefer Aufrichtigkeit und Hingabe zu integrieren. Die intensive Anstrengung, sich selbst vollständig zu integrieren wird auch als Buße bezeichnet. Buße endet immer in Glück. Unzählige Dinge passieren in deinem Leben. Alle Dinge zu ertragen und deine Integrität mit ihnen zu vertiefen - das ist Buße. Erlaubst du jedoch den Ereignissen des Lebens dich zu erschüttern, dann fällst du in Ungnade. Es liegt an dir, welchen Weg du gehen willst.

Adi Shankara zählt zu den großen erleuchteten Meistern Indiens. Als kleiner Junge befand er sich in einem Zwiespalt, als er Sannyasi werden wollte. Er wollte sich schon früh auf die spirituelle Wanderschaft begeben. Seine Mutter war aber nicht bereit, ihn ziehen zu lassen.

Als er eines Tages in einem Fluss badete, wurde er von einem Krokodil angegriffen. Die Mutter hörte die Hilferufe und sah, dass ein Krokodil einen Fuß des Jungen geschnappt hatte.

Da hatte der Junge einen Gedankenblitz: „Mutter, wenn du mir die Erlaubnis gibst, ein Sannyasi zu werden, werde ich auf der Stelle von diesem Krokodil in Ruhe gelassen werden.“

Die Mutter war überrascht und fragte nach dem Grund. Er erklärte: „In den Veden steht geschrieben, dass man neu geboren wird, wenn man in ein neues Ashrama (Lebensabschnitt) eintritt. Wenn du mir erlaubst, in Sannyas einzutreten, dann schenkt mir Gott ein neues Leben.“*

Die Mutter war vollkommen hilflos. Sie überlegte kurz und kam zu dem Schluss, dass es wohl besser ist, dass ihr Sohn ein Sannyasi wird und am Leben bleibt anstatt vom Krokodil verschlungen zu werden.

Sofort ließ das Krokodil ihn los! Adi Shankara lief mit großer Freude zu seiner Mutter. Er lebte die Wahrheit, die er in diesen Moment suchte und es funktionierte.

Schau, es gibt drei Dinge:

die Wahrheit denken
die Wahrheit aussprechen
die Wahrheit leben

Die ersten beiden sind leicht zu befolgen. Aber das dritte, die Wahrheit in jedem Moment zu leben ist schwierig. Es ist etwas sehr Seltenes. Sannyas bedeutet den Mut zu haben, die Wahrheit zu leben, von der wir überzeugt sind. Die Wahrheit zu sagen, hat bei den Menschen einen hohen Stellenwert. Das wichtigste aber ist, die Wahrheit zu leben. Wenn du dich auf den Weg begibst, die Wahrheit zu leben, wird der Respekt vor dir selbst wachsen und das ist etwas Wunderbares.

Bist du integriert und lebst die Wahrheit, verschwindet die Heuchelei von selbst. Heuchelei ist da, wenn man vorgibt etwas zu sein, was man nicht ist. Heuchelei bedeutet, sich an vielen Orten zu verstecken, so dass die Menschen nicht erkennen, wer man wirklich ist. Die einzelnen Teile in dir bekämpfen sich gegenseitig und machen dich verlogen. Wenn du mit deinen eigenen Fragmenten kämpfst und gewinnst, bist du ein „Dheera“, ein Mutiger! Es ist einfach, mit anderen zu kämpfen und zu gewinnen. Wenn du mit anderen kämpfst und gewinnst bist du ein „Veera“, ein Krieger. Aber um mit dir selbst zu kämpfen, benötigst du mehr Mut. Du wirst dich dem Kampf erst stellen, wenn du deiner selbst müde geworden, bist.

Wenn du dich integrierst, wirst du zum ersten Mal erkennen, wer du wirklich bist. Alle Masken fallen. Du bist bereit, dich in Beziehungen zu entblößen. Du wirst authentisch und plötzlich verstehst du, wie viel du versäumt hast. Nur wegen dir! Bei Sannyas dreht es sich darum, sehr authentisch zu werden. Wenn ich authentisch sage, dann meine ich, dass du Individualität ausstrahlt, anstatt deine Persönlichkeit. Mit Fragmenten bist du eine Persönlichkeit. Mit Integrität wirst du zu einem Individuum. Individualität ist deine Authentizität mit deinen eigenen Augen zu sehen. Persönlichkeit ist ein von der Gesellschaft geschaffenes Konstrukt. Die Arbeit des Meisters besteht darin, einen Raum in dir zu erzeugen, in dem du nicht über deine Persönlichkeit wachen musst, in dem du frei sein kannst, in dem simples Verstehen eine Transformation verursachen kann.

Buddha sagte zu seinen Schülern: „Zähle deine Lebensjahre erst nachdem du Sannyas genommen hast.“

Jemand hat mich gefragt, ob das Gelübde von Brahmacharya* oder Sannyas zur Erleuchtung führen kann. Ob das Gelübde zur Erleuchtung führt oder nicht, ist zweitrangig. Aber wenn du das Gelübde strikt für einen Monat befolgst, wird dein Respekt vor dir enorm zunehmen. Das genügt! Diese Art von Übung wird Asatya Sadhana genannt – eine scheinbar unmögliche Aufgabe zu bewältigen. Es bedeutet, das zu tun, von dem dein Verstand sagt, dass du es nicht kannst! Techniken wie Feuerlaufen gehören in diese Kategorie. Normalerweise sagt dein Verstand, dass du die Holzkohlenglut nicht durchqueren kannst. Tust du es dennoch, nimmt der Respekt vor dir selbst zu und langsam wirst du zur Integrität finden.

Integrität muss auf zweierlei Art verstanden werden.

Als erstes müssen die kämpfenden Teile des Verstandes versöhnt werden. Das Leben selbst wird durch das ständige Zaudern des Verstandes vergeudet. Wenn du irgendeinem Weg stur folgst, wirst du das Ziel erreichen. Lasst uns zum Beispiel annehmen, es gibt zwei Wege nach Bangalore. Ein Weg ist 30 km und der andere ist 30.000 km lang. Du wechselst zwischen diesen beiden Wegen hin und her und kannst dich nicht entscheiden, welchen Weg du nehmen sollst. Wenn du dich für einen Weg entscheidest und ihn ohne Zögern gehst, wirst du früher oder später Bangalore erreichen.

Was passiert aber, wenn du den Weg ständig wechselst, wenn du den einen Weg für eine halbe Stunde gehst, dann unsicher wirst und auf den anderen Weg wechselst? Nie wirst du Bangalore erreichen! Sogar auf dem 30.000 km langen Weg wirst du früher oder später Bangalore erreichen, wenn du standhaft bleibst - auch wenn du dafür ein ganzes Jahr benötigst! Wenn du aber zwischen den beiden Wegen hin und her pendelst, wirst du Bangalore auch in dreißig Jahren nicht erreichen.

Auch wenn der eingeschlagene Weg falsch ist, wird derjenige, der ihn mit Integrität geht, automatisch den richtigen Weg finden und er wird schließlich erreichen, was erreicht werden muss. Verstehe eines ganz klar: Es gibt nur zwei Arten von Menschen auf diesen Planeten. Menschen die mit Integrität leben und Menschen die ohne Integrität leben, das ist alles! Der Maßstab, um eine Person zu messen, ist nicht der Weg, den sie gegangen ist, sondern ob sie mit Integrität gegangen ist und gelebt hat oder nicht.

Integrität bedeutet, die Kraft zu haben, kompromisslos seinen Glauben zu leben.

Zweitens bedeutet Integrität auch sich nicht von äußeren Einflüssen beeindrucken zu lassen. Es ist die Fähigkeit, uns nicht aufgrund von inneren Verwirrungen oder äußeren Einflüssen verwässern zu lassen. Ein Mensch, der mit Integrität gelebt hat, wird, auch wenn er auf einem Bahnsteig stirbt, mit dem Wissen und der Genugtuung sterben, dass er sein Leben voll gelebt hat. Der Mensch, der ohne Integrität lebt, wird mit Unzufriedenheit sterben, auch wenn er im besten Hospital stirbt. Der Maßstab, um die Qualität des Lebens einer Person zu messen, besteht in der Beurteilung, ob sie wirklich in Übereinstimmung mit ihren Idealen gelebt hat. Wenn jemand zum Beispiel ein Atheist war und als starker Atheist gelebt und auch als starker Atheist gestorben ist, ist nichts Falsches daran. Er wird sein Ziel erreichen! Diese Standfestigkeit, wenn sie tiefer und tiefer geht, wird ihn zur Wahrheit führen!

Den Verstand zu integrieren ist die Essenz des Lebens. Entscheide dich nur das zu sagen und zu tun, von dem du das Gefühl hast, dass es richtig ist. Dann wirst du zu einer ungeheuren Klarheit und Überzeugungskraft in der inneren und äußeren Welt gelangen.

Swami Vivekananda erzählt in einem Buch von seinen inneren Konflikten, als sein Meister Ramakrishna Paramahansa starb und ihm Verantwortung über die Mission übertrug. Zur gleichen Zeit starb auch Vivekanandas Vater, der die Familie in vollkommener Armut zurückließ. Swami Vivekananda war die einzige Hoffnung der gesamten Familie. Er stand zwischen der schwierigen Entscheidung, entweder seine Familie oder die Welt zu retten. Niemand konnte sich unter seinen Visionen von der Weiterführung der Mission etwas vorstellen. Wer sympathisiert schon mit den idealistischen Vorstellungen eines Jugendlichen? Im Grunde genommen war er doch fast noch ein Kind!

Er beschreibt jene Tage als eine unvorstellbare Hölle. Er befand sich mit einer kleinen Gruppe jugendlicher Mitstreiter in einer schwierigen Situation, ohne Geld, mit nur einem Grundsatz: Integrität, um das Leben zu leben, das ihnen ihr Meister vorlebte und an das sie glaubten. Zehn Jahre später sagte Vivekananda: „Vor zehn Jahren bekam ich nicht einmal hundert Leute zusammen, um den Geburtstag unseres Meisters zu feiern. Heute sind wir fünfzigtausend!“ Sannyas bedeutet eine starke Entscheidung zu fällen und dem Unbewussten nicht zu erlauben, dass es das Bewusstsein behindert und das Bewusstsein fest auf den Meister und seine Worte aufzubauen.

Swami Vivekananda wurde gefragt, wie er damals seine Familie in Stich lassen konnte. Er erklärte sehr schön: „Ich war davon überzeugt, dass Ramakrishna Paramahansa Indien und viele andere Länder zur Vernunft bringen könnte. Dadurch reifte in mir die Überzeugung, dass es besser ist, wenn einige Personen leiden, als wenn solche Ideen verloren gehen. Wenn eine Mutter und zwei Brüder dabei sterben, dann soll es so sein. Es ist ein Opfer. Nichts Großes kann erreicht werden, ohne Opfer. Das Herz muss gepflückt werden und blutend auf den Altar gestellt werden. Dann können große Dinge getan werden!“

So war seine Integrität.

Man muss wissen, dass diejenigen, die behaupteten, Swami Vivekananda hätte seine Familie in Stich gelassen, die wahren Fakten nicht kennen. Er erfüllte weiterhin seine Pflichten, indem er sie mit dem Lebensnotwendigen versorgte. Auch vor Gericht hat er einige Rechtsstreitigkeiten für die Familie ausgefochten.

Eine kleine Geschichte:

Während des Bürgerkriegs in Japan fiel ein Dorf in die Hände der feindlichen Armee. Alle Einwohner mit Ausnahme eines Zen-Meisters flüchteten.

Dem General kam zu Ohren, dass es einen Mann gab, der nicht geflohen war. Er wurde neugierig und beschloss den Meister in seinem Tempel einen Besuch abzustatten. Als der General eintrat, schenkte ihm der Meister nicht die geringste Beachtung. Der General wurde zornig, als er nicht mit dem Respekt empfangen wurde, den er gewohnt war.

Er zog sein Schwert und schrie: „Bist du verrückt? Ist dir nicht bewusst, dass du vor einem Mann stehst, der dich auf der Stelle durchbohren kann ohne mit der Wimper zu zucken?“

Der Meister blieb ruhig und sagte: „Ist dir bewusst, dass du vor einem Mann stehst, der durchbohrt werden kann ohne mit der Wimper zu zucken?“

Mit der Stärkung der Integrität kommen Freiheit und Glückseligkeit. Mit Freiheit und Glück gibt es keine Angst mehr in der inneren und äußeren Welt.

Chaitanya Mahaprabhu – Ein bengalischer Mystiker aus dem 15. Jhd. Berühmt für seine tiefe Hingabe an Krishna. Seine Anhänger werden als Gaudiya Vaishnavas bezeichnet.
Ashrama – die vier Stadien des vedischen Lebens: Brahmacharya als Student, Grihastha als Elternteil, Vanaprastha am Ende des produktiven Familienlebens, Sannyas als vollständige Entsagung.
Brahmacharya – wörtlich „in der Wirklichkeit laufen“ Der erste, enthaltsame Lebensabschnitt der vedischen Tradition

Das Leben ist für die Erleuchtung da

Das wahre Ziel des Lebens ist Erleuchtung. Du magst andere Ziele haben, aber ob du es glaubst oder nicht, es sind nur andere Namen für dasselbe Ziel und dieses Ziel ist Erleuchtung. Was auch immer du in deinem Leben suchen magst, in Wirklichkeit suchst du allein Sannyas. Aber du weißt es nicht. Das ist das Problem!

Dein Ziel ist es vielleicht, mehr Geld und mehr Beziehungen zu haben. Die Wahrheit ist, dass sogar derjenige, der nach Geld sucht, in Wahrheit nur nach Erleuchtung sucht! Sieh, es gibt nur zwei Dinge: Das eine ist Geld und das andere ist Ansehen. Ansehen bedeutet nichts anderes, als mehr Beziehungen zu haben. Durch mehr Geld und mehr Beziehungen hoffst du, bestimmte Erfahrungen zu machen. Diese Erfahrungen kannst du aber nur mit Hilfe der Erleuchtung machen!

Das ist der Grund, warum die Seele niemals Ruhe gibt, bis die Erleuchtung geschieht. Kein noch so großer Geldbetrag kann die Seele zufrieden stellen. Keine Beziehung kann die Seele zufrieden stellen. Wenn Geld und Beziehungen keine Befriedigung mehr bringen, spricht man von der Depression des Erfolges. Diese Depression erscheint auf dem Höhepunkt der Karriere. Die Leute kommen zu mir und klagen: „Ich habe alles erreicht, was ich erreichen wollte. Aber ich habe das nicht erreicht, was ich eigentlich angestrebt habe. Ich fühle mich unerfüllt.“ Das ist der Ruf deines Seins, das kein anderes Ziel hat außer der Erleuchtung. Die Antwort darauf ist Sannyas.

Nicht zu wissen, was das Ziel des Lebens ist, ist die Wurzel aller Probleme. Sannyas bedeutet das Ziel zu verstehen und sich zu integrieren, um es zu erreichen. Welchem Ziel du in deinem Leben auch hinterherläufst, sei es Geld oder Beziehungen oder was auch immer, dein wahres Ziel ist nur Glückseligkeit, es gibt kein anderes Ziel!

Es gibt nur zwei Arten von Menschen. Eine Gruppe kennt das Wort Glückseligkeit oder Erleuchtung und den Weg dorthin. Sie richten ihr Leben danach aus. Die andere Gruppe kennt das Wort oder den Pfad nicht und so bewegen sie sich im Kreis. Das ist alles. Der erste ist ein Sannyasi und letzterer ein Samsari.

Du hast den menschlichen Körper erreicht, der dir die größte Möglichkeit gibt, einen Bewusstseinsprung zu machen. Der Spiegel reflektiert bereits das Sonnenlicht. Alles, was der Spiegel nun tun muss, ist die Quelle der Reflektion zu erkennen. Das ist alles! Sich mit der Quelle zu vereinigen, nenne ich Erleuchtung. Es ist die Vereinigung des individuellen Bewusstseins mit dem kosmischen Bewusstsein.

Wenn das geschieht, ist das Ziel des Lebens, der Zweck, für den der Spiegel gemacht wurde, erreicht. Sollte der Spiegel dann zerbrechen, ist das kein Problem. Aber wenn der Spiegel zerbricht, ohne dass das Ziel erreicht wurde, ist das der größtmögliche Verlust. Es gibt keinen größeren Verlust, wenn der menschliche Körper vor der Erleuchtung stirbt.

Sannyas ist das Mittel, um das zu erreichen. Sannyas ist nicht das Ende des Lebens. Es ist der Beginn des Lebens. Sannyas heisst, sich Richtung Erleuchtung zu bewegen, dem einzigen und beständigen Ziel des Lebens.

Die Konditionierung ist schuld

Das Ziel in unserem Leben ist die Erleuchtung. Aber wo befinden wir uns momentan, wo stecken wir fest? Oder bewegen wir uns gar in die entgegengesetzte Richtung? Das Problem liegt darin, das richtige Ziel zu kennen. Wenn es sich um das richtige Ziel handelt, dann hast du es schon erreicht. Wenn dein Ziel richtig ist, dann heißt das, dass du es bereits lebst.

Der Grund, warum du dein Ziel verfehlst, liegt in der Konditionierung. Du bist als freier Vogel geboren worden, als ein Paramahansa, ein unbezwingbarer Schwan. Du bist gekommen, um glücklich und frei umher zu fliegen und um dich an der gesamten Existenz zu erfreuen. Aber nach deiner Ankunft bist du

nicht nur geflogen, sondern auf der Erde gelandet. Das ist das Problem. Es gibt viele Menschen, die die gelandeten Vögel fangen wollen! Die Gesellschaft ist darauf aus, dich in die Rahmenbedingungen von Land, Religion, Kaste und Ideologien einzuordnen.

Bei deiner Ankunft auf dem Planeten warst du eine unschuldige Seele. Du warst kein Hindu und kein Ingenieur und kein Arbeiter. Aber die Gesellschaft will Ingenieure und Arbeiter. Sie kümmert sich nicht um dein Bewusstsein. Deine Eltern und die Gesellschaft wissen nicht einmal, dass es so etwas wie Bewusstsein überhaupt gibt. Sie verfügen nicht über diese Intelligenz. Sie bringen dir bei, was ihnen beigebracht wurde und dabei bleibt es. Es ist nicht so, dass sie vorsätzlich versuchen, dich einzuschränken und zu konditionieren.

Konditionierung ist ein ungewolltes Erbe, das von einer Generation auf die nächste weitergegeben wird. Die erste Konditionierung geht von den Eltern aus. Darauf folgt die gesellschaftliche Konditionierung. Aufgrund dieser beiden Konditionierungen stellst du dann einen gewissen Verhaltenskodex für dich auf und das ist dann die Konditionierung, die du dir selbst auferlegst. Es ist dein eigenes Dharma, deine eigene Sicht von Rechtschaffenheit.

All diese Konditionierungen hindern uns daran, die Wahrheit direkt zu sehen. Wir können das Ziel nicht direkt sehen. Wir können das Ziel nicht direkt leben. Wir sind in unseren Konditionierungen gefangen und können nicht erkennen, wer wir in Wirklichkeit sind. Die Konditionierung erzeugt gewisse Einschränkungen in uns und langsam wächst in uns die Überzeugung, dass diese Einschränkungen das wahre Selbst sind. Wir werden sogar von Kleidern konditioniert, indem wir glauben, dass wir sind, was sie darstellen!

Viele Konditionierungen wurden von der Gesellschaft mit dem Ziel geschaffen, ein friedliches Zusammenzuleben zu ermöglichen. Zur besseren Verständigung müssen wir zum Beispiel alle eine Sprache erlernen. Es ist nicht falsch, eine Sprache zu lernen. Aber sie als Konditionierung zu erfahren und die Sprache zu deinem Leben zu machen und dabei Schmerzen für dich und andere zu erzeugen - das ist falsch. Diese mentale Einstellung ist falsch. So viele Menschen haben für die Sprache ihr Leben geopfert. Ohne diese Konditionierung hätten viele Todesfälle vermieden werden können! Die gesamte Geschichte der Menschheit hätte anders geschrieben werden können. Konditionierung ist auch die Ursache für den Terrorismus.

Wenn du dich für Sannyas entscheidest, machst du einen ersten bewussten Schritt in eine neue Welt hinein, indem du deine Vergangenheit ablegst und sie hinter dir lässt. Die Vergangenheit trägst du gerne mit dir herum, da sie dir vertraut ist. Der Verstand liebt es, wenn er es mit bekannten Mustern zu tun hat. Zudem lehrt dich die Gesellschaft, die Vergangenheit mit dir herumzutragen, damit sie dich durch Schuld und Angst, die auf vergangene Ereignisse zurückgehen, kontrollieren kann. Die Vergangenheit ist eine ungewollt mitgeschleppte, nutzlose Last. Wenn du dich von der Vergangenheit abkoppelst und in Richtung einer neuen Zukunft gehst, lebst du zuerst in einer totalen Unsicherheit. Es gibt nichts mehr, an dem du dich festhalten könntest, und so musst du unweigerlich Gott finden!

Was ist wohl der Grund, warum du einen spirituellen Namen erhältst? Ich gebe dir einen spirituellen Namen, damit du dich leichter von der Vergangenheit lösen kannst. Der neue Name soll dich ständig an die psychologische Revolution erinnern, die in dir stattgefunden hat. Der Name weist auch auf den individuellen spirituellen Weg hin, den du gemäß deiner eigenen innewohnenden Natur zu gehen hast und der dich zur endgültigen Blüte deines Bewusstseins führen wird.

Ein Sannyasi arbeitet für den gegenwärtigen Moment. Er bemüht sich, sein ganzes Leben der Existenz zu widmen und kümmert sich nicht um die Resultate. Die Resultate kümmern sich um sich selbst. Das ist der Weg. Er kennt nur den Moment, nichts anderes. Deshalb lernt er in jedem Moment direkt von der Existenz. Deshalb hat er keine Doktrin und keine Religion. Er bewegt sich in Synchronizität mit der Gesamtheit der Existenz und lernt durch sie.

Ein Sufi Spruch lautet: Der Sufi ist ein Kind des Moments. In Sufi - Texten wird jeder Moment als Atemzug bezeichnet. Und die Sufis werden als Leute des Atems bezeichnet, denn sie sind sich ihres Atems in jedem Moment bewusst. Ihnen zufolge erscheint in jedem Moment ein neues Selbst. Das ist der Geist von Sannyas - jeder Moment ist neu.

Als der große Sufi Mystiker Hasan im Sterben lag, fragte ihn jemand: „Hasan, wer war dein Meister?“

Er antwortete: „Ich hatte so viele Meister, dass es Monate oder sogar Jahre dauern würde, sie alle aufzuzählen. Dafür ist jetzt keine Zeit mehr, denn mein Tod steht unmittelbar bevor. Aber von drei Lehrern möchte ich euch erzählen:

Der erste war ein Dieb. Einmal verirrte ich mich in der Wüste und als ich schließlich in ein kleines Dorf kam, war es schon sehr spät und es war niemand mehr anzutreffen. Schließlich begegnete ich einem Mann, der gerade dabei war, ein Loch in die Mauer eines Hauses zu machen. Auf meine Frage, wo ich übernachten könnte, antwortete er: „Um diese Zeit wird es schwer sein, noch etwas zu finden. Wenn es dir nichts ausmacht im Hause eines Diebes zu schlafen, kannst du bei mir übernachten.“

Einen Monat lang lebte ich im Hause dieses Mannes. Jede Nacht sagte er zu mir: „Ich gebe jetzt meiner Arbeit nach, du kannst hier ruben und für mich beten.“ Als er von seinen nächtlichen Beutezügen zurückkehrte, fragte ich ihn jedes Mal, ob er erfolgreich war, aber seine Antwort war immer dieselbe: „Nicht diese Nacht, aber morgen, so Gott will, werde ich erfolgreich sein.“ Er war immer fröhlich und guter Hoffnung!

Nachdem ich viele Jahre lang meditiert hatte und nicht den geringsten Fortschritt machte, war ich manchmal so niedergeschlagen und hoffnungslos, dass ich alles aufgeben wollte. In diesen Momenten erinnerte ich mich an die Worte des Diebes: „So Gott will, wird es morgen geschehen.“

Der zweite Meister, von dem ich euch erzählen möchte, war ein Hund. Als ich mich einmal zu einem Fluss begab, um Wasser zu trinken, folgte mir ein Hund, der auch durstig war. Er schaute in den Fluss und erschrak, als er einen anderen Hund im Wasser entdeckte. Er fürchtete sich vor seinem eigenen Spiegelbild, bellte es an und lief fort. Der Durst trieb ihn aber wieder zurück. Schließlich sprang er trotz seiner Angst in das Wasser und sein Bild verschwand. Ich verstand, dass mir Gott eine Nachricht sandte: Man muss trotz seiner Angst den Sprung wagen.

Der dritte Meister war ein kleines Kind. In einer fremden Stadt beobachtete ich ein Kind, das eine brennende Kerze mit sich trug. Es befand auf dem Weg zur Moschee.

Ich fragte den Knaben: „Hast du Kerze selbst angezündet?“ Er sagte: „Ja“. Dann fragte ich ihn: „Es gab einen Moment, in dem die Kerze nicht angezündet war und es gab einen Moment in dem die Kerze brannte. Kannst du mir die Quelle zeigen, von der das Licht kam?“

Der Junge lachte, blies das Licht aus und sagte: „Nun hast du gesehen, wie das Licht verschwand. Wohin ist es gegangen, sag es mir!“

Mein Ego und mein ganzes Wissen waren erschüttert.

Es stimmt, dass ich keinen Meister hatte. Das bedeutet aber nicht, dass ich kein Schüler war. Ich akzeptierte die gesamte Existenz als meinen Meister. Ich vertraute den Wolken, den Bäumen – ich lernte aus allen verfügbaren Quellen.

Sannyas ist das freudige Gewahrsein, dass jeder Moment dich näher an die Erleuchtung heranbringt. Alles was zu tun bleibt, ist sich zu öffnen und verletzlich zu werden.

Morgen kommt in der Form von heute. Warum sich also nicht ausschließlich auf das Heute konzentrieren? Wenn du dich im gegenwärtigen Moment befindest, gibt es keinen Raum für Schmerz und Leid. Nur wenn du in der Vergangenheit oder in der Zukunft lebst, kreierst du einen Raum für das Leiden. Wenn du im Moment lebst, erschaffst du automatisch einen Raum, in dem alles schön ist. Das Leben selbst wird zu einem Rendezvous mit der Existenz! Du befindest dich mit allem auf der gleichen Wellenlänge. Du bist in alles verliebt und das ohne irgendeinen Grund. Das ist Sannyas. Du horest nicht mehr. Du fürchtest dich nicht mehr. Du sorgst dich nicht mehr. Alles um dich herum geschieht von alleine, wie in einem wunderbaren Traum.

Ein Sannyasi ist ein ewiger Wanderer im Geiste. Auch wenn er sich an einem Ort befindet, sein Geist wandert ohne Muster und berührt viele entfernte Dinge. Er kümmert sich nicht darum materielle Dinge anzuhäufen. Er verschenkt alles, egal was seinen Weg kreuzt. Er erhält viel mehr, als er benötigt. Er lebt wie ein König.

Genieße den Übergang

Ein Sannyasi besitzt ein tiefes Verständnis über die vergängliche Natur aller Dinge. Wünsche, Besitz und Emotionen sind ständig in Bewegung und Veränderungen unterworfen. Alles verändert und bewegt sich. Wenn du deine eigenen Wünsche beobachtest bevor sie erfüllt sind, erscheinen sie wie ein riesiger Berg und ein großes Ziel. Nachdem sie erfüllt sind, erscheinen sie wie ein Maulwurfshügel. Vor der Erfüllung

des Wunsches erscheint er als das Leben selbst. Nach der Erfüllung gehst du einfach weiter zum nächsten Wunsch! Dieser Prozess an sich zeigt, dass Wünsche weder etwas Solides, noch etwas Dauerhaftes an sich haben. Sie sind nichts anderes, als sich ständig verändernde Fantasien unseres Verstandes.

Sannyas hilft dir, die flüchtige Natur der Wünsche zu erkennen. Nach und nach wird die Erzeugung von Wünschen eingestellt. Dann steht dir die Energie, die für die Erfüllung von Wünschen verbraucht wurde, frei zur Verfügung. Automatisch wird dein Potential einen Sprung machen. Du bist bereit für alles. Obwohl du in ihr lebst, zieht dich nichts mehr in der materiellen Welt wirklich an. Auch wenn du etwas Schönes siehst, wünschst du dir nicht, es zu besitzen. Du erfreust dich daran und gehst weiter. Das ist alles. Das ist Sannyas.

Sannyas ist wie ein Holzsplit, das verwendet wird, um den toten Körper zu verbrennen und das schließlich in dasselbe Feuer geworfen wird. Sannyas verbrennt alle Fantasien in dir und schließlich wirft es sich selbst ins Feuer. Es ist ein Werkzeug.

Adi Shankara sagt in seinem berühmten Lied „Bhaja Govindam“⁶⁶:

Auch nachdem viele Tage und Nächte,
viele Winter und Sommer vorbeigezogen sind
und das Leben sich dem Ende nähert,
ist das Feuer des Verlangens immer noch nicht erloschen!

Das Verlangen hat eine ungeheure Anziehungskraft auf der unbewussten Ebene. Sich davon zu befreien, ist die allergrößte Befreiung.

Eine kleine Geschichte:

Einst lebte ein Steinmetz, der mit seiner Position im Leben nicht richtig zufrieden war. Eines Tages ging er am Haus eines reichen Händlers vorbei. Durch das offene Tor konnte er viele schöne Dinge und Leute der besseren Gesellschaft sehen, die dem Händler gerade einen Besuch abstatteten. Er dachte, dass der Händler sehr machtvoll sein muss. Eifersucht stieg in ihm hoch und wünschte sich, auch ein Händler zu sein.

Zu seiner großen Überraschung wurde der Steinmetz augenblicklich zu einem reichen Händler und er konnte sich an mehr Luxus und Macht erfreuen, als er sich vorstellen konnte.

Eines Tages stand er an der Straße und sah einen Minister mit seinem Gefolge vorbeiziehen. Er wurde von Dienern auf einem geschmückten Sessel getragen und von trommelnden Soldaten begleitet. Jeder, egal wie reich er war, musste stehenbleiben und sich vor ihm verbeugen.

Er dachte: „Wie machtvoll so ein Minister ist! Ich wünschte, ich wäre ein Minister!“

Auf der Stelle wurde er zu einem Minister und von Dienern herumgetragen.

Eines Tages war es sehr heiß und er fühlte sich sehr unwohl in dem stickigen Sessel. Er schaute zur Sonne hoch. Sie stand so leuchtend hell am Himmel. Er dachte: „Wie machtvoll die Sonne ist! Ich möchte die Sonne sein!“

Und er wurde zur Sonne! Er erfreute sich an der machtvollen Position, die er ab sofort hoch am Himmel inne hatte.

Eines Tages kam eine riesige schwarze Wolke und schob sich zwischen ihm und der Erde, sodass sein Licht nicht mehr die Erde erreichen konnte. Er war überrascht. Er dachte: „Wie machtvoll so eine große schwarze Sturmwolke ist! Ich möchte auch so sein.“

Er wurde zu einer riesigen Wolke, deren Regen Felder und Dörfer überschwemmte.

Bald aber entdeckte er, dass er von irgendeiner großen Kraft verjagt wurde und sah, dass es der Wind war. Er dachte: „Wie machtvoll der Wind ist! Ich wünschte ich wäre der Wind!“

Er wurde zum Wind. Kraftvoll blies er über die Dächer der Häuser und über die Wälder.

Eines Tages traf er auf etwas, das sich nicht bewegte, wie stark er auch dagegen blies. Es handelte sich um einen riesigen hochragenden Felsen. Er dachte: „Wie mächtig so ein Felsen ist! Ich möchte zu einem Felsen werden.“

Er wurde zu einem Felsen, der stärker als alles andere in der Welt war. Plötzlich hörte er den Klang eines Hammers, der einen Meißel in den harten Stein schlug und er fühlte, dass er sich veränderte. Er dachte: „Was kann noch stärker sein, als ein Felsen?“

Er sah nach unten und erblickte einen Steinmetz.

Diese Geschichte illustriert sehr schön, wie der Verstand andauernd meint, dass das, was noch nicht erreicht ist, besser ist als das, was bereits erreicht wurde. Das Gras auf der anderen Seite des Zaunes ist immer grüner. Aber was passiert, wenn wir auf die andere Seite gehen? Dann haben wir den Eindruck, dass doch das Gras auf der Seite, wo wir zuerst waren, grüner ist. Wir springen von einem Ding zum anderen, von einem Wunsch zum nächsten. Von einer Ansicht zur nächsten, aber selten sind wir dabei wirklich glücklich.

Ein Sannyasi ist jemand, der klar sieht, dass sich alles unablässig verändert und dass alles schön und gut ist, so wie es gerade ist. Er weiß auch, dass sich die Schönheit in den Augen des Betrachters befindet. Deshalb beginnt er damit, seine eigenen Augen zu reinigen. Augen sind die Fenster der Seele, deshalb arbeitet er an seinem Innersten, seiner Seele. Siehst du die Welt durch eine rote Brille, erscheint alles rötlich. Siehst du sie durch eine grüne Brille, wird alles grünlich. Siehst du mit klaren Augen, so erscheint alles klar und schön. Die Existenz ist und war immer schön, nur können wir es nicht sehen. Sannyas ist die Entscheidung, mit klaren Augen zu sehen.

Wenn das Leben selbst andauernden Veränderungen unterworfen ist, warum versuchen wir dann, es festzuhalten? Buddha sagt im Dhammapada*: „Das Leben gleicht einem Blitz am Himmel.“ Das Leben ist vergänglich. Doch was versuchen wir zu tun? Etwas Unmögliches! Unsere Aufgabe ist es, zu sehen, uns zu erfreuen und weiter zu gehen. Wenn alles eine vorübergehende Manifestation der Existenz ist, wo bleibt dann Raum für Sinn, für Ego, für Furcht und für Begierde? Sannyas als solches verändert überhaupt nichts. Alles bleibt gleich. Was sich verändert, ist die Art und Weise wie du die Dinge siehst. Sannyas geschieht in dir. Sannyas hat nichts mit der äußeren Welt zu tun.

Sannyas bedeutet den Kutscher aufzuwecken. Der Körper des Menschen gleicht einer Kutsche und sein Bewusstsein ist der Kutscher. Der Kutscher befindet sich in einem tiefen Schlaf und die Kutsche wird von fünf Pferden bewegt. Die fünf Pferde sind die fünf Sinne, von denen jedes einzelne seine eigenen Ideen hat. Keine von ihnen ist die Wahrheit. Sie sind nichts anderes, als vorübergehende Ideen!

Der Sannyasi lebt auch in den schwierigsten Momenten seines Lebens mit dem Wissen, dass das Leben nur ein flüchtiger Traum ist! Er hat eine ganz andere Definition von Erfolg und Misserfolg. Er trägt Erfolg oder Misserfolg nicht mit sich herum. Ein Samsari hingegen trägt die Erfolge und Misserfolge immer mit sich herum, wohin er auch geht. Das ist die Ursache seiner Probleme.

Bhaja Govindam – Eine Sammlung hingebungsvoller Verse von Adi Shankara. Sie gilt als die Essenz von Advaita Vedanta, Nicht-Dualität.

Dhammapada – Sammlung von Buddhas Aussprüchen

Hingabe, Liebe, Mitleid, Sannyas

Sannyas heißt „Ja“ zu sagen zur Existenz. „Ja“ zu sagen ist Hingabe. „Ja“ zu sagen ist Liebe und Mitleid.

Der menschliche Verstand ist geschult darin, „Nein“ zu sagen. Dadurch wird das Ego gestärkt. „Ja“ zu sagen macht unser Ego verletztlich und deshalb fährt der Verstand fort „Nein“ zu sagen. Sannyas heißt, zur gesamten Existenz „Ja“ zu sagen. Die Existenz hat dich erschaffen. Sie wartet nur darauf, dass sie ihr göttliches Spiel durch dich zum Ausdruck bringen kann. Indem du „Ja“ sagst, erlaubst du dem göttlichen Spiel, dass es sich durch dich ausdrücken kann. Wenn das göttliche Spiel geschieht, dann geschieht alles exakt im Strom der Existenz. Dann wird alles glückverheißend.

Mit dem Bemühen, „Ja“ zu sagen, wirst du nach und nach weicher. In Sannyas geht es darum, weich und empfindsam zu werden. Solange du „Nein“ sagst, bleibst du hart. Entscheidest du dich, „Ja“ zu sagen, wirst du weicher. Es beginnt mit dem bewussten Entschluss, „Ja“ zu sagen. Das ist der Punkt, an dem der Meister ins Spiel kommt. Sannyas bedeutet „Ja“ zum Meister zu sagen, ohne nach einer Begründung zu fragen. Wenn du beginnst dem Meister total zu vertrauen, beginnt sich Sannyas in dir zu entfalten. Irgendwo klickt es in dir, dass es der Meister besser weiß als du. Dann klammerst du dich nicht mehr an

deinem Verstand. Stattdessen ergreifst du die Hände des Meisters. Die Hände des Meisters waren immer schon ausgestreckt, aber du warst bisher nicht bereit, sie zu ergreifen. Mit dem „Ja“ ergreifst du gleichzeitig auch seine Hände.

Dann gibt es Raum, in dem sich die Liebe entfalten kann. Liebe gedeiht nur, wenn du „Ja“ zu sagst. Durch das „Ja“ sagen beginnst du nicht nur zu lieben, du erlaubst auch dem anderen, dich zu lieben. Dann wird dein Inneres, das zuerst wie ein Stein war, weich wie Wolle! Es wird mit Liebe durchtränkt. Diese Liebe geschieht ohne Ursache und ist nicht nur auf eine Person beschränkt. Es ist eine überfließende Energie und richtet sich grundlos auf die gesamte Existenz. Du beginnst mit Bäumen zu kommunizieren und mit allem um dich herum. Du fühlst, dass das Leben ein Lied ist. Das Lied der Existenz, von der du ein Teil bist. In einer tiefen, empfänglichen Stimmung öffnest du dich allen Dingen und Menschen um dich herum. Deine Handlungen sind einfach ein Ausdruck von Freude und Ekstase, die dich pausenlos umgeben.

Eine kleine Geschichte:

Ein Zen-Meister traf früher als erwartet zu einer Veranstaltung im Versammlungsaal der buddhistischen Gesellschaft von Cambridge ein. Die Leute waren gerade damit beschäftigt, den Saal zu reinigen und auszuschnücken.

Sie waren überrascht, als sie den Meister sahen, denn er sollte eigentlich erst einen Tag später kommen.

Er aber band einfach die Ärmel seiner Robe zurück und beteiligte sich an den Vorbereitungen. Als der Meister bemerkte, dass die anderen überrascht waren, ihn arbeiten zu sehen, sagte er: „Warum kann ich nicht auch bei den Vorbereitungen für den großen Tag meiner Ankunft mithelfen?“

Wenn du mit der Existenz schwingst, erfreust du dich an allem, eingeschlossen deiner selbst. Du siehst dich selbst nicht als etwas von allem Getrenntes an. Es gibt Menschen, die mit der Natur verbunden sind, aber kläglich versagen, sobald sie sich mit Menschen abgeben müssen. Das heißt aber, dass auch ihre Verbundenheit mit der Natur nicht echt ist. Nur für die Natur zu empfinden, ist kein Maßstab, um die Liebesfähigkeit eines Menschen zu messen.

Die Leute sagen mir, dass sie bereits mit der Existenz eins sind. Bäume und Tiere bereiten ihnen keine Schwierigkeiten. Deshalb behaupten diese Leute, dass sie mit ihnen kommunizieren! Bäume und Tiere bleiben ruhig und sind nicht nachtragend, man kann ihnen alles erzählen. Du kannst deine Gefühle herauslassen und sie ihnen aufdrängen und dabei fühlst du dich gut, das ist alles. Es nicht mehr, als ein Egotrip. Du musst auch mit der gesamten Existenz kommunizieren können, auch wenn ich euch Schwierigkeiten mache! Wenn du den Raum der Liebe unabhängig von den Umständen erschaffen kannst, dann bist du verbunden.

Ein Dichter schrieb ein Liebesgedicht und schickte es an seine Freunde. Einige Tage später erhielt er einen Antwortbrief von einer Dame: „Ich bin so gerührt von dem Gedicht, bitte komm zu mir nach Hause und frage meine Eltern, ob du mich heiraten kannst.“

Der Dichter war überrascht und schrieb ihr zurück: „Das Gedicht entstand aus einer spontanen Inspiration meines Herzens und ich wollt euch alle daran beteiligen. Ich hatte keine anderen Absichten.“

Sie antwortete ihm: „Du bist ein Heuchler, wegen dir werde ich mich in Zukunft nie mehr mit einem Dichter einlassen.“

Das Problem ist, dass alles mit der Vernunft, dem Intellekt geschieht. Liebe ist zur bloßen Lust auf den Körper des anderen reduziert worden. Das ist das Problem. Wahre Liebe ist ein Ausdruck überfließender Energie, die in dir zu fließen beginnt, wenn du „Ja“ zur Existenz sagst.

Der berühmte indische Mystiker Kabir sagt, dass du nicht zweimal denken sollst, wenn dich die Liebe ergreift. Tauche einfach hinein. Wenn du zu denken beginnst, dann ist das, als ob du deine Kissen arrangierst, wenn dich tiefer Schlaf übermannt. Er sagt auch, „es gibt keinen Grund zum Weinen, wenn du deinen Kopf opfern musst!“

Der Meister wartet viele Leben lang auf dich. Aber du musst „Ja“ sagen. Vergiss nicht, der Meister ist ein Gentleman. Er gibt dir die Freiheit, in Gebundenheit zu bleiben. Er kann warten. Wenn du einmal „Ja“ sagst, nimmt er dich in die Arme. Der Meister ist der einzige, der dir die Macht der Liebe zeigen kann.

Die Liebe und das Mitleid eines erleuchteten Wesens sind unermesslich. Sannyas bedeutet zu leben wie ein erleuchtetes Wesen. Es bedeutet, Erleuchtung zu leben.

Ein Sannyasi ist jemand, dessen innere Welt auf Liebe und Mitgefühl gegründet ist und dessen äußere Welt auf Konzentration und Präzision gründet. Ein echter Sannyasi hat die Präzision eines Schwertes. Wenn er seine Augen schließt, ist die äußere Welt nicht mehr. Wenn er seine Augen öffnet ist seine Arbeit Perfektion. Perfektion nicht nur bei der Arbeit, sondern auch in den Beziehungen! Er ist gleichzeitig Vater, Mutter, Bruder und Freund.

Er wird in allem, was er tut, von einer inneren Intelligenz geleitet. Daher befindet er sich die ganze Zeit in der Gegenwart. Er reagiert auf den Moment. Die tiefste Bedeutung von Verantwortung ist spontan auf den Moment zu reagieren. Wahre Liebe und Mitgefühl sind spontane Reaktionen auf den Moment. Deshalb tauchen sie unabhängig von Menschen und Situationen auf.

Eine kleine Geschichte:

Ein Mann suchte den Meister eines Zen-Klosters auf und sagte zu ihm: „Meister, ich möchte mich für den Rest meines Lebens den Zen-Meditationen widmen, aber in meinem bisherigen Leben fehlte es mir meistens an Ausdauer. Bei allem, was ich tue, suche ich nach Abkürzungen. Gibt es eine Abkürzung zur Erleuchtung?“

Der Meister antwortete: „Ich nehme dich ins Kloster auf, aber nur für zwei Tage. In diesen zwei Tagen werde ich dir die Abkürzung zur Erleuchtung zeigen. Gibt es etwas bestimmtes, was du tun möchtest?“

Der Mann sagte: „Da es nichts gibt, dem ich mich für längere Zeit widmen kann, kann ich nicht sagen was ich am liebsten tue. Aber Schach spiele ich gerne.“

Der Meister ließ einen jungen Mönch kommen, der auch als guter Schachspieler bekannt war. Er forderte die beiden auf, sich zu setzen und legte ein Schachbrett zwischen ihnen. Dann nahm er sein Schwert, legte es auf den Boden und sagte: „Beginnt nun mit dem Spiel. Derjenige, der verliert, wird auf der Stelle enthauptet.“

Die beiden erschrakten zutiefst, als sie die Worte des Meisters vernahmen!

Sie eröffneten die Partie und von Beginn an konzentrierten sich die beiden auf das Spiel, wie sie es noch nie vorher getan hatten.

Zu Beginn machte der junge Mönch die besseren Züge und es sah so aus, als ob er das Spiel für sich entscheiden könnte. Plötzlich unterlief ihm aber ein Fehler. Der Mann nutzte den Fehler und drehte die Partie zu seinen Gunsten.

Doch plötzlich sah er die Hingabe und Selbstaufopferung, mit der sich der junge Mönch dem spirituellen Leben unter der Führung des Meisters widmete. Dann musste er daran denken, wie trivial er selbst sein bisheriges Leben vergeudetete. Er beschloss, wenn einer von ihnen sterben müsse, er es selbst sein sollte. Er machte vorsätzlich einen falschen Zug und der junge Mönch war wieder im Vorteil.

Der Meister beobachtete alles ganz genau, schubste das Brett weg und die Figuren fielen zu Boden. Er sagte: „Das Spiel ist aus. Niemand gewinnt, niemand verliert. Für die Erleuchtung braucht es nur zwei Dinge: Konzentration und Mitgefühl. Heute hast du beides gelernt. Bleib bei mir und studiere den Weg so, wie du heute Schach gespielt hast und du wirst erleuchtet werden!“

Sannyas bedeutet Konzentration und Mitgefühl zusammenzuführen. Mit Konzentration vergisst du niemals das eigentliche Ziel deines Lebens - Erleuchtung. Mit Mitgefühl bist du bereit, dein Leben zu opfern, so dass der andere das Ziel erreichen kann! Wenn beide vorhanden sind, werden beide, du und der andere, es erreichen. Das ist die Größe von Sannyas. Das ist der Raum von Sannyas.

Die größte Qualität eines Sannyasi ist sein unendliches Vertrauen in die Existenz. Die Gesellschaft lehrt dich, dass du dich vor jedem und allem schützen musst. Das ist das Problem. Sie redet dir ein, dass die Existenz dein Feind ist, vor der du dich schützen musst. Mit dieser Einstellung begegnest du auch dem Meister. Du schützt dich auch vor ihm. Der Meister erscheint in deinem Leben mit der einen Absicht, dein Ego zu zerstören, sodass der Zustand von Sannyas in dir erblühen kann.

Sannyas bedeutet genau herauszufinden, wo du dich im Leben verirrt hast. Der Ort, an dem das passiert ist, ist nichts anderes als dein Ego. Wenn du das verstehst, wirst du dich dem Meister öffnen und ihm erlauben das Ego zu zerschlagen. Du bist bereit, deine Abwehrmechanismen fallen zu lassen und dich zu öffnen. Sich der Präsenz des Meisters zu verschließen ist, also ob man bei einer duftenden Brise die Nase mit den Fingern verschließt. Wenn du dich dem Meister mit Vertrauen öffnest, wirst du sehen, wie Wunder um dich herum geschehen.

Vertrauen hat eine erstaunliche Kraft. Sie arbeitet jenseits der Logik. Alles was jenseits der Logik arbeitet, ist die direkte Wahrheit. Sie macht keine Fehler. Wenn du dem Meister vertraust, wenn du dich ihm hingibst, dann übergibst du ihm die Verantwortung für dich. Er macht nichts falsch! Das bedeutet nicht, dass du dich ihm ergibst und dann dumme Sachen machst. Nein! Echte Hingabe wird dich niemals veranlassen, dumme Sachen zu tun. Nur Hingabe im Namen der Hingabe wird versuchen, verrückte Dinge zu tun. Echte Hingabe ist ein Bewusstseinszustand und kein Konzept für Tollerei.

Sannyas ist ein Bewusstsein, das in Gruppen von Menschen in Anwesenheit eines Meisters erblüht. Über die Jahre hinweg ist Sannyas immer schon in Gruppen erblüht. Alle großen Meister haben ordinierte Gruppen von Sannyasins. Wenn eine Gruppe von Menschen beginnt sich in Liebe aufzulösen, wenn eine Gruppe von Menschen zu schmelzen beginnt, geschieht Sannyas. Plötzlich erstrahlt soviel Schönheit. Plötzlich erscheint die Existenz unergründlich mystisch und schön. Die Kraft des Zusammentreffens wird zu einem Lebensweg. Enorme Energie beginnt zu fließen. Ohne Grund ist das Leben unermesslich schön. Jedes Ding erscheint perfekt. Man hat das unerklärliche Gefühl, dass rund herum alles zu blühen beginnt.

Es ist nicht so, dass die Existenz irgendwie schöner geworden wäre. Die Existenz ist immer dieselbe. Du hast begonnen auf sie zuzugehen. Das ist alles. Deine eigenen menschlichen Qualitäten sind gewachsen.. Das ist Sannyas. Wenn du beginnst, auf die Existenz einzugehen, wenn du beginnst mit der Existenz zu verschmelzen, wenn du beginnst dich nach ihr zu sehnen, dann passiert Sannyas in dir.

Wenn Sannyas geschieht, fügst du der Existenz automatisch mehr Schönheit hinzu. Du wirst zu einem Schöpfer. Die Leute glauben, dass Sannyas bedeutet, die Kreativität aufzugeben. Nein! Sannyas heißt einen Schritt in Richtung Gott zu tun und Gott ist der höchste Schöpfer. Die Energie von Sannyas ist Schöpfung. Dieser Aspekt von Sannyas ist wenig bekannt.

Wenn Sannyas passiert, ist der Moment richtig

Eine kleine Geschichte:

Eines Tages wurde Sokrates, der griechische Philosoph, von einem jungen Mann aufgesucht. Er sagte: „Großer Sokrates, ich bin zu dir gekommen, um Wissen zu erwerben“. Sokrates ging mit dem jungen Mann hinaus ans Meer und drückte den Kopf des jungen Mann ins Wasser.

Als er ihn losließ, schnappte der Mann nach Luft. Sokrates forderte ihn auf, seinen Wunsch zu wiederholen. Der junge Mann antwortete: „Wissen.“

Daraufhin drückte ihn Sokrates wiederum ins Wasser, diesmal etwas länger. Dann ließ er ihn los und fragte ihn, ob er immer noch nach Wissen verlangte. Der junge Mann antwortete: „Ja“.

Sokrates wiederholte den Vorgang einige Male bis der junge Mann auf die Frage, was er wolle nur mehr röchelnd antwortete: „Luft, ich will nur Luft, ich will nur Luft!“

Sokrates sagte: „Gut, wenn es dich so sehr nach Wissen verlangst, wie es dich eben nach Luft verlangt hat, dann sollst du es bekommen.“

Sannyas ist ein Sehnen, das tief in deinem Inneren keimt. Es ist eine tiefe Sehnsucht. Es ist nicht schlimm, wenn diese Sehnsucht nicht immer dieselbe Intensität hat. Du kannst den Sprung trotzdem wagen. Die Sehnsucht ist vielleicht noch nicht beständig. Aber es geht nicht darum, dass sie beständig ist. Es genügt, wenn sie Wurzeln schlägt. Dann bist du bereit. Wenn du einmal hineinspringst, kommt der Rest ganz von alleine.

Ein Mann wanderte im Winter in Richtung Himalaya. Er begegnete einem alten Mann, der ihn fragte: „Es ist sehr kalt geworden in den Bergen. Bist du sicher, dass du es schaffst?“ Der Mann antwortete: „Mein Herz befindet sich bereits dort. Daher ist es einfach für den Rest von mir nachzufolgen.“

Die Initiation selbst setzt den Prozess in Gang. Die äußeren Symbole von Sannyas werden sich um die inneren Symbole kümmern. Deshalb erhältst du bei der Initiation einen neuen Namen und die safranfarbene Kleidung. Diese werden den Großteil der Arbeit für dich erledigen. Sie werden das Gewahrsein in dir in jedem Moment lebendig erhalten.

Wenn du aber über deine Entscheidung, den Sprung zu wagen, nachdenkst, wirst du ihn verfehlen. Sannyas ist mit deiner Energie verbunden. Nur ein Blick auf deine Energie genügt und ich kann

beurteilen, ob du für Sannyas bereit bist! Energie kann man nicht mit Logik analysieren. Energie ist jenseits von Logik. Wenn du Sannyas nimmst, ist der Moment richtig, das ist alles. Auch wenn du es später wieder ablegst, brauchst du das nicht bedauern. Der Same wurde gesät. Einmal ein Sannyasi, für immer ein Sannyasi. Es wird im richtigen Moment wieder passieren. Dieser Moment kann auch dein letzter Moment sein.

Sannyas ist eine Entscheidung, die von intelligenten Menschen getroffen wird. Wenn das Leben den Siedepunkt erreicht, wenn es zu einer einzigen Depression wird, wenn du fühlst, dass alles in der äußeren Welt nutzlos ist und nichts mehr getan werden kann, um deine Situation zu verbessern, dann hast du drei Möglichkeiten, für die du dich entscheiden kannst.

Die erste Möglichkeit ist Selbstmord. Selbstmord erscheint als augenblickliche Freiheit, aber in Wirklichkeit verursacht er unermessliches Leiden. Die Leute denken, dass man mutig sein muss, um Selbstmord zu begehen. Mut ist ein schönes Wort, das hier falsch verwendet wird. Brauchst du Mut, um Chilimehl in deine Augen zu streuen? Nein! Dazu braucht es nur Verrücktheit. Ebenso braucht es keinen Mut, um Selbstmord zu begehen. Es ist nichts als Verrücktheit. Es gibt dabei nichts, was man als Mut bezeichnen könnte.

Verstehe die Wissenschaft, die sich hinter dem Selbstmord verbirgt. Nimm an, dass deine Lebensspanne in dieser Geburt neunzig Jahre beträgt und dass du mit 45 Jahren Selbstmord verübst. Das bedeutet, dass du die restlichen 45 Jahre als Geist ausharren musst. Erst nach 90 Jahren kannst du dir einen neuen Körper für die nächste Geburt auswählen. Diese 45 Jahre bedeuten die schlimmste Hölle, die du erleben kannst. Die leidvollen Erfahrungen während des Aufenthaltes in deinem Körper sind nichts dagegen. Selbstmord gibt dir nicht die Erleichterung, wie du dir das vorstellst.

Die zweite Möglichkeit besteht darin, sich in Alkohol, Drogen oder eine andere Sucht zu flüchten und den Körper langsam zu vergiften. Das ist genauso verrückt, weil du dabei deinen Körper bewusst missbrauchst.

Der dritte und intelligenteste Weg besteht darin, nicht vor dir zu flüchten, sondern in dich selbst hineinzuschauen. Wenn die äußere Welt keinen Sinn mehr ergibt, ist die Zeit gekommen, nach innen zu schauen. Sannyas geschieht, wenn du dich entscheidest nach innen zu schauen und dich zu prüfen. Sannyas ist eine Alchemie, die deinen gesamten Lebensstil transformiert, damit sich deine gesamte Energie in Richtung Erleuchtung bewegen kann. Wenn der erste Gedanke auftaucht, nach innen zu schauen, wenn der erste Gedanke auftaucht, sich für die Spiritualität zu öffnen, macht ein intelligenter Mensch den Sprung in Sannyas. Sannyas ist die Abkürzung.

Eine kleine Geschichte

Ein fünfzig Jahre alter Mann besuchte einen Zen-Meister und sagte: „Seit meiner Jugendzeit interessieren mich spirituelle Dinge. Irgendwo habe ich gelesen, dass letztendlich auch Bäume und Gräser die Erleuchtung erlangen. Das kommt mir ziemlich seltsam vor.“

Der Meister antwortete: „Was hat es für einen Sinn zu diskutieren, ob Gräser und Bäume erleuchtet werden. Die Frage ist, wie du die Erleuchtung erlangen kannst. Hast du jemals das jemals darüber nachgedacht?“

Der alte!!! Mann antwortete: „Darüber habe ich mir noch nie Gedanken gemacht.“

Der Meister sagte: „Dann geh nach Hause und mach dir Gedanken darüber!“

Sannyas ist eine intensive Auseinandersetzung mit dir selbst. Es ist eine bewusste Vereinbarung mit dir selbst, dass du alles zerstören wirst, was nicht zu dir gehört und dich vollkommen reinigst.“

Wenn du einmal diese Vereinbarung mit dir getroffen hast, wird sich dein Sehen, Hören, Reden und Fühlen verändern. Die gleichen Dinge werden ein neues Verständnis in dir verursachen. Das ist es, was das Bekenntnis zu Sannyas in dir bewirkt. Sannyas wird die einzige Lösung für die Zukunft sein, denn es ist das Einzige, das dich lehrt, in dir selbst zu ruhen und doch in der äußeren Welt in einer spielerischen, freudigen und ekstatischen Weise zu lernen. Sannyas erlaubt dir alle Rollen zu spielen ohne sich mit ihnen zu identifizieren. Du befindest dich die ganze Zeit in einer ununterbrochenen freudigen Erregung und Ekstase. Du erfährst die Essenz deiner Geburt auf der Erde.

Wahre Liebe steht nicht im Wege

Eine wahre Mutter lässt ihr Kind ziehen, wenn die Zeit dafür reif ist. Eine Mutter, die ihrem Kind gegenüber zu besitzergreifend ist, sollte sich von vorneherein zurückhalten, ein Kind zu gebären! Der Geburtsvorgang selbst ist eine Form von Loslassen; Die Mutter erlaubt dem Kind, ihren Körper zu verlassen! Nur eine Mutter die bereit ist, die nächste Ebene der Expansion zu erlauben, die bereit ist, loszulassen, die in der Lage ist, Inspiration zu schenken, kann eine wahre Mutter sein.

Wenn du besitzergreifend bist, wenn dich nur bei dem Gedanken Traurigkeit überkommt, dass du dich eines Tages von deinem Kind trennen musst, dann solltest du das Kind überhaupt nicht zur Welt bringen! Du solltest es weiterhin über die Nabelschnur ernähren. Die Verbindung mit der Nabelschnur sollte ständig aufrechterhalten werden! Das Kind kann sich körperlich nur außerhalb von dir weiterentwickeln. Ebenso kann es sich psychologisch nur dann weiterentwickeln, wenn du ihm erlaubst, dich zu verlassen.

Körperliche Trennung ist Geburt. Psychologische Trennung ist Sannyas.

In dieser Beziehung hatte ich großes Glück. Als ich meine Mutter aufsuchte, um ihr mitzuteilen, dass ich Sannyas nehmen möchte, war es elf Uhr abends. Ich kam gerade zurück vom Tempel. Ich öffnete die Tür mit meinem Schlüssel und ging ins Haus. Ich trug hölzerne Sandalen, die normalerweise nur von Asketen getragen werden. Sie machten einen lauten Lärm auf dem Boden aus Granitstein! Meine Mutter hatte sich meistens bereits hingelegt, aber sie hatte die Angewohnheit, aufzustehen, sobald sie meine Schritte hörte, um mir ein Abendessen meiner Wahl zu servieren. Hatte ich bereits im Tempel was gegessen, dann sagte ich es ihr und wir gingen beide ins Bett.

Auch in jener Nacht stand sie auf und bereitete mir das Essen. Ich rief sie zu mir und sagte: „Ich habe mich entschlossen, das Haus zu verlassen und Sannyas zu nehmen. Du kannst mir heute Nacht etwas zu essen geben, obwohl ich schon gegessen habe. Ich werde jetzt was essen, denn morgen bin ich weg.“

Ich erwähnte das alles nur so beiläufig. Natürlich war sie sehr betroffen, aber sie sagte nichts. Nun war es so, dass alle in meiner Familie wussten, dass es ein vollkommen sinnloses Unterfangen war, mich von einmal getroffenen Entscheidungen abbringen zu wollen. Sie wussten genau, dass ich mir, bevor ich etwas sagte, in meinem Inneren sehr klar darüber war. Nur nachdem ich genau wusste, was ich tun werde, sagte ich es laut zu anderen. Wenn ich etwas sagte, dann heißt das, dass es auch so gemacht wird!

Tränen quollen aus ihren Augen. Ich sah sie an und fragte: „Was bedeutet dein Weinen? Bedeutet es, dass ich nicht gehen soll?“

Sie schüttelte den Kopf und sagte: „Nein, es bedeutet nicht, dass du nicht gehen sollst. Ich weine, weil ich nicht imstande bin, mich zu kontrollieren. Ich bin nicht imstande, es zu akzeptieren. Es bedeutet nicht, dass du nicht gehen sollst.“

Seit langem wusste sie bereits, dass dieser Tag kommen würde. Eines Tages werde ich fortgehen. Es wurde in meinem Horoskop vorhergesagt. Das Schöne daran war, dass sie niemals „Nein“ sagte. Sie überbrachte die Nachricht auch meinem Vater. Mein Vater dachte zuerst, dass es Probleme zwischen uns gegeben hätte und ich deswegen gehen wollte. Er fragte sie: „Hast du ihn angeschrien? Hast du ihm Probleme bereitet? Du weißt, wie er ist.“

Meine Mutter sagte: „Nein, ich habe nicht geschrien oder etwas gesagt. Er kam von sich aus und sagte mir, dass er geht.“ Daraufhin beruhigte sich mein Vater.

Es war eine einfache Erklärung. Mein Vater setzte sich zu mir und sagte: „Swami, deine Mutter hat mir von deinen Absichten berichtet. Ist das alles wahr?“

Komischerweise nannten sie mich damals schon Swami.

Ich sagte ihm: „Ja ich habe mich entschieden, als Sannyasi auf die spirituelle Wanderschaft zu gehen, um Erleuchtung zu finden.“

Es war ein Schock für ihn, aber meine Körpersprache war so sicher, ruhig und entspannt, dass er es gleich akzeptierte. Er machte nur eine Bemerkung: „Solltest du während deiner Wanderschaft krank werden,

bitte informiere uns. Dann möchten wir dir helfen. Das ist das einzige das wir wollen, nichts anderes. Sonst kannst du tun was du willst.“

Meine Eltern sind mir nie im Weg gestanden. Jede Beziehung einschließlich der Eltern-Kind-Beziehung ist nur dann eine gesunde Beziehung, wenn die Bereitschaft da ist, loszulassen, wenn die Zeit dafür reif ist. Ich habe Tausende von Jugendlichen gesehen, die inspiriert waren, die kühn und wagemutig genug waren, diesen Weg zu gehen. Aber wegen ihrer Eltern machten erst gar nicht den Versuch, sich auf die innere Entdeckungsreise zu begeben.

Eltern geraten unweigerlich in die gesellschaftliche Ordnung hinein, d. h. sie leben, um das Ego anderer Personen zu bestätigen und um Kinder groß zu ziehen. Sehr selten gibt es einige Individuen, die über genügend Inspiration und Mut verfügen, sich selbst zu erforschen. Ich verlange nicht, dass ihr eure Kinder auf eine Weise erzieht, dass sie Swamis werden wollen oder es gar von ihnen verlangt. Nein! Was ich sagen will, ist, dass ihr eurem Kind nicht im Wege stehen sollt, sollte der seltene Fall auftreten, dass es bei ihm klickt und es sich zu Sannyas hingezogen fühlt. Auch ihr werdet dann gesegnet sein.

Habt die Intelligenz, den Weg zu sehen, den das Kind gewählt hat. Es hat den höchsten Weg gewählt, den ein Mensch wählen kann. Auch wenn es Tränen gibt, wenn es mit Schwierigkeiten zu kämpfen hat und versagt, bedeutet das keinen Fehlschlag - wenn es das ist, was ihr befürchtet. Ich war vielleicht in meinen vorherigen zehn Geburten ein Fehlschlag. Das ist der Grund, warum ich diesmal erfolgreich bin! Wenn der Kampf für Sannyas ist, ist es kein Fehlschlag, auch wenn die Erleuchtung nicht erreicht wird. Es ist ein großer Erfolg, weil du mit Integrität gelebt hast. Du befindest dich gänzlich unter der Obhut der Existenz. Du wirst bei jedem deiner Schritte beschützt. So verstehe, dass jede Entdeckung, jede Forschung, jedes Abenteuer im Bereich des Gewahrseins erlaubt, ermutigt und unterstützt werden sollte.

Ich bin meinen Eltern unendlich dankbar dafür, dass sie mir nicht im Weg gestanden sind.

Erleuchtung ist der Schlüssel zu deinem Königreich

Wir kommen nun zum Höchsten oder zu dem, was ich als Gipfelerlebnis bezeichne. Zu verstehen, wer wir sind und welche Rolle wir in diesem Universum spielen, ist das ultimative Wissen, das wir erreichen können. Wir verlassen die Dunkelheit des Nichtwissens und treten in das Licht der Wahrheit ein. Wir werden erleuchtet.

Warum es erleuchtete Wesen auf der Erde gibt

Schaust du jemanden beim Schwimmen zu, passieren drei Dinge. Als erstes verstehst du, dass es so etwas wie Schwimmen überhaupt gibt. Du verstehst, dass man sich im Wasser fortbewegen kann, ohne unterzugehen. Als nächstes entsteht ein unwiderstehlicher Drang in dir, es selbst zu versuchen. Du denkst: „Wenn er es kann, warum sollte ich es nicht auch können?“ Und drittens entsteht der Wunsch in dir, es zu wagen und ins Wasser zu springen. Du wirst inspiriert und bekommst den Mut, es selbst zu versuchen!

Dieselben drei Dinge kommen zum Vorschein, wenn du einem erleuchteten Wesen auf der Erde begegnest und in seiner Nähe lebst. Erstens wird dir klar, dass Erleuchtung möglich ist. Dass es möglich ist, wie ein Gott auf diesem Planeten zu leben. Als nächstes denkst du: „Wenn er die Erleuchtung erreicht hat, warum dann nicht auch ich?“ Er wirkt so einfach und schlicht, ganz ähnlich wie unsere eigene Natur. Du wirst zuversichtlich, dass es auch für dich möglich ist. Das dritte ist Mut. Du sagst dir: „Auch ich will den Sprung wagen!“ Diese drei Dinge passieren jedoch nur, wenn du in der Nähe eines erleuchteten Meisters lebst und ständig seine Körpersprache beobachtest. Nichts anderes kann diesen Prozess in dir in Gang setzen.

Erleuchtung ist...

1. Das grenzenlose Kontinuum erfahren

Mit dem grenzenlosen Kontinuum zu leben, ist Erleuchtung. Das grenzenlose Kontinuum wird zur Realität, wenn es nichts mehr gibt, mit dem du dich in der inneren und äußeren Welt identifizierst.

Wenn du dich in diesem grenzenlosen Kontinuum niederlässt und in der Lage bist, gleichzeitig aktiv zu sein, lebst du Erleuchtung. Wenn du darin nicht dauernd verweilen kannst, aber den Zustand wenigstens einmal erfahren hast, dann hast du ein Satori erfahren.

2. Das Selbst, die Welt und Gott realisieren

Für die Erleuchtung bedarf es einer psychologische Revolution, einer neuen Klarheit über das Selbst (Jeeva), der Welt (Jagat), und Gott (Ishwara).

Wie du denkst, warum du denkst, wie du gelenkt wirst, was deine Inspiration ist, was dich im Leben motiviert – dieses Verständnis ist die Klarheit über dich selbst - Jeeva.

Wie du deine Wünsche in der Welt erfüllen kannst, wie du Furcht und andere Dinge vermeidest, die dir von der Welt aufgedrängt werden, ist die Klarheit, was die Welt betrifft – Jagat.

Klarheit bezüglich Ishwara oder Gott zu haben, bedeutet, den Ursprung von beiden zu verstehen, des individuellen Selbst und der Welt. Zum Ursprung zurückzukehren und alle drei kennenzulernen, ist Erleuchtung.

Wenn du ein klares Verständnis dafür hast, warum du denkst und wie du denkst, gibt dir dieses Verständnis allein die klare Erfahrung des Selbst. Wenn du verstehst, wie du dich durch deine Angst und Gier mit der Welt verbinden kannst, wenn du erreichen kannst, was du willst, und vermeiden kannst, was nicht notwendig ist, erlangst du eine klare Erfahrung der Welt. Das dritte ist Ishwara zu erfahren, die Quelle des Selbst und der Welt.

Ein wahres Verständnis vom Selbst, der Welt und Gott ist Erleuchtung.

3. Intensives Glücksgefühl ohne Grund

Die Leute fragen mich: „Können erleuchtete Menschen die Welt genießen?“ Ich sage euch, nur nach der Erleuchtung kann man sie genießen! Vorher kann man nur denken, oder sich vorstellen, dass man sie genießt.

Nach der Erleuchtung bedarf es nicht einmal mehr Objekte, um zu genießen. Du befindest dich ständig in einem genussvollen Zustand. Es ist eine intensive Freude, die keinen Grund kennt.

Wenn ich Erleuchtung mit zwei Worten beschreiben müsste, dann würde ich sagen, es ist intensive Freude ohne Grund, intensive Leidenschaft, die auf kein Objekt gerichtet ist. Es ist kein Objekt da, aber intensive Leidenschaft. Das ist es, was ich als Erleuchtung bezeichne. Erleuchtung bedeutet nicht irgendwo hin zu flüchten. Das Leben hier und jetzt auszukosten, ist Erleuchtung.

4. Andere sehen wie dich selbst

Erleuchtung ist ein Zustand, in dem man außerhalb seiner Haut dasselbe Gefühl von Lebendigkeit verspürt, wie innerhalb seiner Haut. Momentan bist nur innerhalb deines Körpers lebendig. Nach der Erleuchtung bist auch in jedem anderen Individuum, in Bäumen, Steinen usw. lebendig. Dein Einflussbereich weitet sich von deinem physischen Körper auf den kosmischen Körper aus! Du lebst in jeder Zelle des Kosmos. Jede Zelle ist ein vollständig erfüllter Teil des Kosmos.

Außerhalb meiner Haut bin ich genauso lebendig wie innerhalb meiner Haut. Daher bin ich lebendig in Millionen von Köpfen, Augen und Füßen – in Millionen von Geschöpfen im gesamten Kosmos.

Um das zu erreichen, beginne alles so zu sehen, als ob du es zum ersten Mal sehen würdest, ohne deine Engramme mitzubringen, deine eingravierten Erinnerungen. Dann wirst du auch außerhalb deiner Haut dieselbe Lebendigkeit und Intensität erfahren, die du innerhalb deiner Haut erfährst. Versuche das für zehn Tage. Wenn du einmal einen Blick erhaschst, wirst du diese Erfahrung nie mehr missen wollen. Du wirst in Ekstase geraten ohne einen ersichtlichen Grund. Nie mehr wirst du die Dinge als selbstverständlich hinnehmen. Du befindest dich immerzu in einem glückseligen Zustand.

5. Entkuppelt sein

Im jetzigen Zustand verbindest du all deine vergangenen Erfahrungen und bildest einen Strang. All deine zukünftigen Erfahrungen hängen von der Beschaffenheit dieses Stranges ab. Sie hängen von dem Worten ab, die du aus der Vergangenheit mitgebracht hast und wie du den Strang geformt hast. Deine zukünftigen Emotionen, Reaktionen, Gedanken und Worte hängen gänzlich von diesem Strang ab. Aber nach der Erleuchtung ist das Leben ganz anders. Gedanken tauchen auf und wenn sie arbeiten wollen, verfolgt der Körper die Gedanken und sobald die Arbeit erledigt ist, verschwinden sie. Sobald wieder etwas erledigt werden muss, tauchen wieder Gedanken auf und der Prozess wiederholt sich. Er läuft auf wunderbare Weise von selbst ab. Es gibt überhaupt keinen Strang.

Gegenwärtig tragen wir sobald wir morgens aus dem Bett steigen, bis zu dem Zeitpunkt, an dem wir dorthin zurückkehren, eine ständige Irritation mit uns herum. Wir warten nur darauf, auf andere loszugehen. Der geringste Anlass genügt. Nach der Erleuchtung verschwinden die Ursachen dieser ständigen Irritation: Angst, Schuld und Verlangen. Wenn du dich von dem Strang wenigstens einen Moment lang entkuppelst, kannst du einen flüchtigen Blick der Erleuchtung erhaschen.

Die Abkoppelung vom Strang geschieht im Bruchteil einer Sekunde. Wenn du tief gewahr bist, kannst du den kostbaren Augenblick des Entkuppelns festhalten. Das gesamte Tapas, das spirituelle Training dient nur der Vorbereitung, diese Abkoppelung zu erhaschen. Die Abkoppelung geschieht ständig. Du musst nur wirklich gewahr werden und du kannst sie erwischen. Wenn du ununterbrochen vom Strang entkuppelst bist, bist du erleuchtet.

6. Die vier beständigen Veränderungen

Ich kann sagen, dass sich einige Dinge nach meiner Erleuchtung für immer verändert haben.

Erstens: Alles innere Geschwätz hörte auf. Mit innerem Geschwätz meine ich den inneren Dialog, der in uns pausenlos abläuft. Auch während ich hier spreche, gibt es in den Pausen zwischen den Sätzen kein inneres Geschwätz. Es herrscht nur reine Stille.

Zweitens: Die Idee, dass ich durch meinen Körper begrenzt bin und dass außerhalb meiner Haut der Rest der Welt beginnt, ist verschwunden. Das Bewusstsein von Grenzen ist weg. Ich fühle nicht mehr, dass ich nur diese sechs Fuß große Form bin. Ich sehe und fühle mich in allem. Ich bin der erste, der sich über meine Fotos nach einem Fotoshooting oder auf den Buchdeckeln der frisch gedruckten Bücher freut! Ich spiele liebend gerne vier oder fünf Tage damit.

Drittens: Obwohl es sich um einen männlichen Körper handelt, ist die innere Identität von männlich oder weiblich verschwunden. Die psychologische Idee, dass ich ein Mann oder eine Frau bin, existiert nicht mehr.

Viertens: In meinem Inneren gibt es eine unaufhörliche freudvolle Erregung, alles ist so aufregend für mich. Auch ganz einfache Dinge verursachen große Erregung und Freude.

Ich kann sagen, dass diese vier Veränderungen zu einem dauerhaften Zustand nach meiner Erleuchtung geworden sind.

7. Ultimativ, aber nicht endgültig

Sei dir im Klaren, Erleuchtung ist nicht das Ende. Es ist die höchste Erfahrung, aber nicht die letzte.

Du musst diese beiden Wörter verstehen, „ultimativ“ und „endgültig“. Sie sind sehr unterschiedlich. Ein Beispiel: Nach dem ersten Tag dieser Vortragsreihe kam ein Teilnehmer zu mir und sagte: „Du hast alles gesagt. Warum benötigen wir überhaupt noch weitere Vorträge?“ Gestern kam eine andere Person zu mir und sagte: „Swamiji, am ersten Tag dachte ich, dass du uns nicht mehr tiefer führen kannst, jetzt ist Schluss. Aber heute fühlte ich plötzlich, dass du uns tiefer geführt hast als gestern, aber dass es nun nicht mehr tiefer geht. Jeden Tag habe ich das Gefühl, dass du uns nicht tiefer führen kannst, aber tatsächlich gehen wir immer tiefer.“ Jeden Tag fühlte die Person, dass sie die ultimative Erfahrung erlebte.

„Ultimativ“ bedeutet, jeden Moment voll und ganz zu leben, aber nicht endgültig. Es kann sich noch verbessern.

Wenn ein Wesen erleuchtet wird, erfährt es nicht nur sein Potential, sondern es beginnt weitere erleuchtete Wesen zu erzeugen. Es schafft die Voraussetzungen für die Erschaffung von mehr erleuchteten Wesen.

8. Keine Verbalisierung, Visualisierung

Wenn du erleuchtet bist, gibt es Gedankenbewegung zwischen deinem Nabel und deiner Kehle. Ich kann sagen, dass das eine präzise Beschreibung der Erleuchtung ist. Nicht ein Wort, ein Gedanke, eine Silbe oder ein Ton werden in dem Bereich zwischen dem Nabel und dem Hals auftauchen.

Worte werden nur dann erscheinen, wenn du redest. Wenn du nicht redest, wird sich kein Wort in deinem Inneren aufhalten. Nur die Energie der Bewegung wird dort sein. Kein Gedanke, keine Verbalisierung, kein ununterbrochenes inneres Geschwätz ist mehr da.

Wenn kein inneres Geschwätz da ist, handelt es sich dabei nicht um eine tödliche Stille. Es handelt sich um intensive Energie! Immer, wenn etwas getan werden muss, entsteht aus dieser Energie ein vollständiges Bild oder eine Visualisierung von dem, was zu tun ist. Wenn es inneres Geschwätz gibt, kommt es nacheinander Zeile für Zeile heraus. Morgen muss ich früh aufstehen. Dann muss ich in mein Büro gehen. Dort werde ich bei dem neuen Projekt mitarbeiten. Am Abend werde ich zurückkommen. Dann werde ich irgendwo zum Abendessen hingehen. In einer linearen Weise kommen Worte und Gedanken hintereinander heraus.

Wenn du kein inneres Geschwätz hast, wenn du einfach in dir selbst ruhst, dann wird alles als Bild visualisiert, als ein Päckchen, ein Stück an Information. Das ist genau das, was man unter Intuition versteht. Wenn du den Weg des logischen Analysierens gehst, wird es inneres Geschwätz genannt, es ist

Intellekt. Aber wenn du dieses innere Geschwätz nicht hast, beginnen sich die Dinge in dir intuitiv auszudrücken, ganz direkt und unmittelbar.

9. Integriertes inneres Geschwätz und äußere Worte

Ein Mensch, der Heuchelei aus seinem inneren Raum verbannt hat, wird Erleuchtung erfahren. Ramakrishna Paramahansa, der erleuchtete Meister aus Indien, sagt sehr schön: „Wenn sich dein inneres Geschwätz von den gesprochenen Worten nicht mehr unterscheidet, dann bist du erleuchtet.“ Seiner Meinung nach genügt es, wenn du dein inneres Geschwätz und deine gesprochenen Worte integrierst - lass beide eins sein und du bist erleuchtet.

10. Forschung und Entwicklung aus dem transzendenten Gewahrsein heraus

Die Erleuchtung bringt ein viel umfangreicheres Gewahrsein. Mit diesem transzendenten Gewahrsein ist einfach, Phänomene zu erforschen und zu experimentieren. Auch nach der Erleuchtung habe ich alleine und gemeinsam mit Wissenschaftlern viele Experimente in der inneren und in der äußeren Welt durchgeführt.

Wenn ein Erleuchteter spirituelle Praktiken ausübt, ist das nicht nur für ihn selbst. Es geht darum, die richtigen Formeln für die Schüler zu finden, damit diese Erfahrungen in ihnen reproduziert werden können.

11. Transzendieren des menschlichen Zustandes

Jemand frage mich: „Handelt es sich bei der Erleuchtung eigentlich um den normalen menschlichen Zustand oder ist es ein Zustand der jenseits des Menschen liegt?“

Erleuchtung ist bestimmt ein Transzendieren des menschlichen Zustandes. Was auch immer du dir unter dem menschlichen Zustand vorstellst, es ist nicht komplett. Der Mensch ist nur ein Same, ein Potential, eine Möglichkeit. Er ist kein Baum. Er ist keine Wirklichkeit. Die Wirklichkeit des Menschen ist Erleuchtung.

Im potentiellen Zustand wirst du als Mensch bezeichnet. In deinem wirklichen Zustand, dem erleuchteten Zustand, wirst du erleuchtet genannt. Sei dir im Klaren darüber, dass du nicht ein menschliches Wesen bist, das spirituelle Erfahrungen macht. In Wirklichkeit bist du ein spirituelles Wesen, das menschliche Erfahrungen macht!

12. Jenseits der Fähigkeiten der Yogis

Durch Meditation erhältst du unterschiedliche yogische Kräfte, auch Siddhis genannt. Erleuchtung geschieht, wenn du auch diese Kräfte hinter dir lässt. Erleuchtung gibt dir die Fähigkeit, mit diesen Kräften umzugehen, und die Intelligenz, auf sie zu verzichten, falls notwendig.

Kürzlich las ich einen interessanten Artikel über das Buch „Okkulte Chemie“ von den beiden Theosophen Annie Besant und Charles Leadbeater. Das Buch basiert auf ihren Forschungen über den molekularen Aufbau von vielen Elementen. Noch bevor die Physik entdeckte, dass ein Atom einen Kern besitzt, haben die Theosophen die Struktur vieler Elemente entdeckt und hinunter bis zu den Quarks, den fundamentalsten Teilchen mit denen die moderne Quantenphysik arbeitet.

Wie konnten sie ohne wissenschaftliche Ausrüstung die Entdeckungen der Quantenphysik vorwegnehmen? Der Artikel besagt, dass es ihnen durch Siddhis gelang. Unter Siddhi versteht man eine mystische Kraft, auch Anima genannt, die von dem indischen Gründer des Yoga, dem Weisen Patanjali, in den Yoga Sutras beschrieben werden. Patanjali beschreibt Anima als die „Fähigkeit, Wissen zu erwerben über das Kleine, das Versteckte, oder das Entfernte durch die Ausrichtung des Lichtes der überkörperlichen Fakultät“.

Das Yoga-Training ermöglichte es den beiden, visuelle Bilder von kleinsten, dem normalen Auge nicht zugänglichen Objekten, wahrzunehmen. Mit diesen yogischen Kräften entdeckten sie fünf neue Elemente. Bei ihrer Beschreibung der Atomstruktur gingen sie sogar über die Quarks hinaus in die Bereiche der Subquarks, die sogar für die heutige Wissenschaft noch ein unerforschtes Gebiet sind. Genau die gleichen

Entdeckungen wurden mit Hilfe okkultur Kräfte von mindestens drei anderen Menschen an verschiedenen Orten und zu verschiedenen Zeitpunkten gemacht.

Sie kamen zum Schluss, dass die gesamte Materie Luftblasen im Raum gleicht, wie Perlen an einem unsichtbaren Band. In dem Artikel wird berichtet, dass die beiden Forscher die subatomaren Partikel nicht nur sahen, sondern dass sie auch in das Atom hineinschauen konnten bis in den Bereich der Subquarks, für deren Nachweis die Wissenschaft einen mächtigen, mehrere Milliarden Dollar teuren Teilchenbeschleuniger benötigt.

Es gibt viele Yogis und Seher, die als Nebenprodukt ihrer Meditation über diese Siddhis oder speziellen Kräfte verfügen. Sie sind gut, solange man sich nicht in ihnen verliert, denn dann verliert man sein eigentliches Ziel, die Erleuchtung, aus den Augen.

13. Grenzenloser, ungestörter Frieden

Erleuchtung bedeutet ein derart klares und starkes Gefühl von Frieden zu haben, dass sogar deine Gedanken dich nicht stören können.

Glaube nicht, dass erleuchtete Meister keine Gedanken haben. Es ist nur so, dass ihr innerer Raum so groß ist, dass die Gedanken darin eine vernachlässigbare Rolle spielen. Nehmen wir an, du hast einen Verstand von zehn Hektar. Bei dir gleicht diese Fläche einem Zoo, d.h. es ist immer und überall etwas los. Im Gegensatz dazu besteht das Innere eines erleuchteten Wesens aus einer Million Hektar und darin befinden sich in einer Ecke zehn Hektar, die als Zoo genutzt werden. Stört es bei einer Million Hektar, wenn es da in einer Ecke ein wenig Bewegung gibt? Nein! Es ist unerheblich. Es ist so gut wie nicht vorhanden. Deshalb fühlt ein gewöhnlicher Mensch: „Ich bin der Körper“, während ein erleuchtetes Wesen fühlt: „Ich bin auch der Körper.“

Es ist nicht so, dass die Idee „Ich bin der Körper“ verschwindet. Es findet nur eine Ausdehnung statt: „Ich bin auch der Körper.“

14. Jenseits von Glückseligkeit

„Immer intensiv zu sein“, ist das Hauptmerkmal eines erleuchteten Meisters. Wenn du das siehst, erscheint es in deinen Augen als Glückseligkeit. Ehrlich gesagt, fühle ich mich nicht als ein getrenntes glückliches Wesen. Alles, was ich weiß, ist, dass in mir etwas Außergewöhnliches ununterbrochen auf eine intensive Weise vor sich geht. Nur ein Außenstehender fühlt, dass es sich um Glückseligkeit handelt. Es ist eigentlich nicht einmal Glückseligkeit. Es ist eine Qualität, die vom Verstand nicht begriffen und wahrgenommen werden kann.

15. Verschmelzung von Erfahrung, dem Erfahrenden und dem Erfahrenen

Im jetzigen Zustand siehst du drei getrennte Dinge: Denjenigen, der erfährt, die Erfahrung und das Objekt, das erfahren wird. Du liest zum Beispiel jetzt dieses Buch. Du bist derjenige, der es erfährt, der Leser. Die Erfahrung ist das Lesen und das Ding, das erfahren wird, ist das Buch. Wenn du erleuchtet bist, werden alle diese drei Dinge - der Erfahrende, die Erfahrung und das Erfahrene – eins. Du bist nur der Erfahrende, der die Erfahrung von sich selbst hat und gleichzeitig auch das Erfahrene ist.

Erleuchtung leben

1. Das Chaos des Kosmos im Rahmen des Körpers genießen

Im jetzigen Zustand bist du nicht reif genug, um das Chaos, den Kosmos innerhalb deines Körpers auszuhalten. Du musst das Chaos in eine Ordnung bringen, denn du bist nicht imstande, den Kosmos zu handhaben, wie er wirklich ist. Der sechs Fuß große Körper ist nicht reif genug, um dem Chaos so zu begegnen wie es ist, den Kosmos so zu erfahren und genießen, wie er ist.

Wenn der Körper, der Verstand und das Gehirn erwachen, werden sie darauf eingestellt, den Kosmos so zu erfahren, wie er ist und das ist lebendige Erleuchtung.

Dafür müssen Körper, Verstand und Gehirn vorbereitet werden. Der Körper kann mit Techniken wie Nithya-Yoga vorbereitet werden.

Der Verstand funktioniert ähnlich wie eine Software. Er besteht aus einem bewussten und einem unbewussten Teil. Der bewusste Teil kann durch Lehren geläutert werden, indem falsche Vorstellungen entfernt und mit klaren und korrekten Ideen ersetzt werden. Der unbewusste Teil des Verstandes kann durch Meditationstechniken gereinigt werden.

Um jedoch eine dauerhafte Änderung der Software zu erreichen, muss sich auch die Hardware ändern. Deine Nervenbahnen müssen geändert werden, damit du imstande bist, die Erfahrung der lebendigen Erleuchtung auszuhalten und sie auszustrahlen. Dies kann durch Initiation geschehen – durch die Berührung des Meisters. Initiation heißt, dass die Energie direkt auf dich übertragen wird und dadurch ein Prozess in Gang gesetzt wird, bei dem unterschiedliche Dimensionen von dir langsam wach werden.

2. Ein konfliktfreies Leben führen

Lebendige Erleuchtung hat nichts zu tun mit verheiratet sein oder ein enthaltsames Leben im Zölibat zu führen. Es bedeutet einfach ein konfliktfreies Leben zu führen, in dem sich deine Handlungen und dein Wissen im Einklang mit deinen Wünschen befinden.

3. Reduzierte Anzahl von Gedanken

Sich keinen Extremen zuzuwenden, ist das, was man den mittleren Pfad nennt. Wenn du dich auf dem mittleren Pfad, dem Madhyapantha*, befindest, merkst du, dass sich die Anzahl deiner Gedanken plötzlich verringert, bevor eine Handlung beginnt. Das ist die Zeitspanne, die als lebendige Erleuchtung bezeichnet wird. Fallen die Gedanken vollständig weg und kannst du ohne Gedanken aktiv sein, bist du erleuchtet.

Madhyapantha – Die von Buddha praktizierte Methode des mittleren Weges. Sie benützt die Kraft des Gewahrseins (Zeuge sein), um nicht in die extremen Stimmungsschwankungen der Emotionen verwickelt zu werden.

4. Das Erwachen der nicht-mechanischen Teile im Gehirn

Wenn du in Sattva*, positiver Energie, zentriert bist, hast du ein klares Verständnis von Jeeva*, dem Selbst. Du hast ein klares Verständnis über die Art der Beziehungen mit Jagat, der Welt. Diese Klarheit über das Selbst und die Welt bewirkt, dass du in die göttliche Quelle, Ishwara, zurückfällst.

Dieses Verständnis allein gibt dir Klarheit. Diese Klarheit wird automatisch die nicht-mechanischen Teile deines Gehirns erwecken. Dieses Erwecken verursacht ein Chaos in deiner normalen Routine, denn deine Routine beginnt sich neu zu organisieren. Kooperiere einfach. Das nenne ich lebendige Erleuchtung: Mit dem in dir stattfindenden Erwachen zusammenzuarbeiten.

Sattva – eines der drei Gunas (ursprünglichen Eigenschaften), passive Aktivität, Güte, Reinheit.

Jeeva – der unvergängliche Aspekt, der in allen Lebewesen zu finden ist.

5. Die großen Wahrheiten leben

„Erleuchtung leben“ ist das richtige Wort. Wenn du diese großen Wahrheiten lebst, bist du erleuchtet, das ist alles.

Von dir wird erwartet, dass du die Wahrheiten lebst. Die großen Wahrheiten in deinem Leben zu leben, ist Erleuchtung. Erleuchtung bedeutet nicht, dass du deinen Körper verlässt und stirbst. Nein! Du wirst in einem Zentrum leben, das sich jenseits der fünf Sinne befindet, aber mit den fünf Sinnen. Nur dein Zentrum verschiebt sich. Es handelt sich um eine Verschiebung der Wahrnehmung. Das ist es, was ich Jeevan Mukti – lebendige Erleuchtung -, nenne.

Ego und Erleuchtung

Dein Ego ist nicht kraftvoll genug, um dir deine Erleuchtung wegzunehmen! Verstehe das gut, dein Ego hat nicht die Macht, dir deine Erleuchtung wegzunehmen.

Du musst aufhören zu denken, dass du ein Ego hast. Du stellst dir das Ego größer vor, als es in Wirklichkeit ist. Du bist nicht so groß, wie du immer denkst! Daher kann auch dein Ego dir die Erleuchtung nicht wegnehmen.

Ob du es glaubst oder nicht, erfahren kannst oder nicht, du bist ewiges Bewusstsein.

Deine Logik ist auch nicht so stark, wie du glaubst. Ich sage den Leuten immer, ihre Unwissenheit ist nicht so stark, dass sie ihnen die Erleuchtung wegnehmen kann. Auch in deiner Unwissenheit und mit deinem Ego bist du nicht so riesig. Und das ist die Wahrheit!

Für die Gnade und den Segen der Erleuchtung ist keine Qualifikation notwendig, aber ein tiefes Verlangen

Die Leute stellen die Frage, ob ein Meister jemandem die Erleuchtung geben kann, unabhängig davon, ob derjenige dafür qualifiziert ist oder nicht?

Ein erleuchteter Meister kann jeden Menschen nur durch seine Berührung erleuchten. Ja, nicht einmal eine Berührung ist notwendig, es genügt ein Gedanke. Sonst nichts! Der Meister kann jeden befreien.

Das größte Ereignis, das es auf der Erde geben kann, passiert, wenn ein erleuchtetes Wesen mit einem nicht erleuchteten Wesen zusammensitzt und letzteres erleuchtet wird.

Der Meister kann einfach die Software seiner erleuchteten Physiologie herunterladen. Wenn du total offen bist, kann die Software eines erleuchteten Wesens auf dein System heruntergeladen werden. Dein Körper macht dann die Erfahrung, dass es einen besseren Zustand gibt, als den jetzigen. Dein Biogedächtnis lernt die Lektion, dass es die Möglichkeit einer besseren Existenz gibt.

Eine kleine Geschichte aus dem Leben Buddhas:

Buddha wurde von einem Schüler gefragt: „Warum gibst du nicht jedem Menschen die Erleuchtung? Er antwortete: „Geh und frag alle Menschen, denen du begegnest, ob sie die Erleuchtung möchten. Bring die Willigen zu mir und ich werde sie ihnen geben!“

Der Mann ging am folgenden Tag ins Dorf und fragte alle Leute, ob sie Erleuchtung wollen. Am Abend kam er mit einem deprimierten Gesicht zu Buddha zurück. Buddha fragte ihn: „Was ist los, will niemand die Erleuchtung haben?“

Der Mann antwortete etwas fröhlicher: „Nein, nein, zwei möchten die Erleuchtung schon haben.“ Buddha sagte: „Gut, sie sollen auf der Stelle herkommen und sie werden sie erhalten.“

Der Mann antwortete leise: „Nein, sie wollen nicht herkommen. Sie wollen die Erleuchtung nur, wenn du sie ihnen nach Hause schickst!“

Niemand will wirklich ernsthaft erleuchtet werden. Die meisten sehen auch die Erleuchtung als etwas Nützliches an, als eine Trophäe, die sie in ihren Schaukästen aufbewahren! Gott gibt dir auch die Freiheit, in Gebundenheit zu leben. Erleuchtung kann niemandem aufgedrängt werden. Wenn es mit Gewalt geschieht, dann wird sogar Freiheit zu Gebundenheit.

Man muss zwei Dinge unterscheiden: Qualifikation und Wollen.

Für die Erleuchtung ist keine Qualifikation nötig, aber das tiefe Gefühl „Ich will“ sollte da sein.

Ihr sollt euch im Klaren sein, dass ich vor der Erleuchtung ALLE Probleme hatte, mit denen ihr jetzt zu kämpfen habt. Auch ich war weder imstande der Existenz, noch mir selbst zu vertrauen. Alles, was ich sagen kann, ist, dass für die Erleuchtung keine Qualifikation notwendig ist. Niemand benötigt irgendeine Qualifikation, um erleuchtet zu werden.

Erleuchtung kann man haben, wenn man sich der Existenz hingibt. Das, was man hingibt, nämlich sich selbst, hat nicht annähernd den Wert von dem, was man dafür bekommt. Auch wenn man das Leben für die Erleuchtung hingeben würde, ist das nicht mehr, als würde man ein Lotterielos kaufen.

Nach der Erleuchtung wirst du verstehen, dass es sich um reine Gnade und ein Geschenk der Existenz handelt. Das Resultat oder die Transformation ist so groß und unermesslich, dass du dir keinen Grund vorstellen kannst, warum du auserwählt wurdest, warum du damit überschüttet wurdest! Keine Qualifikation ist für die Erleuchtung notwendig, nur ein tiefes Verlangen, sie zu finden. Erfüllung ist immer ein Geschenk. Um ein Geschenk zu erhalten, muss man nicht dafür würdig sein.

Ramakrishna erzählte in diesem Zusammenhang gerne folgende Geschichte: „Nimm an, du lebst in tiefster Armut. Ohne Essen und nur mit Lumpen bekleidet, bist du dem Tod näher als dem Leben. Aber irgendwie erfährst du, dass sich im Nebenraum ein Goldschatz befindet, der niemanden gehört. Auch wenn du ihn nimmst, wird niemand davon wissen. Bist du ab diesem Zeitpunkt noch in der Lage, friedlich zu schlafen? Du wirst versuchen, die Tür zu öffnen oder sie zu aufzubrechen. Du wirst nicht mehr schlafen können, bevor der Schatz nicht endgültig unter deiner Kontrolle ist.“

Du musst verstehen, dass du dich momentan zwar nicht in materieller Armut, dafür aber in einer tiefen spirituellen Armut befindest. Du sollst auch wissen, dass es in deinem Inneren einen Raum gibt, der fest verschlossen ist und in dem es unerschöpflichen Reichtum gibt. Die Einstellung, die Intensität, die Gemütsverfassung, die durch dieses Wissen entsteht, ist eine grundlegende Voraussetzung. Mit diesen Eigenschaften kann die Suche dein ganzes Leben transformieren.

Dein Einsatz und deine Hingabe haben die Macht, dich zur Erleuchtung zu führen.

Tatsächlich verhält es sich bei der Erleuchtung wie beim Kochen. Etwas muss hinzugefügt werden, etwas anderes muss entfernt werden. Du musst das intensive Suchen hinzufügen. Alles, was nicht notwendig ist, wie Rastlosigkeit, etc. wird automatisch verschwinden und die Erleuchtung wird passieren!

Erleuchtete Gesellschaft

Im vedischen Zeitalter basierte das gesamte Leben, die gesamte Gesellschaft in Indien auf Erleuchtung – 70 Prozent der Menschen waren erleuchtet und die restlichen 30 Prozent waren auf der Suche und bewegten sich in Richtung Erleuchtung.

Kunst, Wissenschaft, Erziehung, Lebensstil - alle Bereiche des Lebens dienten als Vorbereitung auf die höchste Erfahrung der Erleuchtung. Klassische Tänze wie Bharatanatyam, traditionelle Vokal- und Instrumentalmusik, Bildhauerei, klassische Malerei, Kunstsprachen wie Sanskrit, die astrologische Wissenschaft, Vaastu*, das einzigartige Gurukul* System, traditionelle Zeremonien von der Geburt über die Hochzeit bis zum Tode, jede einzelne Aktivität in jeder Dimension des Lebens war sowohl ein Ausdruck der Erleuchtung der großer Seher, als auch ein Mittel, um erleuchtet zu werden.

Vaastu – Vedische Wissenschaft der Baukunst und Innenausstattung, die auf den Energien der physischen und metaphysischen Elementen basiert.

Gurukul – vedisches Bildungssystem, bei dem ein spiritueller Meister den Bildungsweg der Kinder bestimmt.

Die höchste Energieform, die der Prüfung durch die Zeit standhält

Für einen Menschen auf der Erde gibt es nichts Erstrebenswerteres, als die Erfahrung der Erleuchtung. Keine Philosophie, kein System, keine Theorie, keine Ideologie kann sich länger als eine Generation halten und gedeihen, wenn keine erleuchtete Basis vorhanden ist, wenn es an der Inspiration eines erleuchteten Wesens fehlt.

Im alten Indien gab es insgesamt mindestens 3000 Könige, die zu unterschiedlichen Zeiten regierten. Kein einziges Königreich konnte gedeihen, wenn sich die Könige nicht auf die Beratung und Führung von erleuchteten Meistern stützen konnten. In Südindien gibt es heute noch riesige Tempelanlagen aus Stein, die von erleuchteten Meistern errichtet wurden. Aber die Paläste, die die Könige für sich selbst errichteten, sind alle vom Erdboden verschwunden.

Dieselben Könige und Architekten, die die Tempel erbauten, um die erleuchtete Energie einzufangen, bauten auch die Paläste, in denen die Könige residierten. Man könnte meinen, dass die Könige für ihre eigenen Paläste besseres Material verwendet hätten, als für die Tempel! Wenn man aber heute schaut, dann sind die Paläste alle im Laufe der Zeit verschwunden, während die Tempel immer noch unverehrt dastehen.

In meiner Heimatstadt Tiruvannamalai* in Südindien gibt es einen Tempelbezirk, der sich über eine Fläche von ca. zwölf Hektar erstreckt. Vom königlichen Palast, der etwa zur gleichen Zeit wie die Tempelanlagen errichtet wurde, sind nur noch Ruinen vorhanden, während die Tempel immer noch existieren. Sie wurden durch die Energie der erleuchteten Meister, die sich in ihnen befindet, geschützt.

Tiruvannamalai – Tempelstadt in Tamil Nadu, in der viele erleuchtete Meister gewirkt haben

Der größte Dienst für die Menschheit ist es, die Wissenschaft der Erleuchtung am Leben zu erhalten

Den größten Beitrag, den du dir in deinem Leben leisten kannst, der beste Gebrauch, den du von deinem Leben machen kannst, besteht darin, die Wissenschaft der Erleuchtung auf der Erde lebendig zu halten. Unser Planet ist trotz der Atomwaffenarsenale und dem Raubbau der Natur noch am Leben. Diesen Umstand haben wir der Gegenwart von erleuchteten Meistern zu verdanken. So lange es erleuchtete Meister auf der Erde gibt, kann dieser Planet nicht zerstört werden.

Zehn gute Gründe für die Erleuchtung

1. Keine Sorgen; Sei glücklich!
Drücke spontane Kreativität für garantierten Erfolg aus!
 2. Genieße das Leben intensiv!
Erlebe jeden Augenblick deines Lebens als freudige Erregung!
 3. Ununterbrochenes Wohlergehen!
Was immer im Leben geschieht ist, ist glückverheißend!
 4. Strategische Planung, die immer passt!
Beziehungen, Geschäft oder Leben - triff immer die richtigen Entscheidungen!
 5. In jedem Moment die ultimative Erfahrung!
Expandiere und explodiere in allen Dimensionen des Lebens.
 6. Kein Studium, nur Download!
Wissenschaft, Künste, Religion, Geschäft, Kochen...einfach aus den kosmischen Archiven herunterladen!
 7. Keine Gier, keine Angst!
Nichts zu gewinnen oder zu verlieren – erhalte alles was du willst, auf der Stelle und sofort!
 8. Entkuppel – und du fährst den schnellsten Gang!
Meistere den Verstand - für immer befreit aus den Klauen des Verstandes!
 9. Gott sein!
Meistere dein Schicksal – erzeuge deine Realität!
 10. Jenseits von Raum, Zeit und Verstand!
Genieße es, dich im Schoß der ewigen Glückseligkeit zu bewegen!
- Du bist ewige Glückseligkeit – Nithya Ananda!

III. Wege zum glücklichen Leben

Warum meditieren?

In den folgenden vier Kapiteln und bei der Beschreibung der Meditationstechniken im nächsten Abschnitt zeige ich dir Methoden, wie die bis hierher behandelten Wahrheiten zu einer persönlichen Erfahrung werden können. Jetzt hast du ein intellektuelles Verständnis und weißt, was getan werden muss und warum.

Wir kommen jetzt zu dem Teil, in dem wir darüber reden, wie wir das Ziel erreichen. Das ganze Verständnis wird nur Theorie bleiben, wenn es nicht zu einer persönlichen Erfahrung wird.

Was ist der wahre Zweck des Lebens?

Was ist das eigentliche Ziel in unserem Leben?

Mehr zu verdienen...? Für immer jung, gesund und schön zu bleiben...? Bessere, stabilere Beziehungen zu haben...? Die Persönlichkeit zu verbessern...?

Im Grunde genommen ist jeder von uns auf der Suche nach Glückseligkeit, nur gehen wir dabei alle ganz verschiedene Wege. Neunundneunzig Prozent von uns sind sich nicht einmal bewusst, dass Glück ihr wahres Ziel ist! Wir suchen in der Außenwelt nach etwas, das sich in uns selbst befindet und nur darauf wartet, entdeckt zu werden.

Eine kleine Geschichte:

Ein Mann war eines Abends damit beschäftigt auf dem Weg vor seinem Haus nach etwas zu suchen. Seine Frau kam dazu und fragte ihn, was er suche. Er antwortete, dass er eine Goldmünze verloren hätte und so begann auch sie zu suchen. Bald gesellten sich andere dazu und es dauerte nicht lange, bis die gesamte Nachbarschaft damit beschäftigt war, die verlorene Goldmünze zu suchen.

Nach einer Weile fragte ein Nachbar den Mann: „Die Münze ist unauffindbar. Bist du sicher, dass du sie hier verloren hast?“ Der Mann antwortete: „Oh nein, ich habe die Münze drinnen im Haus verloren.“ Die anderen konnten kaum glauben, was sie hörten und fragten empört: „Wieso suchen wir dann hier? Warum suchen wir nicht im Haus?“

Der Mann sagte: „Das Problem ist, dass ich im Haus kein Licht habe und so habe ich mit der Suche hier unter dieser Straßenlampe begonnen.“

Die Antwort des Mannes hört sich lächerlich an, aber wir tun genau dasselbe in unserem Leben. Wir alle sind Experten in der Suche nach Antworten an falschen Orten. Wir suchen unser Glück überall - im Gelderwerb, in der Macht, in Beziehungen, in Ideologien - aber wir bewegen uns nie in die naheliegende Richtung - nach Innen.

Was ist Glück?

Sicherlich hat jeder in seinem Leben einige Momente intensiven Glücks erfahren. Diese Glücksmomente waren jedoch immer von einer Ursache abhängig und nur vorübergehender Natur. Deshalb fühlen wir erneut Schmerzen, sobald das Glück abnimmt und verschwindet. Nur das Glück, das du ohne jeglichen Grund verspürst, ist wahres und permanentes Glück. Man kann es auch Glückseligkeit nennen. Glückseligkeit ist von nichts abhängig, was sich außerhalb deiner selbst befindet.

Das Wort Ananda bedeutet eigentlich das, was nicht abnehmen kann, was nicht verloren werden kann. Ananda bedeutet nicht Glück. Du bist vielleicht überrascht zu hören, dass es nur bedeutet: Das was nicht vermindert oder verloren werden kann. Und Glückseligkeit ist das Ding, das aus keinem Grund abnimmt.

Was ist Meditation?

Technik, um das Bewusstsein zu erhöhen

Jede Technik, jede Methode, die das Bewusstsein erhöht, ist Meditation.

Auch eine simple Atemtechnik ist Meditation. Das bloße Wiederholen eines Wortes oder einfach nur zu sitzen kann Meditation sein. In der Zen-Tradition bedeutet Meditation, einfach nur zu sitzen. Du denkst vielleicht, dass das die einfachste Sache der Welt ist, aber in Wirklichkeit ist „Nur zu sitzen“ die schwierigste Meditation überhaupt. Alles kann zur Meditation werden, wenn dadurch das Bewusstsein erhöht wird.

Intensives Glück in der Gegenwart

Meditation bedeutet glücklich im gegenwärtigen Moment zu sein. Kannst du vollkommen friedvoll im gegenwärtigen Moment verweilen, befindest du dich bereits in einem meditativen Zustand.

Vergegenwärtige dir Momente in deinem Leben, in denen du außergewöhnliche Schönheit erfahren hast: Etwa bei einem Sonnenaufgang in den Bergen oder als du zum ersten Mal ein schönes Musikstück gehört hast. Plötzlich wurdest du vollkommen still, sprachlos. Angesichts dieser Schönheit stoppte der Strom deiner Gedanken. Still und entspannt ruhest du in gedankenlosem Gewahrsein. Du hast dich vollkommen in der Schönheit hingeeben. In diesem Moment warst du in Meditation.

Nach einigen Momenten aber meldete sich dein Verstand wieder mit seinem Kommentar: „Was für ein wunderbarer Sonnenaufgang!“ In dem Moment, in dem die Worte auftauchten, hast du die Zone der Meditation bereits wieder verlassen! Du kannst entweder denken oder meditieren, niemals beides zugleich. Meditation bedeutet einfach nur zu sein. Es bedeutet den gegenwärtigen Moment zu erleben, ohne Widerstand zu leisten.

Was ist der richtige Weg, sich der Meditation zu nähern?

Erstens, sei aufrichtig! Sei offen für Experimente und enthusiastisch!

In der Zen-Tradition wird diese Haltung mit dem schönen Ausdruck „Anfängergeist“ beschrieben. Es ist eine Einstellung, mit der man die Dinge im Leben in jedem Moment neu und frisch erlebt.

Zweitens, sei optimistisch! Dein Ziel der Glückseligkeit kannst du erreichen, auch wenn du mit Meditation bisher nichts zu tun hattest.

Ein Mann besuchte den großen erleuchteten Meister Ramana Maharshi und fragte ihn: „Bhagavan, bitte sag mir, ob ich für das spirituelle Leben die nötige Qualifikation mitbringe.“ Ramana antwortete mit einer Gegenfrage: „Bist du lebendig?“ Der Mann antwortete etwas verwirrt: „Ja, natürlich!“

Ramana antwortete: „Das genügt. Dann hast du die Qualifikation, die man für Spiritualität benötigt!“

Das eigentliche Ziel des menschlichen Lebens ist Erleuchtung. Die Möglichkeit für die Erleuchtung liegt in der Kundalini Shakti verborgen. Darunter versteht man das außergewöhnliche Energiepotential, das in jedem menschlichen Körper schlummert. Wird es erweckt, führt es dich auf eine andere Bewusstseinsstufe, eine andere Ebene der Existenz. Die Möglichkeit, ein anderes bewusstes Wesen zu werden, ist nur dem Menschen möglich. Tiere verfügen nicht über dieses Potential, erleuchtet zu werden, d.h. zu einem bewussten Wesen zu werden.

Drittens, sei spielerisch! Meditation ist ein großes Abenteuer. Bei der Meditation ernsthaft zu werden, heißt das Ziel zu verfehlen. Meditation soll ein Fest sein. Genieße sie einfach!

Viertens, sei geduldig! Sei nicht wegen der Ergebnisse beunruhigt, nachdem du mit der Meditation begonnen hast.

Eine kleine Geschichte:

Drei Affen fanden eine reife, saftige Mango. Wie es bei Affen so üblich ist, kämpften sie eine Weile um die Mango. Nach einer Weile hielten sie inne und in einem Moment der Besonnenheit hatten sie plötzlich eine Eingebung.

Anstatt die Mango einfach zu verspeisen, beschlossen sie, die Frucht zu vergraben. Sie wussten, dass daraus ein Baum entstehen kann und jeder von ihnen dann mehr als genug Mangos bekäme.

Alle drei Affen übernahmen eine Aufgabe bei der Betreuung der Mangopflanze. Der erste Affe sagte: „Ich werde die Pflanze jeden Tag gießen!“ Der zweite Affe sagte: „Ich werde mich um die Düngung kümmern und dafür sorgen, dass die Erde frei von Unkraut bleibt.“ Der dritte Affe sagte: „Sobald der Samen keimt, werde ich die Pflanze vor stürmischen Wetter und wilden Tieren beschützen.“

Ein Monat verging, dann zwei, dann drei, aber von einer Pflanze war nicht die geringste Spur zu sehen. Die drei Affen kamen zusammen, um die Sache zu besprechen. Der erste Affe erklärte: „Ich habe die Pflanze wie versprochen täglich bewässert.“ Der zweite Affe sagte: „Wie versprochen, habe ich den Boden um die Pflanze gedüngt und von Unkraut frei gehalten.“

Der dritte Affe sagte: „Wie versprochen habe ich die Pflanze aufmerksam bewacht. Nicht nur das, jeden Tag habe ich die Mango ausgegraben und nachgeschaut, ob sie ausgebrochen hat oder nicht.“

Wenn du zu ungeduldig bist und schnelle Resultate erwartest, dann verhinderst du, dass sich der Transformationsprozess in deinem System konsolidieren kann.

Fünftens, freue dich am Alleinsein! Gib dir die Möglichkeit, deinen inneren Raum zu erforschen. Wenn Meditation ein Teil von dir wird, wird Glückseligkeit auf natürliche Weise erblühen.

Warum Meditation?

In unserem Leben erfahren wir drei Bewusstseinszustände – Wachen, Träumen und Tiefschlaf.

Im Wachzustand sind sowohl das Ich-Bewusstsein als auch Gedanken da.

Im Traumzustand existieren nur Gedanken, aber kein Ich-Bewusstsein. Nur weil du kein Ich-Bewusstsein hast, bist du nicht in der Lage, deinen Traum zu kontrollieren.

Im Tiefschlaf hast du weder Ich-Bewusstsein noch Gedanken.

Mit ICH-Bewusstsein	Jagrata Wachzustand Denken	Turiya Glückseligkeit Vollständiges Gewahrsein
Ohne ICH-Bewusstsein	Svapna Traumzustand Träumen	Susupti Unbewusster Zustand Tiefschlaf
	Mit Gedanken	Ohne Gedanken

Dein alltägliches Leben bewegt sich zwischen diesen drei Zuständen hin und her. Möchtest du in den Tiefschlaf eintreten, wirst du von Träumen gestört. Möchtest du wach sein, wirst du vom Schlaf überwältigt. Diese drei Zustände sind die Quelle ständiger Unruhe im Leben.

Es gibt noch einen vierten Zustand, den wir jedoch noch nicht erfahren haben. Er wird Turiya genannt. Es ist ein Zustand, in dem das Ich-Bewusstsein existiert, aber ohne Gedanken. Anders ausgedrückt, du bist wach und gewahr, hast aber keine Gedanken. Deshalb nennt man diesen Zustand auch gedankenloses Gewahrsein. Sehr wenige Menschen erfahren diesen Zustand in ihrem Leben. Einige erfahren ihn für ein paar Sekunden und kehren dann wieder in den normalen Wachzustand zurück.

Es kommt vor, dass das gedankenlose Gewahrsein für einige Augenblicke bei einem starken Schock erfahren wird. Manchmal wird es auch erfahren, wenn man in tiefer Stille und total entspannt in der Natur sitzt und mit ihr eins wird. In diesem Zustand ist die Identität, das Ich-Bewusstsein lebendig, aber es gibt keine Gedanken.

All unsere körperlichen und mentalen Krankheiten haben ihren Ursprung im Traumzustand. Der Traumzustand überlagert sich mit dem Tiefschlaf und dem Wachzustand. Wird der Wachzustand vom

Traumzustand durchdrungen, nennt man das Tagträumen. Wir fantasieren und stellen uns alle möglichen und unmöglichen Dinge vor, die wir tun könnten und wir sind uns nicht voll bewusst, was um uns herum geschieht. Wird der Tiefschlaf von Träumen gestört, leidet man unter Schlafstörungen und chronischer Müdigkeit.

Je mehr der Traumzustand in unseren Wachzustand eindringt, desto geringer wird die Frequenz unseres Bewusstseins. Wir leben dann zwar in einem menschlichen Körper, aber wir leben nicht wirklich ein menschliches Leben. Verringert sich die Frequenz unseres Bewusstseins, sind wir uns unserer Entscheidungen gar nicht richtig bewusst. Wir sind uns der Gedanken und Worte nicht bewusst, die wir denken und sprechen. Wir sind uns nicht bewusst, was in unserem Inneren vor sich geht. Es ist so, als ob wir in einem Haus leben und keine Ahnung haben, was in diesem Haus passiert.

Du fragst dich vielleicht: „Warum sollte ich meditieren?“ Meditation ist notwendig, um in deinen Wachzustand und in deinen Tiefschlaf mehr Bewusstsein hineinzubringen. Mit Meditation beginnt Turiya, auch Zustand der Glückseligkeit genannt, den Traumzustand zu verdrängen und an seiner Stelle in den Wachzustand und den Tiefschlaf einzudringen!

Zweck der Meditation ist es, den vierten Zustand wenigstens einmal zu erfahren. Erfahren wir diesen vierten Zustand, gerät der Wachzustand und der Tiefschlaf zunehmend unter seinen Einfluss. Stehen Wachzustand und Tiefschlaf vollkommen unter dem Einfluss von Turiya, ist das ein Zustand, den wir Jeevan Mukti oder lebendige Erleuchtung nennen.

Vorteile von Meditation

Meditation hat die Kraft, dich physisch, mental, emotional und spirituell zu verwandeln.

Was genau ist Gesundheit? Körperliche Gesundheit ist da, wenn Nahrung unterschiedlichster Art verdaut und Bestandteil deines Körpers wird. Mentale Gesundheit ist vorhanden, wenn alle möglichen Ideen und Probleme, denen du begegnest, verdaut und klare Lösungen gefunden werden. Anders ausgedrückt, wenn du ohne Konflikte lebst. Spirituelle Gesundheit bedeutet, die tiefgehenden Lehren zu empfangen, sie zu verdauen und ein befreites Leben zu führen. Verfügt man über alle drei Arten der Gesundheit, so ist sie vollkommen.

Körperliche Gesundheit

Meditation ist eine Ergänzung zur Medikation. Durch Meditation kann der Blutdruck und der Blutzuckerspiegel kontrolliert und das Immunsystem gestärkt werden. Sogar chronische Leiden wie Hautallergien, Asthma und Arthritis können geheilt werden. Keine Krankheit kann der Kraft der Meditation entkommen.

Mentale Gesundheit – Erwachen der Intelligenz und Erblühen der Intuition

Auf der mentalen Ebene verbessert Meditation die Klarheit des Denkens. Meditation ist auch ein bewährter Weg, um Konzentration und Gedächtnis zu stärken. Vor allem aber kann dich Meditation von der Ebene des Intellektes zur Ebene der Intelligenz und der Intuition führen.

Mit Hilfe der Meditation kannst du über den Verstand hinaus in dein Sein eingehen. Im Sein gibt es keine Regeln. Du hast die Freiheit, dein gesamtes Potential auszuloten. Mit Meditation fühlst du dich wohl in deiner Umgebung, kannst dich jeder neuen Situation anpassen und entdeckst deine Spontaneität wieder.

Selbsteilende Gedanken

Du hast vielleicht aus medizinischer Sicht einen gesunden Körper. Das heißt aber nicht, dass du vollkommen gesund bist. Ich bin Millionen von Menschen begegnet und aus meiner Erfahrung kann ich sagen, dass 99 Prozent von denen, die nicht die „selbsteilende Klarheit“ in ihrem System haben, nicht einmal ihre körperliche Gesundheit aufrechterhalten können. Mit „selbst-heilender Klarheit“ meine ich, die Klarheit und das Verständnis zu besitzen, mit deren Hilfe du drohende Depressionen selbst abwehren kannst.

In diesem Zusammenhang habe ich selbst vor einiger Zeit ein kleines Experiment durchgeführt. Menschen, die an unseren Meditationsprogrammen teilnahmen und sich auch anderweitig mit Spiritualität

beschäftigten, sollten für zwanzig Minuten alle auftauchenden Gedanken auf einem Blatt Papier notieren. Dieselbe Aufgabe gab ich später auch einer anderen Gruppe von Personen, die wenig spirituelle Erfahrungen gemacht hatten. Die Ergebnisse waren ziemlich überraschend.

Achtzig Prozent der Gedanken der Personen ohne spirituelle Erfahrungen hatten die Tendenz, Depression zu fördern. Nur zu zwanzig Prozent kamen ihnen selbstheilende Gedanken, die dazu geeignet waren, aus Depressionen herauszukommen. Bei den Personen, die Erfahrungen mit Meditation und Spiritualität hatten, sah es ganz anders aus. Sechzig Prozent waren positive und selbstheilende Gedanken und nur vierzig Prozent waren negative und destruktive Gedanken. Das ist der Einfluss der Meditation. Sie erhält deine Gesundheit auf ganzheitliche Weise.

Intelligente Waffen zur Bekämpfung von Depressionen

Meditation bedeutet, die Wahrheit zu erkennen und zu leben. Das Wissen um die Wahrheit ist das, was ich intelligente Waffen, auf Sanskrit ‚Shaastra- Shastra‘ nenne. Shaastra bedeutet ‚Wahrheit, Erkenntnis‘; Shastra bedeutet ‚Waffen‘. Intelligente Waffen sind die Waffen der Erkenntnis, die tief greifende Depressionen zerstören können. Je mehr du von diesen Waffen du besitzt, umso mehr wird sich die Depression vor dir fürchten! Hat ein Land eine starke Armee, werden die Nachbarländer sich davor hüten, es anzugreifen. Allein durch die Größe des Waffenarsenals werden sie abgeschreckt. Genauso werden sich die Depressionen mehr fürchten, in deine Nähe zu kommen, wenn du in deinem Inneren selbstheilende Gedanken, intelligente Waffen, anhäufst.

Freiheit

Mit Meditation kannst du dein Leben besser leben - mit größerer Klarheit und größerer Intensität. Du wirst bewusster und kreativer sein und in deinem Inneren erfährst du eine tiefe und ungestörte Stille.

Du wirst nicht länger handeln, sondern nur mehr den Handelnden beobachten. Dies ist das ganze Geheimnis der Meditation - ein Beobachter, ein Zeuge deiner eigenen Handlungen und Gefühle zu werden.

Wird dir erst einmal bewusst, dass du nicht der Handelnde bist, und dass du in Wirklichkeit nicht derjenige bist, der sich zornig, verletzt oder depressiv fühlt, dann kannst du ein unglaubliches Gefühl von Freiheit erleben.

Ob wir es verstehen oder nicht, jeder einzelne von uns ist auf der Suche nach dieser Freiheit. Wir denken, dass unsere Freiheit von anderen abhängt. Nun weißt du es – deine Freiheit hat mit den anderen überhaupt nichts zu tun.

Liebe und Freude ohne Grund

Mit Meditation wirst du zum ersten Mal verstehen, was es bedeutet, ohne Grund zu lieben. Zum ersten Mal gibst du nicht, um etwas zu erhalten. Du liebst, weil du voller Liebe bist und vor Liebe überfließt! Du beschenkst die Welt mit Liebe, wie eine Wolke Wasser auf die Erde regnen lässt, oder wie eine Blume spontan ihren Duft verbreitet.

Betrachte die Arbeit als Spiel

Versuche folgendes:

Was du auch tust, tue es mit Gewährsein. Wenn du isst, iss mit Gewährsein. Es braucht dafür keine zusätzliche Zeit. Im Gegenteil, anstatt das Essen gedankenlos in dich hineinzustopfen, wirst du mit Gewährsein genau die Menge essen, die dein Körper benötigt.

Gewährsein hat ein unglaubliches Wissen. Es bringt bessere Resultate, als deine sämtlichen Planungen. Gewährsein widerspricht den Plänen nicht, sondern ergänzt sie.

Bist du gewahr, dann bist du abwesend. Ist Gewährsein da, kann dein Ego nicht existieren. Ist dein Ego anwesend, kann Gewährsein nicht anwesend sein. Deine Abwesenheit ermöglicht es dir, Erleuchtung zu leben.

Bist du gewahr, kannst du optimal arbeiten und deine Energie optimal einsetzen. Am Abend wirst du genauso frisch sein, wie am Morgen. Es ist nicht die Arbeit, die dich ermüdet; es ist dein Verstand und deine Einstellung. Das ganze Spiel der Meditation besteht darin, aus dem arbeitsorientierten Verstand herauszukommen und jeden Moment des Lebens als ein wunderbares, göttliches Spiel zu sehen.

Wann soll man meditieren?

Über diese Frage wird seit jeher viel diskutiert! Die jungen Menschen schieben Meditation auf. Sie wollen zuerst das Leben in vollen Zügen genießen und mit der Meditation beginnen, wenn sie älter sind und genug Zeit haben. Die älteren Menschen hingegen denken: „Jetzt ist es zu spät. Ich hätte damit in jungen Jahren beginnen sollen, als ich noch frisch und voller Energie war.“

Die Frage ist nicht nur, wie lange man jeden Tag meditieren soll, sondern auch, wann man sich entscheiden soll, mit Meditation zu beginnen. Versteh mich bitte richtig, Meditation ist ein essentielles Bedürfnis des Lebens. Es ist keine Option, sondern ein grundlegendes Bedürfnis.

Vorteile von Meditation (Zusammenfassung)

Meditation führt zu einer ganzheitlichen Gesundheit. Sie schenkt dir Gesundheit auf der körperlichen, mentalen und emotionalen Ebene. Im Folgenden ein Überblick, was Meditation alles bewirken kann.

1. Stabilisierung von zu hohem und zu niederem Blutdruck, sowie des Blutzuckerspiegels, der Körpertemperatur und der Herzfrequenz.
2. Balance zwischen Geist und Körper.
3. Reduktion der Muskelspannung, Stärkung der Knochen, Stärkung des Immunsystems.
4. Reinigung durch beschleunigten Abbau von Giften und Abfallprodukten im Körper.
5. Heilung von Schlaflosigkeit und eine verbesserte Schlafqualität.
6. Erhöhte Energie, mehr Produktivität in der Arbeit.
7. Höhere Lebenserwartung- verbesserter Stoffwechsel und längere Lebensdauer der Körperzellen.
8. Produktion von gesunden körpereigenen Stoffen – vermehrte Sekretion von natürlichen Antidepressiva, erhöhte Sekretion von Endorphinen, den Glücksbotenstoffen des Körpers.
9. Beziehungen – Meditation versetzt dich in Einklang mit dir selbst und mit anderen. Als direkte Folge verbessern und vertiefen sich alle zwischenmenschlichen Beziehungen.
10. Intelligenz – um effizient zu arbeiten, benötigt man Intelligenz. Mit Hilfe der Meditation entdeckst du deine innewohnende Intelligenz und als Folge wirst du im Denken bewusster und genauer. Das natürliche Resultat davon ist eine verbesserte Leistung ohne erzwungene Anstrengung.
11. Kreativität – Jeder von uns besitzt in seinem Inneren unentdecktes Potential und einen Schatz an Talenten. Meditation legt beides frei und hilft dir, deine latente Kreativität zu entdecken.
12. Authentizität – Meditation erlaubt dir, die Basis deines wirklichen Selbst zu berühren und lässt dich deine Einzigartigkeit spüren. Als Nebenprodukt entsteht dabei Selbstvertrauen.
13. Ausgeglichenheit – Die meisten von uns erleben das Leben als eine emotionale Achterbahnfahrt: Sie sind ihren Sorgen, ihrer Eifersucht, Unzufriedenheit, Furcht, Wut, Schuld, usw. hilflos ausgeliefert.
14. Entspannung, Frieden, Glücksgefühl – Ein natürliches Nebenprodukt der Meditation ist etwas, das wir alle unser Leben lang suchen: innere Entspannung und Frieden. Mit Meditation brichst du auf natürliche Weise aus dem Teufelskreis von Angst, Gier und Stress aus und begibst dich in die positive Spirale reiner Freude.
15. Ganzheitliches spirituelles Wachstum – Um den Intellekt zu messen, benutzen wir den Intelligenzquotienten IQ, der aufgrund von standardisierten Tests bestimmt wird. In letzter Zeit gewinnt ein anderer Quotient, vor allem in den Personalabteilungen der Unternehmen an Bedeutung, nämlich der Emotionalquotient EQ. Der wichtigste Faktor in unseren Leben bleibt aber die innere Zufriedenheit und Erfüllung. Meditation erhöht diesen essentiellen Quotienten des Lebens, den spirituellen Quotienten SQ, und nebenbei wird auch noch der IQ und der EQ erhöht.
16. Leben - Im jetzigen Zustand ist unsere Lebenseinstellung rigide und spiegelt unsere Persönlichkeit wider. Aufgrund der Vorstellung, die wir von uns selbst haben und die wir ständig mit uns herumtragen, haben wir eine Menge Probleme und wir können uns über das Leben nicht richtig freuen. Meditation programmiert die Software des Verstandes neu, so dass wir das Leben in allen Dimensionen leben können.
17. Ultimatives Potential – Du bist eigentlich ein Flugzeug mit dem Potential zum Fliegen, aber da du das Potential nicht realisiert hast, hältst du dich für einen Ochsenkarren. Durch Meditation entdeckst du, wer du wirklich bist und die enormen Fähigkeiten, mit denen du geboren wurdest.

Unterschiedliche Meditationstypen

Es gibt drei Arten von Meditation.

Bei der ersten Art wird versucht, Wahrheit und Gewahrsein in dein Leben hinein zu bringen.

Diese Art von Meditation sollte man 24 Stunden am Tag praktizieren. Atemtechniken wie bei Vipassana* oder Techniken, bei denen man seine Aufmerksamkeit die ganze Zeit auf den gegenwärtigen Moment lenkt, fallen in diese Kategorie. Es ist nicht ein Teil deiner täglichen Routine, sondern es sollte zu einer Qualität deiner Routine werden. Bei allem, was du gerade tust, sei es schreiben, lesen, kochen, diskutieren – die Meditation sollte im Hintergrund dieser Aktivitäten weiterlaufen.

Bei der zweiten Art handelt es sich um Techniken, die man zu bestimmten Tageszeiten ausübt. Man kann sich zum Beispiel entscheiden, am Morgen und am Abend jeweils eine Stunde zu praktizieren.

Die Mahamantra Meditationstechnik, bei der man einige Minuten lang summt und dann für einige Minuten als Zeuge verharrt, gehört in diese Kategorie. Nithya Dhyaan ist ein anderes Beispiel dafür. Auch diese Technik wird jeden Tag für eine bestimmte Zeit geübt.

Dann gibt es eine dritte Art von Meditation, bei der es genügt, dass man sich im Laufe des Tages an sie erinnert.

Beispiele dieser Meditation sind die großen, zeitlosen Wahrheiten, die man sich dabei vergegenwärtigt. Befindest du dich in einem Zustand großer Reife, benötigst du keine separate Technik mehr. Du brauchst nicht den ganzen Tag oder bestimmte Stunden am Tag zu üben. Die bloße Erinnerung an diese großen Wahrheiten befördert dich in einen erhabenen Zustand. Beispiele dieser dritten Art von Meditation sind die wunderbaren Zen Koans*. Das sind überraschende Wahrheiten, die in einer komprimierten Form ausgedrückt wurden. Die bloße Erinnerung daran erhebt dich auf eine andere Bewusstseinsstufe.

In den Upanishaden gibt es eine sehr schöne Geschichte, in der ein Schüler einen Meister aufsucht und ihn um eine Technik oder Methode für die Erleuchtung bittet. Der Meister sagt nur: „Tat tvam asi, tat tvam asi“, was wörtlich bedeutet: ‚Du bist DAS‘ oder ‚du bist die Wahrheit‘. In dieser Geschichte wird der Schüler nur durch diese Aussprüche erleuchtet.

Die Geschichte klingt wirklich seltsam: Wenige Worte genügen und der Schüler ist erleuchtet. Wie ist so etwas möglich? Es ist unglaublich, aber wenn du vorher mit den ersten beiden Techniken gearbeitet hast, dann bist du reif, die Wahrheit urplötzlich zu erfahren, wenn du sie direkt vom Meister hörst!

Vipassana – alte buddhistische Methode, Beobachtung des Atmens beim Sitzen und Gehen.

Zen Koans – Kurze spruchartige Rätsel, die der Zen - Meister dem Schüler zur intensiven Betrachtung aufgibt, um bei ihm die Selbstverwirklichung zu provozieren.

Upanishade – vedische Schriften, buchstäblich zu Füßen des Meisters sitzen.

Die Realität als Traum

Du fragst dich vielleicht: „Wie ist es möglich, dass ich jeden Morgen, nachdem ich aufwache, in dieselbe Welt zurückkehre, während in meinen Träumen jedesmal eine neue Welt erscheint?“ Kann dies nicht als Beweis dafür gelten, dass das Wachbewusstsein im Gegensatz zum Traumbewusstsein real ist?“

Lasst uns den Ablauf eines nächtlichen Traumes analysieren. Nehmen wir an, du legst dich abends ins Bett und wachst am nächsten Morgen wieder auf, nachdem du zehn Stunden geschlafen hast. Ich bin mir sicher, dass viele von euch im Traum in einer einzigen Nacht eine Lebensspanne von zehn bis zwanzig Jahren durchleben.

Du kannst in einer Nacht zwanzig Jahre deines Lebens träumen. In der ersten Episode des Traumes befindest du dich im Gymnasium. In der zweiten Episode, die beginnt, nachdem du einige Zeit im Tiefschlaf verbracht hast, siehst du, wie du heiratest. In der dritten Traumepisode wird dein Sohn geboren. In der vierten Episode erlebst du vielleicht die Hochzeit deines Sohnes.

Auf diese Weise lebst du im Traum einer einzigen Nacht zwanzig Jahre deines Lebens. Wenn du das wenigstens einmal erlebt hast, dann kannst du meinen folgenden Ausführungen sicherlich folgen.

Während wir schlafen, wechseln wir mehrfach zwischen Traum und Tiefschlaf. Für eine halbe Stunde befindest du dich im Tiefschlaf. Dann wechselst du in den Traumzustand und hast einige Träume. Daraufhin kehrst du wiederum vielleicht zwanzig Minuten lang in den Tiefschlaf zurück bevor die Träume erneut weitergehen.

Ein wichtiger Sachverhalt, den du verstehen musst: Immer dann, wenn du vom Tiefschlaf in den Traumzustand zurückkehrst und die nächste Episode beginnt, kehrst du tatsächlich auch im Traumzustand immer in dieselbe Welt zurück, hab ich recht? Es kann also vorkommen, dass auch in deinen Träumen immer wieder dieselbe Welt erscheint.

Es handelt sich hier um einen sehr subtilen Punkt, um ein sehr tiefgründiges Verständnis. Wenn du in der Lage bist, diesen Punkt zu verstehen, dann kann das zu großer Klarheit in deinem Leben führen. Die Art und Weise, wie du über dein Leben denkst und auch die Art und Weise, wie du deine Probleme zu lösen versuchst, kann sich schlagartig ändern.

Stell dir vor: Ein Mann wird im Traum von einem Tiger verfolgt und in seiner Angst beginnt er zu schreien: „Hilfe, ein Tiger ist hinter mir her! Helft mir! Helft mir!“ Seine Frau wird durch die Schreie geweckt! Sie ist verwirrt und denkt nach, was sie tun soll. Es genügt, wenn sie ihren Mann einen Klaps gibt und sagt: „Heh, wach auf!“ Was aber passiert, wenn sie ihm stattdessen eine Pistole in die Hand drückt, damit ihr Mann den Tiger im Traum töten kann? Dann läuft sowohl sie, als auch der Mann Gefahr durch einen Schuss verletzt oder getötet zu werden! Jede andere Lösung, als das Aufwecken wird nur zu noch mehr Problemen und Schwierigkeiten führen. Alles, was ihr Mann tun muss, ist aufzuwachen.

Wenn du diese grundlegenden Dinge verstehst, kann dein Entscheidungsfindungsprozess mit einem Schlag revolutioniert werden. Ein Paradigmenwechsel geschieht in dir. Die Art und Weise, wie du denkst und wie du an deine Probleme herangehst, wird sich grundlegend ändern. Du wirst spontan die richtigen Lösungen finden.

In deinen Träumen kannst du in nur zehn Stunden eine Lebensspanne von zwanzig Jahren durchleben. Jedesmal, wenn du vom Tiefschlaf in den Traumzustand zurückkehrst, siehst du eine neue Episode in derselben Umgebung, in derselben Welt. Nach der durch den Tiefschlaf bedingten Unterbrechung, kehrst du in dieselbe Welt zurück, die du vorher verlassen hast. Aus diesem Grunde kann die Tatsache, dass man in dieselbe Welt zurückkehrt, kein Kriterium sein, um diese Welt als reale Welt zu bezeichnen. Erst nachdem du vom Schlaf erwacht bist, erkennst du, dass du zwanzig Jahre deines Lebens in nur zehn Stunden „gelebt“ hast.

Ebenso wirst du erst dann erkennen, dass du geträumt hast, wenn du aus diesem Lebenstraum erwachst, in dem du gerade lebst. Plötzlich wirst du sehen, dass du neunzig Jahre deines Lebens in ein paar Stunden geträumt hast! Dieses Leben im Wachzustand kann ein anderer, verhältnismäßig langer Traum sein!

Beindest du dich in einem Traum, dann bist du von seiner Wirklichkeit überzeugt. Dort, wo du dich gerade befindest, das ist für dich die momentane Realität. Es gibt keinen anderen Maßstab, um Realität zu definieren. Im Traum kannst du dir niemals vorstellen, dass es sich nur um einen weiteren Traum handelt. Erst wenn du aus dem Traum herauskommst, erkennst du den Traum als einen Traum. Aber solange du dich im Traum befindest, erscheint er nicht als ein Traum, sondern als Wirklichkeit.

Erinnerst du dich im Traum an dein richtiges Leben, dann denkst du, dass es sich dabei um einen Traum handelt. Erinnerst du dich im Wachbewusstsein an deine Träume, dann erkennst du sie als Träume. Es hängt also nur von der Frequenz ab, in der du dich gerade befindest. Es gibt keinen anderen Maßstab, um zu beurteilen, was wirklich und was Traum ist.

Verstehst du das und ziehst du die Möglichkeit in Betracht, dass es sich auch beim Wachzustand nur um einen weiteren, langen Traum handelt, wird das einen großen Teil deiner Aufmerksamkeit und deines Gewahrseins in dein Zentrum lenken, zu deinem Bewusstsein, zu deiner höchsten Realität. Begibst du dich über die Frequenz des Wachzustandes hinaus, erscheint auch dieser nur als ein weiterer Traum.

Das ist der erste Schritt in der Spiritualität. Das ist der erste Schritt in der psychologischen Revolution.

Deine Leiden erinnern dich immer wieder daran, dass du nicht in der Wirklichkeit lebst.

Oft stellt man mir in diesem Zusammenhang die Frage: „ Im Gegensatz zum Traumzustand bin ich nicht der einzige, der diese Welt sieht. Alle anderen Menschen sehen dieselbe Welt. Wie kannst du da sagen, dass es sich beim Wachzustand auch um einen Traum handelt?“

Nehmen wir an, du siehst in deinem Traum eine bestimmte Stadt und du besuchst diese Stadt zusammen mit deiner Familie. Nicht nur du, sondern die gesamte Familie sieht dann innerhalb deines Traumes dieselbe Stadt, denn auch die Familie ist nur eine Projektion deines Verstandes! Nur weil dieselben Menschen um dich herum dieselbe Szene wie du sehen, heißt das nicht, dass die Szene real ist. Die Leute um dich herum können genauso gut eine Projektion derselben Szene sein!

Die letzte Wahrheit ist die: Der Stoff, aus dem deine Träume gemacht sind, ist derselbe Stoff, aus dem auch die Welt des Wachzustandes gemacht ist.

Bleibt deine Aufmerksamkeit auf diesen Stoff fixiert, kann die innere Heilung natürlicherweise nicht stattfinden. Richtest du deine Aufmerksamkeit zu gleichen Teilen auf das Bewusstsein und den Stoff, dann entsteht das, was ich als ein gesundes und ausgeglichenes Leben bezeichne. Dann verfügst du über körperliche und mentale Gesundheit und lebst insgesamt ein aufregendes und erfülltes Leben.

Ignorierst du den Stoff, aus dem die Welt gemacht ist gänzlich und richtest deine gesamte Aufmerksamkeit ausschließlich auf das Bewusstsein, dann lebst du die lebendige Erleuchtung und du bist ein Jeevan Mukti.

Ob du ein Jeevan Mukti sein willst, ob du Erleuchtung willst oder nicht, ist zweitrangig. Wenn du aber einen Teil deiner Aufmerksamkeit in Richtung des Ich-Bewusstseins lenken kannst, in Richtung der Wahrheit, in Richtung des Zentrums, dann wirst du plötzlich erkennen, dass sich in dir eine starke innere Heilung vollzieht.

Du hast zum Beispiel mit einer großen Schwierigkeit oder einer Depression zu kämpfen. Wenn du klar realisierst und dir bewusst machst, dass alles nur ein Traum ist, dann wirst du ein entspanntes Gefühl haben und die innere Heilung kann beginnen. Diese innere Heilung ist das, was ich Meditation nenne. Dieses ruhige Gewahrsein ist Satori. Es ist ein erster, flüchtiger Blick von Samadhi.

Ein grundlegender Paradigmenwechsel oder eine psychologische Revolution mit dem simplen Verständnis, dass alles, was du siehst, nicht die Realität besitzt, wie du dir das vorstellst, kann einen gewaltigen inneren Heilungsprozess auslösen und es kann dir ein intensives, friedvolles Gewahrsein bringen.

Wissenschaftliche Einblicke in die Meditation

Auch die Wissenschaft bemüht sich in den letzten Jahren, Einblicke in die Wirkungsweise der Meditation zu gewinnen. Sie untersucht, wie Meditation es schafft, die gesamte Körper-Verstand-Struktur des Menschen zu verändern. Die positiven Auswirkungen der Meditation sind zahllos und umfassen körperliche, mentale, emotionale und spirituelle Aspekte des Menschen. Meditation hat einen direkten Einfluss auf die Qualität des Lebens.

Steigerung der Gehirnleistung

Bis vor kurzem glaubte man, dass im Gehirn die Verbindungen der Neuronen untereinander in der Kindheit fixiert werden und dass sie sich in den Folgejahren nicht mehr verändern. Man glaubte, dass das Gehirnwachstum sehr früh im Leben endet. Nun haben Wissenschaftler herausgefunden, dass das Gehirn in Wirklichkeit das ganze Leben hindurch einem Wachstumsprozess unterworfen ist und dauernd neue Verbindungen zwischen den Neuronen gebildet werden. Die Wissenschaftler bezeichnen diese Tatsache als Neuroplastizität.

Kürzlich las in einer Zeitung (Washington Post vom 03.01.2005) über Versuche, die an der Universität von Wisconsin in der Absicht durchgeführt wurden, die Auswirkungen von Meditation auf das Gehirn zu erforschen. Die Versuche wurden an einer Gruppe von tibetischen Mönchen durchgeführt, die alle eine jahrelange Meditationspraxis hinter sich hatten und an einer Gruppe von Studenten, die bis zum Versuch nicht mit Meditation vertraut waren.

Sie fanden heraus, dass die Gehirnaktivität der meditierenden Mönche schneller und besser organisiert und koordiniert war, als bei den Meditationsanfängern. Auch die Gehirnbereiche, die für Glück, positive Gedanken und Emotionen verantwortlich sind, waren bei den Mönchen aktiver, als bei den Studenten.

Zudem entdeckten die Forscher, dass die Gehirnaktivität der Mönche bereits vor der Meditation intensiver und besser organisiert war, als jene der Studenten. Die positiven Auswirkungen von Meditation sind also dauerhafter Natur. Meditation kann die Verbindungen im Gehirn und damit dessen Arbeitsweise verändern.

Viele führende Universitäten in den USA, wie Yale, Harvard und MIT (Massachusetts Institute of Technology) haben Forschungen über Meditation betrieben.

Durch den Einsatz von Magnetresonanz fanden sie heraus, dass durch Meditation die Stärke der Hirnrinde in Bereichen, die für die Aufmerksamkeit, für sensorische Prozesse und für das emotionale Wohlbefinden zuständig sind, zunimmt.

Die Wissenschaftler konnten klar sehen, dass sich in diesen Gehirnbereichen die Adern ausweiteten, dass das Versorgungsgewebe zunahm und dass sich neue Verästelungen und Verbindungen der Nervenzellen bildeten.

Meditation und Schlaf

Bei einem anderen, an der Universität von Kentucky durchgeführten Versuch, wurden die Auswirkungen von Müdigkeit auf Konzentration und Reaktion untersucht. Die Versuchspersonen mussten auf einen leeren Bildschirm schauen und eine Taste drücken sobald dort ein Bild erschien.

Übermüdete Personen haben normalerweise eine wesentlich längere Reaktionszeit und verpassen es sogar manchmal, die Taste zu drücken.

Die Personen wurden zu Beginn des Tests und vierzig Minuten später geprüft. Die Zwischenzeit verbrachten die Testpersonen mit Schlafen, Meditation, Lesen oder irgendeiner leichten Betätigung.

Die Forscher fanden heraus, dass nicht Schlaf, sondern Meditation die einzige Methode war, die zu sofortiger Leistungssteigerung führte, obwohl keiner der Testpersonen Erfahrung mit Meditation hatte. Jede einzelne Testperson zeigte eine Verbesserung und diese war nach einer schlaflosen Nacht noch viel auffälliger.

Verbesserte Konzentration und Reaktionsgeschwindigkeit

Es gibt viele Studien über die Wirkung von Meditation auf Geschwindigkeit und Präzision von Wahrnehmung und Reaktion.

Eine Reihe von Versuchen wurde an der John Moores Universität in Liverpool, England, durchgeführt. Bei einem Versuch gab man den Probanden eine Reihe von Buchstaben mit einer unterschiedlichen Anzahl von Strichen darüber. Sie mussten die Buchstaben mit mehrfachen Strichen darüber so schnell wie möglich ausstreichen

Bei einem anderen Test wurden den Versuchspersonen die Wörter Rot, Blau oder Grün gezeigt, wobei die Wörter in verschiedenen Farben geschrieben waren. Sie mussten so schnell wie möglich den Namen der Farbe angeben, in der das Wort geschrieben war. Normalerweise ist das schwierig, da das Gehirn die Tendenz hat, die Farbe zu identifizieren, indem es das Wort liest, anstatt nur auf die Farbe zu achten!

Sie fanden heraus, dass Menschen, die regelmäßig meditieren, viel schneller waren und nur ungefähr die Hälfte der Fehler machten, als die nicht meditierenden Vergleichspersonen.

Zusammenfassend kann man sagen, dass durch Meditation Gewahrsein, Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Erinnerung, Konzentration, Reaktionsschnelligkeit, Vorstellungsvermögen, emotionales Wohlbefinden und allgemeine Gesundheit auf signifikante Weise verbessert werden.

Die Wissenschaft hat gerade erst begonnen die weitreichenden Auswirkungen der Meditation zu erforschen. Aber der Mensch genießt bereits seit tausenden von Jahren die Vorteile der Meditation – dem ultimativen Weg zum Höchsten! Es ist eine todsichere und über Jahrtausende erprobte Technik, um sich selbst zu verwirklichen.

Nitya-Dhyaan: Life Bliss Meditation

Eine universelle Technik

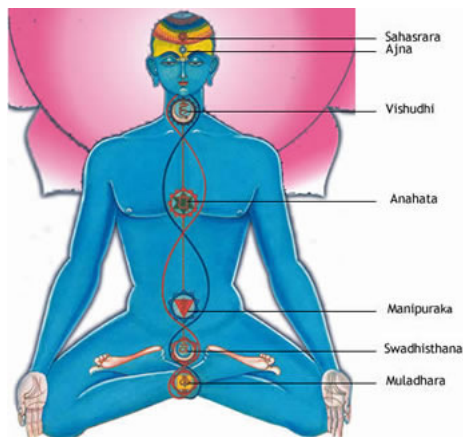
Es gibt Meditationstechniken für bestimmte Menschen oder bestimmten Zeiten und es gibt einige andere Techniken, die universell sind. Nitya Dhyaan ist die Meditation für den Sucher von heute. Es ist die Meditation des Internetzeitalters.

Die Geburt von Nitya-Dhyaan

Vorab etwas über die Entstehung von Nitya Dhyaan. Bis zu meinem elften Lebensjahr experimentierte ich mit verschiedenen Meditationstechniken. Im Alter von zwölf Jahren hatte ich eine tiefe spirituelle Erfahrung. Danach testete und analysierte ich bis zu meinem 21. Lebensjahr ganz gezielt Wirkung und Nutzen verschiedener Techniken. Nach meiner Erleuchtung arbeitete ich mit einer Laut – Meditation in der Absicht, die Erleuchtungserfahrung in anderen Menschen hervorzurufen. Die Essenz dieser gesamten Meditationsforschung habe in der Nitya Dhyaan Meditationstechnik formuliert und zum Ausdruck gebracht.

Nitya Dhyaan ist eine Technik, die dein ganzes Sein einbezieht, um es zu transformieren und es für die höchste und letzte Erfahrung der Erleuchtung vorzubereiten. Mit dem Ziel, das individuelle Bewusstsein zu steigern, ergänzen sich die einzelnen Schritte dieser einzigartigen Technik gegenseitig. Es ist die tägliche Meditation für Glückseligkeit - Nitya Ananda.

Bewusstes Erleben der Chakren



Um die Meditationstechnik zu verstehen, muss man ein wenig über die Chakren, die feinstofflichen Energiezentren im Menschen, Bescheid wissen. Durch die Arbeit an den sieben Chakren können neue Energiekanäle geöffnet werden. Es ist mit der Einstellung eines neuen Fernsehkanals vergleichbar.

In uns gibt es sieben Energiezentren. Jedes von ihnen ist mit einer bestimmten Emotion verbunden. Die entsprechenden sieben Emotionen sind Gier, Angst, Sorgen, Bedürfnis nach Beachtung, Eifersucht, Ego und Unzufriedenheit. Im nicht erleuchteten Zustand kann sich der Mensch nur in diesen Kategorien bewegen. Selbst sein Körper bewegt sich nur aufgrund dieser sieben Emotionen. Einige Menschen werden nur von sexuellem Verlangen und dem Wunsch nach

Berührung angetrieben. Andere bewegen sich nur aufgrund von Angst. Es ist nicht verkehrt, wenn man von Emotionen, wie dem Verlangen nach körperlicher Nähe getrieben wird. Aber du solltest die anderen, die höheren Dimensionen wie Liebe auch erfahren. Du solltest verstehen, dass man aus reiner Energie heraus funktionieren kann und nicht nur aus diesen Emotionen heraus.

Indem du die Chakren erweckst, wirst du von der geistigen Einstellung, die diese Emotionen in dir hervorrufen, befreit: du lebst dann wie ein freies Wesen. Nur wenn du von diesen geistigen Einstellungen befreit wirst, kannst du den Wert der Freiheit verstehen.

Wirst du zum Beispiel von dem mit der Eifersucht verbundenen Chakra befreit, dann wirst du eine neue Welt in dieser Dimension erfahren. Eine Welt ohne Eifersucht! Von welcher Identität deine Persönlichkeit auch gestützt wird, mit welchen Ideen du auch dein Leben führst, diese Identitäten und Ideen werden einfach sich auflösen. Du wirst eine grundverschiedene Energie erfahren.

Es funktioniert ungefähr so: Irgendwie beginnst du dich für die Börse und den Aktienmarkt zu interessieren. Du sammelst Informationen über Aktien im Fernsehen, in Zeitschriften und von anderen Menschen. Nach einem Monat hast du das Gefühl, dass sich die ganze Welt für Aktien und die Börse interessiert. Du bist immer öfter von Menschen umgeben, die mit dem Aktienmarkt in irgendeiner Weise

verbunden sind. Es ist nicht so, dass sich die Welt verändert hätte. Es ist deine Perspektive, die sich verändert hat. Wenn du dein Energiezentrum wechselst, wirst du die entsprechende Art von Menschen um dich herum versammeln.

Wenn du dein Energiezentrum verlagerst, kannst du deine Wahrnehmung der Welt verändern. In der hinduistischen Mythologie gibt es sieben Welten. Die sieben Welten entsprechen den sieben Emotionen und sind dafür verantwortlich, wie dir die Welt erscheint.

Nithya-Dhyaan Meditationstechnik

Diese Technik besteht aus fünf Schritten, jeder Schritt dauert sieben Minuten.

1. Chaotisches Atmen

Dauer: 7 Minuten

Sitz in der Vajrasana-Pose (man kniet im Fersensitz auf dem Boden, das Gesäß ruht auf den Fersen). Normalerweise fließt die Energie in unserem Körper abwärts, nämlich vom Sahasrar-Chakra (Kronenchakra) zum Muladhara-Chakra (Wurzelchakra). Die Vajrasana Pose trägt dazu bei, dass die Richtung des Energieflusses umgedreht wird.



Mit geschlossenen Augen, die Hände in die Hüften gestützt, beginnst du nun wild und chaotisch zu atmen. Atme tief ein und aus ohne irgendwelchen Rhythmus einzuhalten. Konzentriere dich ausschließlich auf die Atmung, dein ganzes Sein ist nur von der Atmung erfüllt. Dieser erste Teil der Meditation konzentriert sich ganz auf den Körper. Solltest du an irgendwelchen Verdauungsstörungen leiden, wirst du sehen, dass dein Körper durch diese Übung komplett geheilt wird. Durch die Erhöhung der Körperenergie erhältst du ein wunderbares Verdauungssystem. Der erste Teil von Nityha Dhyaan trägt dazu bei, den Körper gesund zu erhalten.

Es ist hier sehr wichtig zu verstehen, dass es einen Zusammenhang gibt zwischen der Atmung und unserem emotionalen Zustand. Die Emotionen beeinflussen den Atemrhythmus. Bist du voller Angst und Sorge, ändert sich dein Atem. Bist du wütend, verändert sich dein Atem. Bist du angespannt und atmest einige Male tief durch, fühlst du dich sofort wohler.

Atem und Psyche sind eng miteinander verbunden. Verändert sich das eine, verändert sich auch das andere. Wir haben zwar keine Kontrolle über unsere Emotionen sehr wohl aber über unseren Atem. Kontrollieren wir unseren Atem oder verändern wir das Atemmuster, können wir unsere Gefühle und unseren geistigen Zustand direkt beeinflussen.

Gewöhnlich atmen wir in einem bestimmten Rhythmus. Die in unserem Unbewussten eingeschlossenen Samskaras (Eindrücke und Erinnerungen aus der Vergangenheit), erzeugen einen bestimmten Typ von Atemmuster in unserem System. Dieses Atemmuster bewirkt, dass wir wiederum ähnliche Samskaras und Emotionen anziehen. Wir befinden uns in einem Teufelskreis. Die Samskaras erzeugen unser Atemmuster und unser Atemmuster zieht seinerseits wieder ähnliche Samskaras und Vorfälle an. Dieser Teufelskreis muss unterbrochen werden.

Nithya Dhyaan beginnt mit chaotischer Atmung. Dadurch werden gewohnte Muster und Rhythmen unterbrochen. Als Folge davon wird auch der Gedankenfluss im Verstand unterbrochen, der ja von der Beschaffenheit des Atemmusters abhängig ist. Die Gedanken können dem Muster, an dem sie sich nach für so vielen Jahren gewöhnt haben, nicht mehr folgen.

All unsere Erinnerungen sind in unseren Muskeln gespeichert. Die intensive, chaotische Atmung löst die Spannung in den Muskeln. Dabei werden die Erinnerungen aufgelöst und frei gesetzt. Unsere Muskeln stehen normalerweise unter Stress. Chaotisches Atmen lockert die Muskeln und die eingravierten Erinnerungen können sich auflösen.

Jede Emotion erzeugt ein bestimmtes Atemmuster. Du hast vielleicht den tiefen und unbeschwerten Atem von Kindern beobachtet. Mit dem Heranwachsen werden sie jedoch von der Gesellschaft konditioniert und sie übernehmen von ihr die Konzepte von Schmerz, Vergnügen, Schuld, Glauben usw. Daraufhin ändert sich die Qualität ihrer Atmung vollständig. Um das erworbene Muster zu erschüttern, das durch die gewohnheitsmäßig unterdrückten Emotionen entstanden ist, müssen wir Chaos in das System hineinbringen. Nur das Muster zu wechseln, ist keine Lösung.

Ein totales Chaos muss erzeugt werden, um die vergangenen Eindrücke aufzubrechen. In dieser Meditation empfehle deshalb keine rhythmische Atemtechnik, wie sie etwa beim Pranayama praktiziert wird. Atme einfach chaotisch. Dadurch wird deine emotionale Bindung an all deinen Erinnerungen zerstört. Es ist wie wenn man einen Baum mit welken Blättern schüttelt. Alle welken Blätter werden herunterfallen. Auf ähnliche Weise erschüttert die chaotische Atmung deinen Unterdrückungsmechanismus. Alle eingravierten Erinnerungen der Vergangenheit kommen zum Vorschein und werden aufgelöst.

Durch intensives, chaotisches Atmen kommt sehr viel Sauerstoff in den Körper, während Kohlendioxid abtransportiert wird. Dies erzeugt eine Hyperventilation und als Folge davon fühlst du dich frisch und voller Energie. Durch die Erhöhung des Sauerstoffes im Blut wird automatisch mehr Bioenergie in den Zellen erzeugt und alle Aspekte des Körpers werden lebendig. Die Bio-Energie, die erzeugt wird, beginnt mit der Reinigung der Samskaras und lässt dich in einem Zustand voller Wonne und Energie zurück.

2. Intensives Summen

Dauer: 7 Minuten

Weiter im Vajrasana Sitz, formst du mit Daumen und Zeigefinger das Chin-Mudra. Die Hände werden mit der Innenseite nach oben auf die Kniee gelegt.

In dieser Pose beginnst du mit geschlossenem Mund zu summen und zwar so intensiv wie möglich, so laut wie möglich und so lang wie möglich.



Der Ton sollte tief aus deinem Inneren kommen. (Aus dem Nabelbereich). Der Ton ähnelt dem Geräusch, das entsteht, wenn du dein Kopf in einen leeren Metalleimer steckst und zu summen beginnst. Beachte, dass es sich hier nicht um die heiligen Laute „Humm“ oder „Omm“ handelt. Du summst einfach mit geschlossenen Lippen „Mmmmm“. Das Summen sollte so lange wie möglich hinausgezögert werden, bevor du wieder einatmest. Du brauchst dich nicht bemühen, tief einzuatmen, der Körper selbst reguliert die Einatmung nach seinen Bedürfnissen.

Konzentriere deine gesamte Aufmerksamkeit auf das Summen. Andauernd laufen Gespräche in deinem Kopf ab. Summen ist eine ausgezeichnete Technik, um das innere Geschwätz zu verringern. Das innere Geschwätz ist nichts anderes, als der ununterbrochen dahinfließende Strom unabhängiger Gedanken in uns. Durch das Summen spürst du deinen Körper als eine Form von Energie. Sobald du zu Summen beginnst, fühlst du dich leicht, als ob du schweben würdest. Du fühlst die Schwere des Körpers weil das Summen die Vibrationen des Verstandes mit den Vibrationen des Körpers in Einklang bringt. Du fühlst dich nicht mehr als Körper, sondern als Energie.

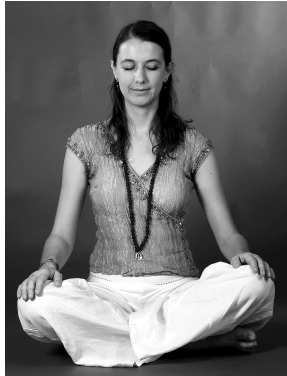
Versuche entspannt zu bleiben und benutze gleichzeitig dein gesamtes Sein und deine gesamte Energie bei der Erzeugung dieser Vibration. Minimiere die Lücken zwischen den Summtönen. Nach einiger Zeit wirst du fühlen, dass das Summen ohne dein Zutun geschieht und dass du nur mehr ein Zuhörer bist. Körper und Geist beginnen mit den Vibrationen mitzuschwingen.

Das Summen wird eine gesunde innere Vibration und ein gesundes, höheres, emotionales Gewahrsein erzeugen.

3. Chakra Gewahrsein

Dauer: 7 Minuten

Bleib im Vajrasana-Sitz oder wechsele in den Schneidersitz, wenn du möchtest. Daumen und Zeigefinger sind im Chin-Mudra geformt. Richte nun deine ganze Aufmerksamkeit der Reihe nach auf jedes einzelne Chakra, ausgehend vom Muladara-Chakra bis hinauf zum Sahasrara-Chakra. Wenn du deine Aufmerksamkeit zu einem Chakra lenkst, werde selbst zu diesem Chakra. Fühle das Energiezentrum, als ob dein ganzes Sein zu diesem Energiezentrum geworden ist.



Jedes einzelne dieser Energiezentren, die dank der Kirlian-Fotografie nachgewiesen werden konnten, ist mit einer spezifischen Emotion verbunden. Die Emotionen selbst haben ihren Ursprung in den eingravierten Erinnerungen, die in der Vergangenheit angesammelt wurden. Die Erinnerungen zwingen uns dazu, Menschen und Situationen gegenüber immer auf dieselbe stereotype Weise zu reagieren. Diese stereotype Reaktion bezeichnen wir als Emotion. Die aufkommende Emotion blockiert das dazugehörige Energiezentrum und die Folge davon sind körperliche und mentale Störungen. In diesem Teil der Meditation konzentrieren wir uns auf jedes einzelne Energiezentrum. Wir beginnen mit dem Wurzelchakra an der Basis der Wirbelsäule und enden mit dem Kronenchakra im Schädel. Wenn wir etwas mit unserem Gewahrsein überfluten, d.h. wenn wir etwas unsere volle

Aufmerksamkeit schenken, löst sich alle Negativität darin auf. Dies gilt auch für körperlichen Schmerz. Schmerzt irgendein Teil unseres Körpers und lenken wir unsere gesamte Aufmerksamkeit dorthin, können wir beobachten, dass der Schmerz zu einem Punkt zusammenschrumpft und verschwindet!

Jedem einzelnen Chakra solltest du für eine Minute deine ungeteilte Aufmerksamkeit widmen. Du solltest das Gefühl haben, dass die ganze Welt nur aus dem Energiezentrum besteht, in dem du gerade verweilst. Werde zu diesem Energiezentrum, außerhalb davon existiert nichts. Fühle das Chakra, als ob dein ganzes Wesen zu diesem Energiezentrum geworden ist. Am Ende dieser Übung wird alle Negativität aus dir gewichen sein. Du fühlst dich leicht und voller Energie.

Je mehr du dich dem Kronenchakra näherst, desto größer werden deine Lebendigkeit und deine Intensität. Diese Visualisierungsübung erzeugt in dir einen abgeklärten Verstand und emotionales Gleichgewicht – eine gesunde innere Vibration und ein erhöhtes emotionales Gewahrsein.

Wenn du dich auf die Energiezentren konzentrierst, wird dein Verstand nicht so leicht umherschweifen, da es sich hierbei um lebendige Energiezentren handelt. Konzentrierst du dich auf andere Körperteile, wirst du eher zu anderen Gedanken abschweifen.

4. Sei entkuppelt

Dauer: 7 Minuten

Absolviere diesen Übungsteil mit dem Verständnis, dass deine Gedanken nicht miteinander verbunden, irrational und entkuppelt sind. Auch wenn Gedanken kommen, solltest du sie weder unterdrücken, noch auf sie reagieren. Betrachte sie einfach mit dem Verständnis, dass sie entkuppelt sind. Damit erwacht in dir automatisch das beobachtende Gewahrsein, das alles nur als Zeuge wahrnimmt.

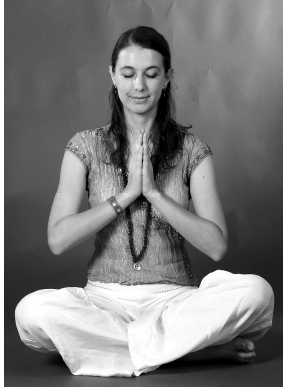
Verstehe, ob du es begreifst oder nicht, ob du es akzeptierst oder nicht, du bist bereits erleuchtet. Deiner wahren Natur nach bist du entkuppelt. Sitz still und erfahre den entkuppelten Zustand, den Zustand des reinen Seins und der Glückseligkeit. Das ist die höchste Technik um den Zustand der Erleuchtung zu erfahren.

5. Dankbarkeit

Dauer: 7 Minuten

Wir beenden Nithya Dhyaan indem wir uns mit der kosmischen Energie verbinden. Wir entspannen und ruhen in der kosmischen Energie

Sitze einfach auf entspannte Weise und fühle dich mit dem gesamten Kosmos verbunden. Verehrst du einen Meister oder einen Gott, dann sitze einfach in einer tiefen, passiven und empfänglichen Haltung und fühle dich mit ihnen verbunden. Das ist alles.



Entspanne einfach und lass dich fallen.

Fühle der Existenz und dem Meister gegenüber aufrichtige Dankbarkeit für dieses Geschenk von tiefer Weisheit, das uns von unserer Unwissenheit befreit und uns hilft in den Zustand der ewigen Glückseligkeit, Nithyananda, zu gelangen.

Übe diese Meditation einmal täglich und du wirst eine neue Dimension in deinem Sein erfahren. Nithya Dhyaan bereitet deinen Körper und deinen Verstand darauf vor, den Zustand reinen Bewusstseins und Glückseligkeit zu erfahren.

Die Auswirkungen von Nithya-Dhyaan

Eine halbe Stunde Nithya-Dhyaan kann in dir Folgendes bewirken:

- Stressabbau
- Verbesserung deiner Beziehungen
- Inneren Frieden und Erfüllung
- Stärkung der Intuition
- Geregelter Blutdruck
- Besserer Schlafrhythmus

Nithya-Yoga – für Körper, Verstand und darüber hinaus

Im Yoga geht es nicht allein um körperliche Fitness. Es geht auch darum, dass der Körper auf die Vereinigung von Körper, Verstand und Seele vorbereitet wird. Nithya Yoga hat diese Vereinigung als Ziel und ist nach dem Vorbild von Patanjali geschaffen worden.

Was ist Yoga?

Patanjali, der Vater der jahrtausendealten Wissenschaft des Yoga, sagt zu Beginn der Yoga Sutras, die die Grundlagen seiner Lehren bildet:

Yogaha chitta vritti nirodhaha

Er sagt: „Yoga ist der Zustand, in dem die Gedankenregungen im Verstand zur Ruhe kommen.“ Verstehe, es bedeutet nicht, dass der Yogaweg zu Ende ist, wenn der Verstand zur Ruhe gekommen ist. Im Gegenteil, Yoga beginnt erst dann, wenn das Denken aufhört. In Wirklichkeit kann Yoga niemals enden, es ist ein andauerndes Geschehen.

Um zu verstehen, dass Yoga ein kontinuierliches Geschehen ist, müssen wir eine wichtige Wahrheit verstehen: Alles was passiert ist gut und wünschenswert. Sei dir im Klaren, jedes Ereignis in deinem Leben erhöht dein Bewusstsein und macht dich reifer. Sogar der Verlust deines Reichtums trägt positiv zu deinem Reifungsprozess bei. Auch der Verlust deiner Gesundheit gibt dir ein gewisses Verständnis. Lässt du diese Wahrheit tief in dir wirken und sickert sie tief in dein innerstes Wesen ein, so siehst du das Leben plötzlich in jeden Moment als etwas Wunderbares.

Eine kleine Geschichte:

Ein Schiff geriet mitten im Ozean in eine Nebelbank. Plötzlich sah der Kapitän in einiger Entfernung ein helles Licht. Sofort setzte er einen Funkspruch ab und warnte das Schiff: „Bitte ändern sie ihren Kurs um 15 Grad Nord, um eine Kollision zu vermeiden“. Sofort kam die Antwort: „Wir empfehlen ihnen den Kurs um 15 Grad Süd zu ändern, um eine Kollision zu vermeiden.“

Da wurde der Kapitän zornig und antwortete auf stolze und drohende Weise. „Dies ist das größte Schiff unseres Landes. Wir werden von drei Zerstörern und zusätzlichen Versorgungsschiffen begleitet. Hiermit fordere ich sie auf, unverzüglich ihren Kurs auf 15 Grad Nord abzuändern, andererseits sehen wir uns gezwungen, Maßnahmen ergreifen, um die Sicherheit unseres Schiffes zu gewährleisten.“

Postwendend und weniger pathetisch kam die Antwort: „Wir sind ein Leuchtturm.“

Verstehe, die Existenz geschieht kontinuierlich und leitet auch dich. Alles, was dir passiert, passiert auf die beste Weise. Stell dich einfach darauf ein. Das ist der bestmögliche Weg für dich. Yoga ist ein Weg sich neu einzustellen, so wie man ein Radio auf eine höhere Frequenz einstellt. Das Wort Yoga bedeutet wörtlich Vereinigung.

Patanjali - der Gründer des Yoga

Patanjali ist der Vater des Yoga. Er ist der erste Meister, der ein klares, wissenschaftliches und logisches System in der Absicht schuf, die Erleuchtungserfahrung wiederzuerzeugen.

Patanjali war der erste Meister oder soll ich sagen, spirituelle Navigator, der eine Karte mit ausführlichen Beschreibungen für den Weg zur Erleuchtung zeichnete. Er gab klare Anweisungen und Formeln, um die Erleuchtungserfahrung hervorzurufen. Gerade so, wie Wissenschaftler Formeln für die Reproduktion von Phänomenen in der äußeren Welt fanden, schuf Patanjali ein klares Rezept, eine Technologie, um das Verständnis der inneren Welt zu reproduzieren – die Erleuchtung.

Raghupati Yogi - Meister des Yoga

Ich hatte das große Glück, unter der Führung eines außergewöhnlichen Meisters, Yoga zu üben. Yogiraj Yogananda Puri, auch genannt Raghupati Yogi, meisterte die Lehren des Yoga, wie sie von Patanjali entwickelt und überliefert wurden.

Er meisterte nicht nur den körperlichen Aspekt des Yoga, wie er besonders im Hatha Yoga betont wird und bei dem verschiedene Körperhaltungen (Asanas) geübt werden. Im Yoga wird aber nicht nur mit dem Körper gearbeitet. In Verbindung mit der Atmung wird auch mit Prana, der Lebensenergie gearbeitet. Auch mit dem Verstand und den Gefühlen wird mit Hilfe von Visualisierungsübungen gearbeitet. Raghupati Yogi war ein Meister in all diesen verschiedenen Disziplinen des Yoga.

Nur diejenige Person, die das Bewusstsein von Patanjali erfahren hat, kann Patanjali ins Leben zurückbringen. Ich hatte das große Glück, in der Nähe eines Meisters zu sein, der das Bewusstsein oder den inneren Raum von Patanjali erfahren hatte.

Er hatte erstaunliche Fähigkeiten und eine unvorstellbare körperliche Kraft, die er manchmal nur so nebenbei demonstrierte. So schnürte er etwa ein Drahtseil um seinen Brustkorb, während er vollkommen ausatmete. Dann atmete er ein und das Seil riss.

Ein logisch denkender Mensch kann solche Sachen normalerweise nicht akzeptieren, aber für diesen großen Yogi war nichts unmöglich. Ich sah ihn sogar schweben, und das nicht nur einmal, sondern wenigstens zwanzig Mal. Er atmete tief ein, hielt die Luft an und schon begann der Körper wie ein aufgeblasener Ballon zu schweben.

Von meinem dritten bis zu meinem dreizehnten Lebensjahr war es mir vergönnt, zu seinen Füßen zu sitzen und unter seiner Führung und Betreuung Yoga zu üben. Jeden Tag, von Morgens bis Mittag lehrte er mich die traditionellen Yogi-Techniken, wie Asanas, Neti und Dhauti. Bei letzterem musste ich ein langes Stück langen Stoff schlucken, um den Verdauungstrakt samt Darm zu reinigen.

Bewege deinen Körper willentlich und du bekommst das Ergebnis!

An manchen Tagen wies mich Raghupati Yogi an, still und friedlich zu meditieren. Dann, nach zehn Minuten, befahl er plötzlich, dass ich auf der Stelle aufstehen und so schnell wie möglich um den Tempel laufen sollte.

Meinen Körper musste ich auf alle nur erdenklichen Arten beugen und bewegen. Im Tempel, in dem der Unterricht stattfand, gab es zwanzig bis dreißig Säulen aus Stein. Der Reihe nach musste ich die Steinsäulen hinauf und wieder hinunterklettern und dabei durfte ich nur eine Hand benutzen! Ich fragte ihn, welchen Nutzen diese Kletterübung hätte. Mir waren nämlich keine Bücher oder Sutras bekannt, in denen das Erklettern von Säulen als yogische Disziplin erwähnt wurde!

Seine Antwort war wunderbar und sie lautete: „Was auch immer die Absicht sein mag, mit der du deinen Körper beugst oder bewegst, die Absicht mit der du das tust, wird als Erinnerung vollständig in deinem Körper und Verstand gespeichert.“

Es war eine schockierende Enthüllung! Das Ziel, die Absicht oder der Zweck, mit denen du deinen Körper beugst, bewegst oder sonst auf irgend eine Weise aktivierst, wird in deinem Körper registriert und dieses Samskara wird sich in deinem Körper ausdrücken.

Heutzutage gibt es, besonders im Westen, eine zu enge Verbindung zwischen Krankheiten und Asanas. Es heißt, für diese Krankheit musst du dieses Asana machen, für dieses Problem ist diese Technik wirksam. Verstehe, Asanas zu üben, um eine Krankheit zu heilen, ist nicht das Ziel des Yoga! Wenn du an eine Krankheit denkst und Yoga mit dem Gedanken ausübst, die Krankheit zu heilen, dann drückst du in Wirklichkeit den Stempel dieser Krankheit tief in dein System hinein!

Raghupati Yogi sagt, dass jede praktizierte Asana und jede körperliche Bewegung, die für einen Zweck oder Absicht praktiziert werden, diesen Effekt in deinen Körper erzeugen. Er sagt, dass dies nur durch einfaches Sitzen möglich ist. Wenn du fest daran glaubst, dass du durch einfaches Sitzen gesund wirst, und du nur der Gesundheit wegen sitzt, wirst du sehen, dass du mit Gesundheit gesegnet wirst.

Verstehe, dein Körper selbst ist ein Produkt deiner Erinnerung. Dein Verstand, deine Gedanken - das, von dem du glaubst, dass du es bist - sind die Bausteine deines Körpers.

Jede Erinnerung wird in deinen Muskeln gespeichert. Wenn du die Erinnerungen veränderst, kannst du ganz einfach auch dein System verändern. Dein System kann und wird auf die Erinnerungen antworten, die du erzeugst. Der Transformationsprozess des Körper-Verstand-Mechanismus geschieht auf diese Weise durch Nithya Yoga. Zuerst wird der innere Raum gereinigt, damit der Verstand auf der gleichen Wellenlänge schwingt. Dann folgt die Transformation des Körpers, indem körperliche Bewegungen mit einer bestimmten Absicht durchgeführt werden. Die Absicht wird in den Muskeln als Erinnerung gespeichert und beeinflusst so die Intelligenz der Zellen.

Wissenschaftliche Beweise

Wir sind, was wir glauben. Unsere Handlungen sind geprägt von dem, was wir als wahr erachten und unser Schicksal wird von unseren Handlungen geformt. Dieser Weisheitsspruch ist nicht den Upanishaden entnommen, sondern dem neuesten Buch von Dr. Bruce Lipton, einem Biologen, der eine neue Theorie über das Verhalten von Zellen aufstellte. Uns allen wurde beigebracht, dass unser Verhalten von dem Bauplan unserer Gene abhängt. Dr. Lipton behauptet aufgrund seiner Untersuchungen das Gegenteil: Unsere Gene sind so gebaut, wie wir uns verhalten!

Es sind viele Fälle von Menschen dokumentiert worden, die nur durch Willenskraft und Visualisierung ihre Ziele erreicht haben. Menschen haben auf diese Art zum Beispiel lebensbedrohliche Krankheiten wie Krebs überwunden oder trotz schwerer körperlicher Behinderungen enorme Leistungen vollbracht, indem sie über ihre Grenzen hinausgingen. Solche Dinge sind nur durch die Kraft der Absicht möglich, die das allem zugrunde liegende zelluläre Gedächtnis transformiert.

Diese alte Weisheit wurde aufgrund von neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen bestätigt. Es wurde entdeckt, dass die Gedanken, mit denen wir uns am meisten und am intensivsten beschäftigen, einen enormen Einfluss auf Körper, Geist und Seele haben.

Die Zielsetzung von Nithya-Yoga

Nithya Yoga ist mein Geschenk an die Welt. Es ist die Wissenschaft, die Formel, die es anderen ermöglichen soll, die Erleuchtung zu finden, die mir widerfahren ist.

Die Zielsetzung von Nithya Yoga ist einfach: Glückseligkeit erfahren und sie zum Ausdruck bringen. Mit Nithya Yoga wird deine Fähigkeit zur Glückseligkeit explosionsartig zunehmen. Dein Körper beginnt ganz einfach Glücksgefühle auszustrahlen.

Im gegenwärtigen Zustand ist dein System nicht in der Lage, die Erleuchtung auszuhalten und die Erleuchtungserfahrung ununterbrochen auszustrahlen. Nithya Yoga bereitet deinen Körper darauf vor, die innere, ewige Glückseligkeit zu erfahren, in ihr zu ruhen und sie auszustrahlen.

Im Nithya Yoga werden Sucher von mir nicht nur initiiert, Glückseligkeit zu erfahren. Diese Erfahrung soll in ihnen auch stabilisiert werden und in ihrem Leben ununterbrochen ausgestrahlt werden. Das Ziel von Nithya Yoga ist es, den Menschen in die Lage zu versetzen zu entkuppeln, damit sie ewige Glückseligkeit erfahren können. Viele entdecken den positiven Effekt, den Yoga auf die Gesundheit hat. Sei dir aber im Klaren, dass Yoga höhere Ziele verfolgt, nicht nur körperliche Gesundheit. Sie ist nur eine von vielen positiven Effekten des Yoga. Auch der stabilisierende Effekt in der Gefühlswelt ist bemerkenswert, aber auch dies ist nicht mehr als eine Begleiterscheinung!

Genauso ist Meditation nicht nur für das mentale Wohlbefinden gedacht. Mentales Wohlbefinden ist nur ein Nebeneffekt der Meditation. Das Ziel von Nithya-Yoga ist es, dein ganzes Leben, jede Aktivität und jede Bewegung in Yoga, in Glückseligkeit zu verwandeln.

Nithya-Yoga wird heute weltweit angeboten. Es werden alle acht Zweige von Patanjalis Ashtanga Yoga, wie Asanas, Pranayama, Mudra usw. geübt und so trägt jede Übungssession dazu bei, die Verbindung zwischen Körper, Verstand und Seele zu vertiefen.

Nithya-Yoga ist nicht dazu da, um mehr Bewegungen in dein Leben zu bringen, sondern mehr Leben in deine Bewegungen.

Wenn du präsent bist, wenn du gewahr bist, wenn du total in dem aufgehst, was du gerade tust, dann ist das Yoga, Nithya-Yoga.

Acht Schritte für ein glückseliges Leben jeden Tag

Der achtfache Pfad des glückseligen Lebens oder Ananda Ashtanga:

Ananda Ashtanga oder glückseliges Leben ist ein einfacher Weg zur lebendigen Erleuchtung. Es sind acht einfache Techniken, die dich direkt zur spirituellen Erfahrung führen ohne dass ein intellektuelles Verständnis notwendig ist.

1. Glückseliges Lachen
2. Glückselige Bejahung
3. Glückselige Reinigung
4. Glückseliges Yoga
5. Glückselige Meditation
6. Glückselige Waffen
7. Glückselige Energie
8. Glückseliges Singen

Lachen

- Lachmeditation oder Hasya Dhyana

Anleitung

Sobald du am Morgen aufwachst, lache fünf Minuten noch bevor du das Bett verlässt! Lach einfach mit dir selbst und ohne Grund!



Lachen ist eine wunderbare Meditationstechnik. Diese Technik war ein Bestandteil der alten Zen-Tradition, mit dem die Meister versuchten, ihren Schülern die Erfahrung des Nicht-Verstandes zu vermitteln. Lachen wirkt, ob wir daran glauben oder nicht. Es hat einen unmittelbaren Effekt. Mit anderen Techniken müssen wir zuerst einige Zeit üben, bevor wir ein Resultat sehen, aber beim Lachen bedarf es keiner Übung. Bei jedem Lachen ist das Resultat unmittelbar da. Das Lachen wirkt tief und heilt uns körperlich und mental.

Das Lachen selbst ist ein Produkt der Gesundheit und erzeugt Gesundheit. Es ist eine überfließende Energie. Es befreit unterdrückte Gefühle.

Lachen ist die größte spirituelle Qualität. Im Lachen werden wir zu Buddha. Buddha ist „Nicht-Verstand“. Wenn wir lachen, sind wir für einige Momente in einem Zustand jenseits des Verstands. Entweder ist das Lachen da oder unser Verstand, niemals beide gleichzeitig. Wenn wir lachen, verschwindet unser Verstand und wir werden eins mit der Energie der Existenz. Wir verlieren für einige Momente unsere Identität. Können wir uns auf dem Höhepunkt unseres Lachens als getrennt und separat fühlen? Nein! Wenn wir nicht mehr als getrenntes Wesen existieren, sind wir mit dem Sein verschmolzen. Deshalb sollten wir mehr lachen. Die Momente, in denen das Ego verschwindet, können ausgedehnt werden, so dass wir unsere Identität schließlich verlieren und eins mit der Energie sind.

Vom Lachen weiß man, dass es eine Reihe von Krankheiten heilen kann, besonders Krankheiten des Nervenapparates und des Halses. Ein herzliches Lachen kann schädliche Abfallprodukte der Zellen ausscheiden.

Bejahung

- Ein Gelübde für Glückseligkeit oder Ananda Sankalpa.

Ananda bedeutet Glückseligkeit. Sankalpa bedeutet Gelübde. Ananda Sankalpa ist ein Gelübde für Glückseligkeit.

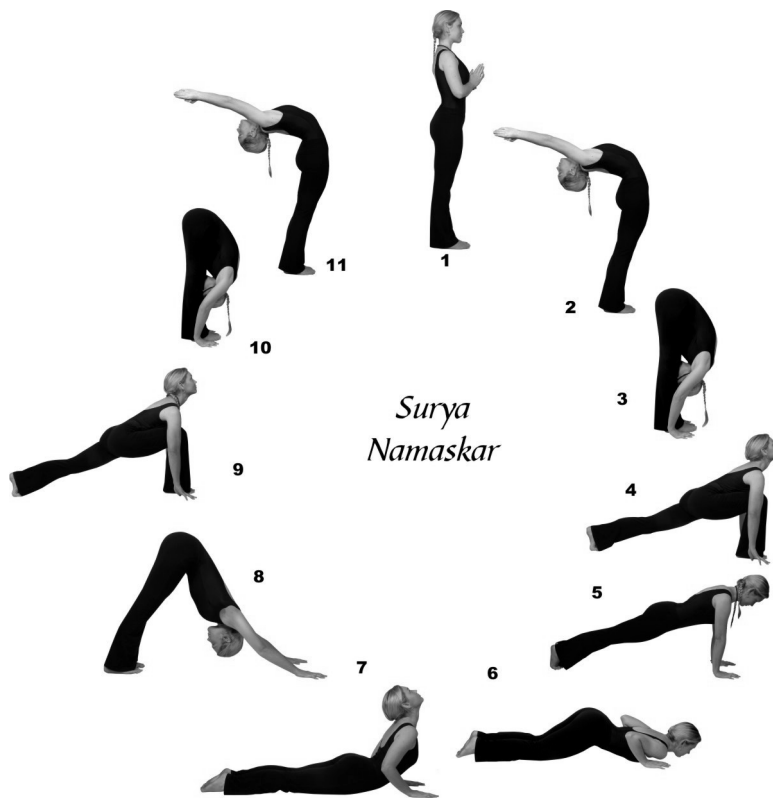
Du kannst dich entscheiden, glücklich zu sein. Es ist deine Entscheidung. Tatsächlich ist es nicht einmal eine Entscheidung, die du triffst. Wenn du dir erlaubst, auf eine unvoreingenommene Weise mit dem, was

die Existenz für dich vorsieht, zu fließen, wirst du immer in Glückseligkeit sein. Diese Haltung der Unvoreingenommenheit können wir kultivieren.

Ein Teil dieser Meditation geht auf den Sufi Mystiker Abdullah Ansari aus Herat in Persien zurück: „Die Sufis sind die religiöse Gemeinschaft mit der stärksten Ekstase, die es je gab. Ihr Gebet ist nichts anderes als Dankbarkeit. Abdullah war bekannt dafür, dass er immer ein Lachen auf seinem Gesicht hatte. Man sagt, dass er sogar auf seinem Totenbett lachte und dass einige seiner Schüler sich nicht mehr zurückhalten konnten und ihn fragten: „Meister, was ist am Sterben denn so lustig?“
Adullah vertraute ihnen ein Geheimnis an, das ihn sein eigener Meister lehrte. Er sagte: „Erinnert euch immer daran, dass das Glück in euren Händen liegt. Euer Glück ist zu hundert Prozent eure eigene Entscheidung. Jeden Tag stellt euch das Leben vor die Wahl, entweder glücklich oder unglücklich zu sein. Was ihr auswählt, hängt von euch ab!“

Anleitung

Es gibt keine einfachere Meditationstechnik als diese und dennoch ist es die wirkungsvollste.



Sobald du am Morgen aufwachst, nimm im Bett eine sitzende Position ein, lass aber deine Augen geschlossen. Ruf laut deinen Namen. Wenn andere Leute im Zimmer sind, die du nicht stören möchtest, dann sprich leise zu dir selbst. Sprich als erstes deinen Namen aus und frag dich selbst: „... , für welche Erfahrung will ich mich heute entscheiden. Wähle ich Glück oder Traurigkeit?“ Natürlich wirst du so früh am morgen nicht die Traurigkeit wählen! Dein Verstand wird sagen: „Ich wähle Glück!“ Dann antworte und sprich wieder selbst zu dir mit deinem Namen: „O.k. ..., sei glücklich, das ist alles!“

Bleib einige Minuten lang mit geschlossenen Augen sitzen. Werde dir klar darüber, dass nichts und niemand ohne dein stillschweigendes Einverständnis Leid über dich bringen kann und dein Glück stören kann. Du leidest, weil du deine Zustimmung gibst, dass dich äußere Umstände beeinflussen können. Du hast die Macht und Kraft in dir, die ganze Zeit glücklich zu sein. Nun öffne deine Augen und lebe deine Bejahung!

Im Laufe des Tages wirst du sehen, dass du nur durch die Kraft der Bejahung die Richtung verändert hast, in die sich dein Verstand bewegt. Du wirst erkennen, dass du bisher andere für dein Elend verantwortlich gemacht hast, während du dich in Wirklichkeit selbst entschieden hast, dich bei jedem unvorhergesehenen Ereignis gestört zu fühlen. Du wirst die Haltung entwickeln: „Ich bin glücklich – nicht aufgrund äußerer Umstände, sondern unabhängig von ihnen.“ Du bist glücklich, weil du glücklich bist, das ist alles.

Reinigung

- Ölkur

Man sagt, dass die Zunge ein Indikator für Krankheiten sei. Aussehen und Farbe der Zunge geben Aufschluss auf den gesundheitlichen Zustand eines Menschen. Im Ayurveda werden bestimmte Bereiche der Zungenoberfläche inneren Organen, wie Nieren oder Lungen zugeordnet. Bei der Ölkur werden über das Öl Schleim, Bakterien und toxische Stoffe aus dem Körper entfernt. Schleim ist nach dem Ayurveda eine Form von Gift und er sollte aus dem Körper entfernt werden.

Am besten macht man diese Ölkur früh morgens noch vor dem Zähneputzen. Nimm einen Esslöffel Sesamöl oder verfeinertes Sonnenblumenöl in den Mund und setz dich. Stell dein Kinn schräg, sodass das Öl nach hinten zu den Backenzähnen rinnt und sauge das Öl sanft fünfzehn bis zwanzig Minuten durch die leicht verschlossenen Zähne.

Man sollte es vermeiden, nebenher andere Dinge zu erledigen. Ist die Zeit um, spuckst du das Öl aus und putzt dir gründlich die Zähne. Wenn du es richtig gemacht hast, dann ist das ausgespuckte Öl dünnflüssig und hat eine weißliche Farbe. Trinke zwei Gläser Wasser, nachdem du den Mund ausgespült und gereinigt hast.

Gib Acht, dass du das Öl nicht schluckst, da es Parasiten und Bakterien enthält.

Nach Mahlzeiten sollte man vier Stunden warten, bevor man die Ölkur macht.

Eine Ölkur wirkt gegen alles, angefangen von offenen Fersen bis hin zu Krebs. Forschungsergebnisse über die Wirkung der Ölkur sind im Internet zu finden.

Yoga

- Der Gruß an die Sonne oder Surya Namaskar

Surya Namaskar ist ein Teil von Nithya-Yoga. Der Gruß an die Sonne hilft nicht nur dem Körper funktionstüchtig zu bleiben, sondern sensibilisiert uns für eine bewussteren Wahrnehmung des Körpers und dessen Wechselwirkung mit der Psyche.

Positive Effekte von Surya Namaskar auf Körper und Geist

Die Übung von Surya Namaskar ermöglicht es dem Körper, direkt Energie von der Sonne zu absorbieren. Durch Surya Namaskar sind wir in der Lage, die ätherische Energie um uns herum aufzunehmen. Praktiziert man jeden Morgen Surya Namaskar in Richtung der aufgehenden Sonne in Verbindung mit der richtigen Atemtechnik und den entsprechenden Mantras, dann wirkt es tief auf Körper, Psyche und Seele ein.

Surya Namaskar hat positive Auswirkungen auf alle Körperteile, auf alle Organe und Chakren (vitale Energiezentren im Körper). Es ist eine Sequenz von Stellungen, die ineinander übergehend mit bewusster Atmung ausgeführt werden.

Es ist gut, jeden Morgen zehn bis zwölf Wiederholungen von Surya Namaskar machen. Von allen Körperübungen des Yoga ist Surya Namaskar der beste Weg, um Arme, Beine, Oberkörper und Wirbelsäule zu beleben und den gesamten Körper zu kräftigen. Surya Namaskar wird als die Königin aller Übungen angesehen.

Die Bedeutung der Surya Namaskar Mantras

Mantras sind Kombinationen von Silben, Wörtern oder Sätzen, die einen starken und durchdringenden Einfluss auf Körper und Geist haben, wenn sie mit Gewahrsein gesungen werden. Das Surya Namaskar Mantra beinhaltet ein Bija-Mantra und ein Lobpreisungsmantra. Bija bedeutet Samen und die Lobpreisung richtet sich an den Sonnengott.

Das Bija-Mantra hat an sich keine Bedeutung, aber die durch das Singen entstehenden Vibrationen haben einen starken Einfluss auf das menschliche System. Die „Theorie der Vibration“, wie sie von der modernen Wissenschaft erklärt wird, wurde bereits vor tausenden von Jahren von den alten vedischen Wissenschaftlern angewandt!

Masaru Emoto hat mit seinen Studien klar bewiesen, dass Klangvibrationen einen messbaren Effekt auf Wasser haben. Da der menschliche Körper über sechzig Prozent aus Wasser besteht, ist es einleuchtend, wenn Klangvibrationen auch unseren Körper und unsere Psyche beeinflussen.

Unbewusste Gedanken und Emotionen erzeugen in uns starke Vibrationen in der Form von gespeicherten Erinnerungen oder Samskaras. Diese müssen wir mit Hilfe unseres Gewahrseins auflösen. Dann werden wir das bedingungslose positive Bewusstsein erfahren, das schon immer tief in unserem Inneren existiert.

Wir kennen sechs Bija Mantras:

Om hraam
Om hreem
Om hroom
Om hrain
Om hraum
Om hraha

Die Lobpreisungsmantras heben die strahlenden Eigenschaften der Sonne hervor. Jedes einzelne Mantra wird zu Beginn einer Übungsreihe in vollkommenem Gewahrsein gesungen. Das Mantra hat die Kraft, die glorifizierten Qualitäten in einem aufrichtig Üben zu erzeugen.

Durch diese einfache Übung begreifen wir, dass die äußere Sonne die leuchtende Intelligenz unseres inneren Selbst symbolisiert. Wir verstehen, dass wir mit der alles durchdringenden kosmischen Energie verbunden sind.

Surya Namaskar Mantras (geformt durch die Kombination der Bija Mantras mit den Lobpreisungsmantras)

1. OM hraam mitraaya namaha
Ehrerbietung an den ewigen Freund von Allen
2. OM hreem ravaye namaha
Ehrerbietung an den ewig Scheinenden
3. OM hroom suryaya namaha
Ehrerbietung an den ewigen Erzeuger der Aktivität
4. OM hrain bhaanave namaha
Ehrerbietung an den ewigen Lichtbringer
5. OM hraum khagaaya namaha
Ehrerbietung an den Ewigen, sich geschickt bewegenden
6. OM hraha pushne namaha
Ehrerbietung an den ewigen Kraftspender
7. OM hraam hiranya garbhaya namaha
Ehrerbietung an die ewige goldene kosmische Gebärmutter

8. OM hreem mareechaye namaha
Ehrerbietung an den ewigen Herrn der Morgendämmerung
9. OM hroom adityaaya namaha
Ehrerbietung an den ewigen Sohn von Aditya, der ewigen kosmischen Mutter
10. OM hraum saavitre namaha
Ehrerbietung an die ewige wohlwollende Mutter
11. OM hraum arkaaya namaha
Ehrerbietung an den Ewigen zu lobpreisenden
12. OM hraha bhaaskaraaya namaha
Ehrerbietung an den ewigen Führer zur Erleuchtung

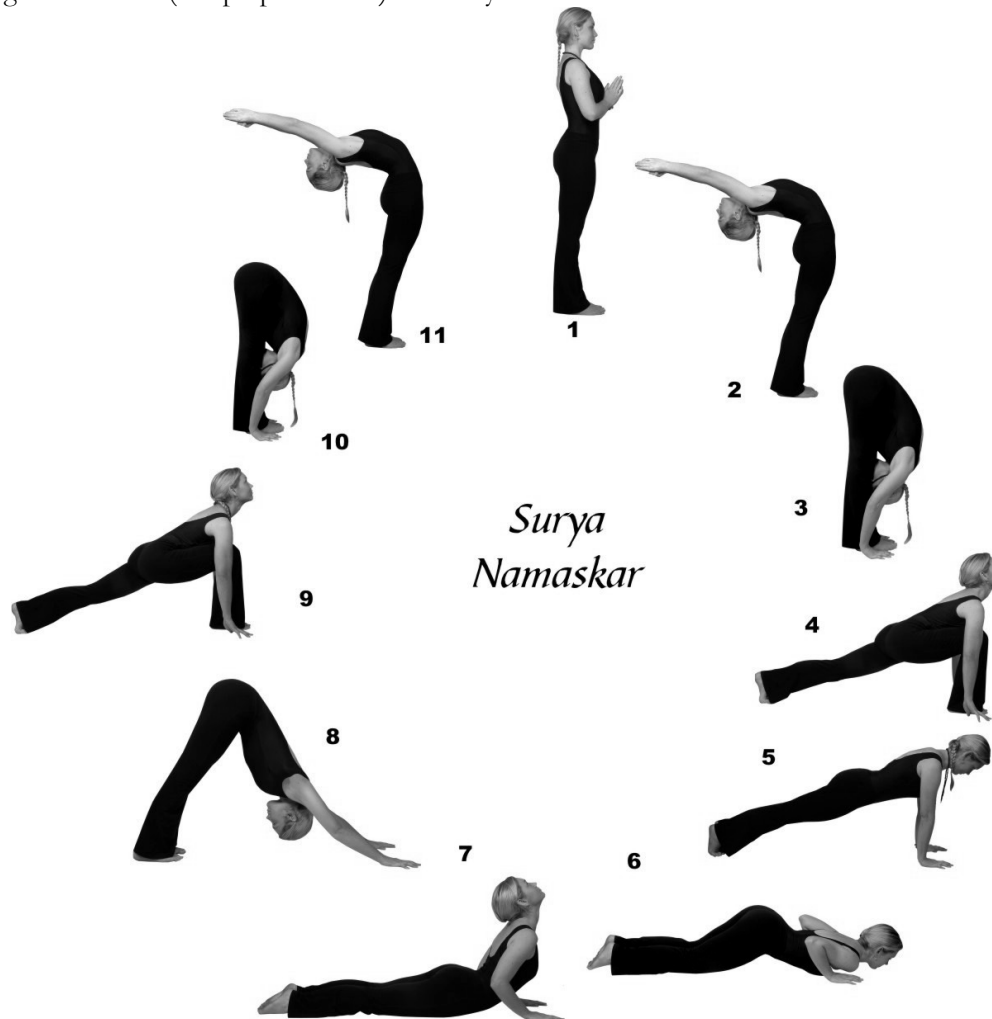
Atemkontrolle

Bei der Übung des Surya Namaskar wird jede Bewegung des Körpers mit dem Atem abgestimmt. Visualisiere bei jeder Ein-oder Ausatmung, dass du Glücksenergie einziehst und aussendest. Fühle die Energie, wie sie in jede Zelle deines Körpers einströmt und Körper und Geist wiederbelebt.

Anleitung Schritt für Schritt

Die Übung sollte vorzugsweise am frühen Morgen vor dem Frühstück gemacht werden.

Reihenfolge der Asanas (Körperpositionen) von Surya Namaskar



1. Die Füße leicht auseinandergestellt, bring die Hände vor der Brust in Namaskar (Grußhaltung) zusammen. Die Augen bleiben während der ganzen Übung von Suryaa Namaskar hindurch geöffnet. Nun singe das erste Mantra!

2. Atme ein und strecke dabei langsam die Arme über den Kopf nach hinten, wobei der Rücken sanft nach hinten gebeugt wird.
3. Atme aus und beuge dich mit geradem Rücken nach vorne. Lege die Hände etwa schulterbreit auseinander auf dem Boden. Dabei nähert sich der Kopf den Knien. Wenn es dir nicht gelingt die Übung mit gestreckten Beinen auszuführen, dann kannst du sie leicht anwinkeln. Wichtiger ist es, dass beide Hände fest am Boden liegen.
4. Atme durch die Nase ein, gehe langsam in die Hocke und strecke das rechte Bein, so weit du kannst, nach hinten. Gleichzeitig wird der Oberkörper nach oben gerichtet.
5. Halte den Atem an und strecke auch das linke Bein nach hinten und lasse Rücken, Hals und Kopf eine waagrechte Linie bilden. Dabei befinden sich die Hände genau unter den Schultern und die Augen sind auf den Boden gerichtet.
6. Atme aus und senke den Körper langsam durch Beugung der Ellbogen. Kniee, Brust und Kinn den Boden berühren, nicht aber das Becken. Das ist die Ashtanga Namaskar Haltung, bei dem acht Körperteile oder -punkte den Boden berühren.
7. Atme ein. Die Zehen werden nach außen gestreckt, der Bauch kann nun den Boden berühren. Unter- und Oberarm bilden einen rechten Winkel. Bringe den Oberkörper mit leichter Unterstützung der Hände nach oben. Das Becken berührt nun den Boden und der Kopf wird in den Nacken gelegt. Diese Stellung nennt man Bhujangasana oder Kobra.
8. Atme aus und drücke mit den Händen den Po nach oben, sodass ein Berg entsteht. Diese Position nennt man Adhomukha Svanasana (nach unten schauender Hund) Spreize deine Finger auseinander und drücke deine Fersen sanft, so weit es geht auf den Boden.
9. Schau nun nach vorne und ziehe den rechten Fuß nach vorn, wenn möglich zwischen die Hände. Atme ein, hebe Kinn und Brust an.
10. Atme aus, setze den linken Fuß neben den rechten, bringe den Kopf in die Nähe der Knie und strecke den Po nach oben. Lass die Knie, wenn nötig, ein wenig gebeugt.
11. Atme ein und strecke langsam die Arme über den Kopf nach hinten, beuge leicht den Rücken und grüße die Sonne.
12. Atme aus, lass die Arme sinken und lege die Hände vor der Brust in der Gebetsstellung aneinander.

Jeder Zyklus besteht aus zwei Bewegungsreihen mit jeweils zwölf Positionen. In der ersten Hälfte des Zyklus beginne die Schritte 4 und 9 mit dem rechten Fuß, in der zweiten Hälfte des Zyklus beginne mit dem linken Fuß!

Vollende wenigstens 6 solcher Zyklen und wenn möglich 12. Vergiss nicht, zu Beginn das entsprechende Mantra zu singen.

Meditation

Life Bliss Meditation oder Nithya-Dhyaan

Die Nithya-Dhyaan Meditation wird in fünf Schritten ausgeführt.

Eine ausführliche Anleitung findest du im Kapitel über Nithya-Dhyaan.

Werkzeuge der Weisheit

Diese Werkzeuge werden im Sanskrit „Shaastra - Shastras“, also buchstäblich „Wissenswaffen“ genannt.

Beschäftige dich täglich wenigstens eine halbe Stunde mit Büchern oder audiovisuellen Medien von erleuchteten Meistern.

Die Worte eines Meisters sind Shaastra, die unmittelbare Wahrheit, das höchste Wissen.

Waffen, die benutzt werden, um deine Unwissenheit zu zerschlagen, nennt man Shastra.

Wenn Worte zu Waffen werden, mit denen die Unwissenheit zerschlagen werden kann, dann nennt man das Shaastra –Shastra, Wissenswaffen.

Die Worte des Meisters sind Wissenswaffen, die direkt die Ignoranz beseitigen können. Ein Meister drückt ständig viele Ideen aus. Bei einer solchen Idee wird es plötzlich in dir „Klick“ machen. Sie wird dich aus deiner Depression herausholen. Die Idee wird zum Schlüssel für die Lösung eines Problems. Das verstehe ich unter Klick. Der Klick wird auch Initiation genannt.

Ein Mensch, der diese Wissenswaffen mit Hilfe von Worten, Techniken und Körpersprache weitergibt, ist ein Meister.

Ein Mensch, der diese Wissenswaffen vom Meister entgegennimmt, ist initiiert.

Der Meister hat eine Technologie erzeugt, um in anderen die höchste Erfahrung, die in ihm stattgefunden hat, zu wiederzuerzeugen. Und die Initiation ist die Technik dafür. Die Wissenswaffen geben uns die Technik, mit der wir uns immer wieder in ein höheres Bewusstsein erheben können. Die Gesamtheit dieser Wissenswaffen in unserem Inneren ist unser innerer Meister. Bis der innere Meister erweckt ist, arbeitet der äußere Meister an uns. Er arbeitet mit Worten, Techniken und seiner Körpersprache. Er gibt uns die Zuversicht, dass wir das Leben eines erleuchteten Wesens leben können.

Wer mit einem erleuchteten Wesen einen „Klick“ erfährt, ist gesegnet. Dieser Klick geschieht nicht über die Logik. Plötzlich berühren bestimmte Wörter des Meisters unser Herz. Wenn es das erste Mal passiert, werden wir plötzlich fühlen, dass er unser Meister ist, dass er unser Weg ist.

Der Samen lebt immer mit der Angst, bei der Öffnung zu zerbrechen. Aber nur ein Samen, der zerbricht und sich öffnet, kann zu einem Baum werden. Dann muss ein Baum den anderen ermutigen, indem er sagt: „Hab keine Angst, du stirbst nicht, wenn du aufbrichst. Du wirst leben und expandieren, so wie ich.“ Aber der Same wartet darauf, von alleine zum Baum zu werden und der Baum wartet auf den Samen, dass er sich öffnet. Das ist das Problem.

Ich kenne die Wahrheit, von der ich spreche. Oh! Söhne der Unsterblichkeit, habt den Mut zu sprießen und zu einem Baum zu werden!

Diese Energie, diese Inspiration ist der Meister. Die Ankunft des Meisters ist das größte Abenteuer in deinem Leben. Hat der Meister einmal unseren inneren Raum betreten, müssen wir uns nur mit Vertrauen, Mut und Zuversicht aufrichten.

Wende immer wieder die Klicks an, die in deinem Leben passiert sind. Jede Waffe, die nicht benutzt wird, verliert ihre Wirkung auf uns und gerät in Vergessenheit. Aber die angewendeten Waffen können uns immer wieder Klarheit und Mut bringen.

Füge deinem Leben immer mehr Klicks hinzu, indem du den Worten eines Meisters lauschst. Füge sie deinem Inneren Raum hinzu. Wenn wir mit Familienmitgliedern oder Freunden eine spirituelle Gruppe bilden, erhalten wir ständig neuen Mut und frische Inspiration, um die Wissenswaffen zu benutzen.

Wenn wir den Meister bei seinen Ausführungen beobachten, sehen wir die Körpersprache eines erleuchteten Wesens. Die Körpersprache eines Menschen strahlt seine Wahrheit aus. Ein Meister ist die Verkörperung der letzten Wahrheit der Existenz. Indem wir ihn beobachten, beginnt die Wahrheit jenseits unserer Logik in uns zu wirken.

Energiebelebung

- Die Energie der Existenz oder Shakti Dharana nutzen.

Diese Technik ist dem Tantra Shastra (Kularnava Tantra) entnommen. Es ist eine wundervolle Technik, um mit der existenziellen Energie in Kontakt zu kommen.

Diese Meditation praktiziert man am besten vor dem Einschlafen. Falls sie morgens durchgeführt wird, sollte man nach der Meditation eine viertelstündige Pause einlegen, da man sich nach der Meditation noch etwas ekstatisch und berauscht fühlt. Diese Meditation führt zur Verschmelzung mit der Energie der Existenz. Die Bedeutung der Shakti Dharana Meditation liegt darin, dass sie dich an die Schwelle von Turiya führen kann, dem Zustand des totalen Gewahrseins ohne Gedanken.

Anleitung:

Knie dich nieder ohne auf den Fersen zu sitzen und finde ein bequemes Gleichgewicht. Schließe die Augen und hebe beide Arme über den Kopf. Die Handflächen zeigen gen Himmel und auch das Gesicht zeigt leicht nach oben.



Verharre in dieser Position und fühle, wie die existenzielle Energie durch dich hindurchfließt. Stell dir bildlich vor, wie du vom Licht der Existenz durchflossen wirst. Visualisiere zu Beginn das strahlende Gesicht eines erleuchteten Meisters. So wie sich ein Geizhals auf dem Höhepunkt seiner Energie befindet, wenn er sein Geld zählt, und ein Liebhaber sich auf dem Höhepunkt seiner Energie befindet, wenn er mit seiner Geliebten zusammen ist, so befindet sich auch ein Meister auf den Höhepunkt seiner Energie, wenn er lächelt. Das ist der Grund, warum ich euch sage, dass ihr euch an sein strahlendes Gesicht erinnern sollt und dieser Energie erlauben sollt, durch euch hindurchzufließen. Außerdem ist es besser an einen Meister zu denken, als den sonst unweigerlich auftauchenden Gedanken nachzuhängen!

Fließt die existenzielle Energie durch deine Arme, fühlst du dort ein Kribbeln. Du fühlst eine sanfte Vibration, ein leichtes Zittern in dir. Es ist so, als ob ein totes Blatt im Wind flattert. Lass das Zittern einfach geschehen, ja hilf dem Zittern noch etwas nach. Lass deinen gesamten Körper unter dem Einfluss dieser Energie vibrieren. Hilf ihr, dass sie dich durchfließen kann. Dabei kann in dir das Gefühl entstehen, als ob sich die Erde unter dir und der Himmel über dir vereinigen. Als ob männliche und weibliche Energien verschmelzen. Es kann auch passieren, dass du das Gefühl hast, zu schweben oder dich aufzulösen. Erlaube jedes Gefühl, lass dich einfach fallen. Es gibt kein Ich mehr. Du hast dich in der Existenz aufgelöst.



Nach zwei oder drei Minuten, wenn du das Gefühl hast, dass dein Sein vollständig mit der Energie der Existenz gefüllt ist, beuge dich nach vorne und ruhe auf deinen Unterarmen, küsse oder berühre mit der Stirn die Erde. Du wirst zu einem Medium für die göttliche Energie, die du angezogen hast, um mit der Energie der Erde eins zu werden. Erlaube der ganzen Energie in Mutter Erde hineinzufließen. Du kannst dir die Füße des Meisters vergegenwärtigen, während du in dieser Position verharrst. Es hilft dir, eine Stimmung der Hingabe zu Mutter Erde zu erzeugen, während du ihr deine Energie anbietest.

Nun kehre in die knieende Stellung zurück und wiederhole diese Bewegungen sechs Mal. Du machst also die eben beschriebene Übung insgesamt sieben Mal.

Diese Meditation sorgt für eine verbesserte Energiezirkulation im Körper. Auch alle Rückenprobleme verschwinden, da die Energie direkt in das Muladhara Chakra geleitet wird, einem Energiezentrum, das sich an der Wirbelsäulenbasis befindet.

Nach Beendigung der Meditation legst du dich am besten gleich zum Schlafen nieder. Der Schlaf, der auf diese Meditation folgt, wird tief und ohne Träume sein. Am nächsten Morgen wirst du frisch und energiegeladener aufwachen.

Das ist eine sehr kraftvolle Technik. Wird sie regelmäßig praktiziert, erhält dein Leben eine neue Bedeutung und die Wahrheit kann sich in dir ausbreiten. Es entsteht eine schöne und lebendige Verbindung zwischen dir und der Existenz. Du wirst viel Freude erfahren und jeder Tag wird zu einem Fest!

Mantrasingen

- Rezitation des Glücksmantras oder Purashcharanam

Mantras werden in der Sprache der Veden, dem Sanskrit rezitiert oder gesungen. Die Schönheit des Sanskrits liegt darin, dass mit seinen 51 Silben alle möglichen Laute beschrieben werden können. Die phonetischen Laute transportieren zusammen mit der Bedeutung der Wörter auch eine Vibration. Auch wenn man die Bedeutung der Mantras nicht versteht, entfalten die Vibrationen ihre Wirkung im Inneren des Menschen.

Im Osten werden Mantras für die Initiation verwendet. Der Meister rezitiert ein Mantra und das Mantra selbst bewirkt das Erwachen des Schülers. Die Vibrationen strömen direkt in sein Sein und beginnen dort zu arbeiten.

Das Guru Mantra lautet:

Om hreem Nithyanandaya namaha

In der hinduistischen Gedankenwelt beinhaltet jede einfache Handlung eine Vielzahl von Verständnisebenen. Das Verständnis entspricht der Ebene des Gewährseins im Individuum. Das Wort „Om“ hat viele Bedeutungen auf unterschiedlichen Ebenen.

Om ist der elementare Laut. Die gesamte Schöpfung soll aus diesem Laut hervorgegangen sein. Er setzt sich aus drei Bestandteilen, nämlich A, U und M zusammen.

A steht für Brahma, dem Gott, der das Universum erschaffen hat. U steht für Vishnu, dem Gott, der für die Erhaltung des Universums zuständig ist. Und M steht für Shiva, der Gott, der zerstört, damit Raum für Neues geschaffen wird. Im zusammengesetzten Laut OM ist deshalb die Manifestation des gesamten Universums enthalten.

Auf einer tieferen Ebene repräsentieren die Götter die Energien der Schöpfung, der Erhaltung und der Erneuerung auf der zellulären Ebene in unserem persönlichen Universum, dem Körper-Verstand-Mechanismus.

Die Vibration von Om gibt uns beim Mantrasingen großes Vertrauen in die Mutter Erde. Es heilt Wut, Verlangen und psychosomatische Krankheiten. Es erfüllt uns mit der Grenzenlosigkeit der allumfassenden Mutter Erde. Es befreit den Geist von negativem Denken. Es setzt enorme Energien frei und verjüngt das Gehirn. Es bringt inneren Frieden und große Konzentrationsstärke. Es ist ein Mittel, um den Verstand zu beruhigen und in das Selbst einzutreten.

Hreem ist das Bija Mantra von Devi, dem heiligen weiblichen Prinzip.

Die alten indischen Weisen praktizierten das Chanten dieser ursprünglichen Worte und machten tiefe Erfahrungen auf der Ebene des Verstandes, des Körpers und der Seele. Sie bewahrten die Wissenschaft und die Methode dieser Praxis für die gesamte Menschheit, damit sie selbst diese Erfahrungen machen kann. Mantren aus den vedischen Zeiten sind die Berichte der Experimente dieser Weisen, die durch die Liebe zur höchsten Erfahrung dazu bewegt wurden, ihr Wissen mit der Menschheit zu teilen.

Die Wiedergabe von Om und Hreem zusammen erwecken die männlichen und weiblichen Energien in uns.

Nithyananda wird gesungen, um den Namen des Meisters als Ausdruck der tiefsten Weisheit zu beschwören. Es ist ein Purna Mula Mantra (das vollkommene Mantra der Quelle). Es ist der direkte Weg zur Shakti-Energie - Erfolg in der materiellen Welt - und zur Shiva-Energie - Erfolg in der kosmischen Welt -, der der Erleuchtung entspricht.

Das Wort Nithyananda bedeutet auch ewige Glückseligkeit. Indem wir es singen, geben wir unserem Sein und dem Universum klar zu verstehen, was unsere Absicht und unser letzter Wunsch ist – ewiges Glück und Erleuchtung.

Namaha bedeutet ich bin nicht. Wir opfern unser Ego der Existenz oder dem Meister, der eine reine Form der Existenz ist. Das Wort Namaha stärkt die Bereitschaft der Hingabe und bewirkt in uns Demut und Ehrerbietung.

Anleitung



Singe das Guru Mantra 54mal jeden Tag für elf Tage oder immer wieder zwischendurch, wenn du dich daran erinnerst. Du kannst entweder laut singen oder leise für dich. Das Tempo ist von Person zu Person verschieden.

Das Mantra hat die Eigenschaft den inneren Raum zu energetisieren und verhindert das Aufsteigen ungewollter Gedanken. Gedanken entstehen als stille Worte in der Nabelregion, dem Manipuraka-Chakra, dem Energiezentrum in der Nabelregion. Wenn du das Guru Mantra singst oder rezitierst, wird das Manipuraka-Chakra

komplett gereinigt. Dies führt automatisch dazu, dass du dich von allen Sorgen, negativen Gedanken und Emotionen reinigst.

Das Guru Mantra reinigt die Energie, die für das Sprechen verantwortlich ist, die sogenannte Vak Energie. Sie bewirkt in uns ein ständiges Sprudeln von Energie, intensive Erregung und Enthusiasmus für das Leben.

Die Vibration dieses Mantras kann die Vibration und Frequenz unseres Seins verändern. Wichtig ist, dass das Mantra im Zentrum unseres Gewahrseins bleibt. Bringst du dein Gewahrsein ständig auf das Mantra zurück, dann nährst du dich deinem inneren Bewusstsein. Es ist, als ob in einem Wassertank blauer Puder liegt. Die darin aufsteigenden Blasen werden dann auch blau sein. Ebenso wird dein gesamter Denkprozess gereinigt werden, wenn du das Mantra im Zentrum deines Bewusstseins behältst.

Mit der Zeit bedarf es keiner Anstrengung deinerseits mehr. Das Mantra geschieht von selbst. Du fällst auf natürliche Weise in einen meditativen Zustand.

Wird das Mantra mit einer bestimmten Bejahung rezitiert, wird es zu einem intensiven Gebet. Medizinische Forschungen haben bewiesen, dass das Gebet bemerkenswerte Effekte auf Körper, Verstand und Seele hat.

Führende Universitäten in den USA haben herausgefunden, dass regelmäßiges Beten bei Herzkrankheiten und Krebs zu einer um vierzig Prozent niederen Todesrate führt. Für Patienten nach einer Herzoperation gibt es um vierzehn Prozent höhere Überlebenschancen. Die Herzinfarktrate bei älteren Menschen wird um die Hälfte reduziert und die im Krankenhaus verbrachte Zeit um drei Wochen verringert. Im Internet gibt es über die positiven Effekte des Gebetes ausführliche Dokumentationen.

IV. Der Meister – die lebendige Erleuchtung

Der Meister – die lebendige Erleuchtung

Chitram vadataror mooley vridhdhab shishyaa gurur yuvah

Gurostu maunam vyaakhyaanam shishyaastu chinmah samsayah

Unter dem Banyan-Baum sitzen sie, die Schüler, alte Männer
und der Guru, ein Abbild reinster Jugend.

Der Guru spricht nur durch Stille.
Und schau, die Fragen der Schüler lösen sich von alleine auf!

Ohne die Präsenz eines Meisters, der als Katalysator für den Prozess der Transformation unabdingbar ist, sind die besten spirituellen Konzepte bloßes akademisches Wissen und die besten Meditationstechniken nur machtlose Werkzeuge. Um Gott zu erkennen bedarf es eines Meisters.

In der vedischen Tradition steht der spirituelle Lehrer, der Guru, sogar über Gott. Die Schriften besagen, dass der Guru Mutter, Vater und Gott zugleich ist. Er ist alles auf einmal und gleichzeitig jenseits von allem.

Für die meisten von uns ist Gott nicht mehr als ein Konzept. Wenige Menschen besitzen die Autorität, aus eigener Erfahrung über das Göttliche zu sprechen. Es heißt, dass jemand, der die Erfahrung gemacht hat, schweigt und derjenige, der darüber spricht, keine Erfahrung hat. Der Guru oder Meister ist jemand, der eine Erfahrung gemacht hat und anderen diese Erfahrung mit Worten, mit seiner Körpersprache und seinem Lebensstil vermitteln kann.

Der Meister oder Guru ist das Tor zur eigenen göttlichen Erfahrung. Er begleitet den Schüler, bis dieser selbst in der Lage ist, die fundamentale Wahrheit seiner inneren Göttlichkeit zu erfahren.

Der positive Kreislauf der Erleuchtung, der in die Erfahrung unserer wahren Natur mündet, unterbricht den negativen Kreislauf von Verlangen und Elend, in dem wir gefangen sind. Buddha sagte, dass unser ganzes Elend von unseren Wünschen kommt. Er meinte damit die Gewohnheit des Menschen, seine Wünsche in der äußeren Welt mit Hilfe seiner Sinne zu erfüllen. Dies kann niemals gelingen. Wünsche wachsen immer wieder nach. Nur die Erfahrung des inneren Glücksempfindens, die aus dem Verständnis des eigenen unendlichen Potentials hervorgeht, kann das Elend beseitigen, das zum Markenzeichen der menschlichen Natur geworden ist.

Der Meister ist wie ein Spiegel. Er ist ein intelligenter Spiegel voller Energie, der uns zu der Entdeckung führt, wer wir sind. Lasst uns nun mit der Reise beginnen.

Die Geschichte vom jungen Löwen

Eine ausgehungerte, trächtige Löwin war auf der Suche nach Nahrung. Mit letzter Kraft griff sie eine Ziegenherde an, aber gerade als sie sich auf eine Ziege stürzen wollte, brach sie entkräftet zusammen und fiel zu Boden. Sie gebar ihr Junges und starb.

Das Löwenbaby konnte kaum seine Augen öffnen. Es schrie ein wenig und torkelte hoffnungslos am Boden herum. Die Ziegen sahen das Waisenkind und hatten Mitgefühl mit ihm.

Du wunderst dich vielleicht, dass Ziegen Mitgefühl mit einem Löwenjungen haben können. Wenn du dich vom Feind auf keine Weise gestört oder bedroht fühlst, ist es möglich, ihm gegenüber Mitgefühl zu empfinden, auch wenn es sich um deinen natürlichen Erzfeind handelt. Da sich die Ziegen vom Löwenbaby nicht bedroht fühlten, konnten sie ihm gegenüber eine Zuneigung entwickeln.

Die Ziegen spürten, dass ihnen der kleine Löwe nicht gefährlich werden konnte. Dabei sorgten sie sich um ihn und zogen ihn ihrer Lebensweise entsprechend auf. Sie brachten ihm bei, wie man Milch trinkt und Gras frisst, wie man meckert und alle sonstigen Dinge, die man für ein gutes Ziegenleben braucht!

Der junge Löwe übernahm sogar die Körpersprache der Ziegen und da ihm von Geburt an niemand sagte, dass er ein Löwe war, wusste er nicht, was es bedeutet ein Löwe zu sein. Er führte das Leben einer Ziege und die Ziegen akzeptierten ihn als vollwertiges Mitglied ihrer Herde.

Mit dem Heranwachsen zeigte der junge Löwe seiner Natur entsprechend erstaunliche Kräfte. Bei Raufereien mit gleichaltrigen Ziegen behielt er immer die Oberhand, sodass sich die kleinen Ziegen bei ihrer Müttern beschwerten: „Er streckt uns mit einem Hieb zu Boden!“. Die Ziegenmutter versuchte dann die Wogen zu glätten und sagte, sie sollten das nicht weiter tragisch nehmen und vergessen.

Eines Tages wurde die Ziegenherde von einem Löwen angegriffen. Er trieb die Herde in alle Richtungen und dabei fiel ihm ein junger Löwe auf, der zusammen mit den Ziegen die Flucht ergriff und dabei meckerte. Er traute seinen Augen nicht! Es war ihm unverständlich, dass ein Löwe vor ihm flüchtete und wie eine Ziege meckerte.

Am nächsten Tag näherte sich der Löwe wiederum der Herde. Diesmal kam er nicht in der Absicht Ziegen zu jagen, sondern um sich den jungen Löwen vorzunehmen. Als er ihn erblickte, schlich er sich von hinten heran und hielt ihn fest. Der junge Löwe begann augenblicklich zu schreien: „Lass mich los, lass mich los, mäh, mäh.“

Der Löwe sagte: „Dummkopf! Du brauchst keine Angst zu haben. Ich will dich nicht töten. Weißt du nicht, wer du bist? Der junge Löwe antwortete: „Ich bin eine Ziege, lass mich gehen! Lass mich gehen!“

Der Löwe sagte: „Dummkopf, du bist keine Ziege, du brauchst keine Angst vor mir zu haben!“ Aber der junge Löwe war zu aufgeregt, um zuzuhören. Irgendwie gelang es ihm, sich aus der Umklammerung zu lösen und zu flüchten.

Aber der Löwe ließ nicht locker und kehrte am folgenden Tag zum Weideplatz der Ziegen zurück. Wieder näherte er sich unbemerkt dem „Ziegenlöwen“ und ergriff ihn.

Der junge Löwe versuchte wieder zu flüchten, aber dieses Mal gab es kein Entkommen. Ein Teil von ihm wollte Reißaus nehmen, aber es gab etwas in seinem Inneren, das die Berührung des Löwen als angenehm empfand. Das zuversichtliche und behagliche Gefühl durch die Berührung des Löwen erweckte in ihm etwas, das tief in ihm schlummerte. Der Löwe bemerkte die widersprüchlichen Gefühle und sagte: „Ich gehe jetzt in den Wald zurück. Morgen komme ich wieder, aber ich werde ich dich nicht mehr verfolgen.“

In dieser Nacht konnte der junge Löwe keinen Schlaf finden. Zu viele Gedanken schwirrten in seinem Kopf umher. „Ich kann die Worte des Löwen nicht akzeptieren. Trotzdem habe ich das Gefühl, dass etwas Wahres dran ist. Nein! Nein! Ich kann es einfach nicht glauben. Ich weiß, ich bin eine Ziege. Ich weiß es seit meiner Geburt. Was er sagt, macht keinen Sinn. Er lügt nur, um irgendwas von mir zu erhalten.“

Der Löwe hat den jungen Löwen jenseits seiner Logik angesprochen. Ich möchte das klar zum Ausdruck bringen: Wenn dich die Präsenz des Meisters jenseits deiner Logik berührt, dann ist der Meister in dir bereits aufgewacht!

Du kannst dich nicht mit dem Löwen verbunden fühlen, wenn der Löwe in dir nicht bereits aufgewacht ist. Wenn du dich bei der Berührung des Meisters, des Löwen, wohlfühlst, in Ekstase gerätst und wenn du immer wieder versuchst, dieselben Gefühle durch Visualisierung in dein Gedächtnis zurückzuholen, dann sei dir im Klaren, dass der Löwe dich tief berührt hat! Ein Teil von dir hat begonnen, sich in Sicherheit zu fühlen. Ein Teil von dir fühlt bereits, dass an den Worten des Meisters etwas dran ist.

Am nächsten Tag wartete das Löwenjunge geduldig am Waldesrand. Aber als der Löwe auftauchte, wick es zurück in Richtung Ziegenherde, verlor dabei aber das Gesicht des Löwen keinen Augenblick aus den Augen!

Es sagte: „Bleib, wo du jetzt bist und ich bleib wo ich bin. So können wir miteinander reden. Es stimmt, dass ich dich nicht mehr vergessen kann. Aber es ist besser, wenn wir eine gewisse Distanz zwischen uns bewahren.“ Der Löwe antwortete: „Von mir aus. Bleib wo du bist. Lass uns reden.“

Der Löwe fuhr fort: „Verstehe, du bist ein Löwe! Du ignorierst deine wahre Natur, indem du versuchst etwas anderes zu sein! Schau genau hin und du wirst den Unterschied zwischen dir und den Ziegen erkennen.“ Das Löwenjunge schrie: „Nein! Nein! Wie kann das sein? Ich esse dasselbe Gras wie sie und ich führe genau das gleiche Leben wie die anderen Ziegen.“

Der Löwe sagte: „Dummkopf! Siehst du nicht, dass sich sonst keine Ziege von mir angezogen fühlt und auf mich wartet. Im Gegenteil, sie fürchten mich. Nur du wartest auf mich. Verstehe, allein die Tatsache, dass du auf mich wartest, beweist, dass

in deinem Inneren etwas geschieht. Was hast du davon, wenn du hier auf mich wartest? Komm mit mir zum Fluss und betrachte dein Spiegelbild im Wasser. Du kannst dann unsere Gesichter vergleichen.“

Aber der junge Löwe wagte es nicht, mitzukommen und sagte: „Nein, ich möchte hier bleiben und reden. Du bleibst wo du bist und ich bleibe wo ich bin. Du kannst mir alles sagen, was du möchtest und ich höre dir zu.“

Der Löwe antwortete: „In Ordnung. Wenn du einverstanden bist, kann ich dir am Fluss dein wahres Selbst zeigen und dir vor Augen führen, dass du ein Löwe bist. Aber ich will dich nicht dazu zwingen. In einer Woche werde ich zurückkehren. Wenn du bereit bist mitzukommen, dann warte hier an dieser Stelle. Wenn du nicht bereit bist, dann vergiss mich einfach und bleib eine Ziege!“ Daraufhin verschwand der Löwe im Wald.

Der Löwe kam wie versprochen nach einer Woche zurück. Der Verstand des Junglöwen war immer noch verwirrt. Sollte er den Löwen treffen oder nicht. Tief im Inneren freute er sich, den Löwen zu sehen, aber gleichzeitig fürchtete er sich auch davor.

Schließlich siegte in ihm der Wunsch, den Löwen zu sehen und er lief zur vereinbarten Stelle. Dort wartete der Löwe bereits auf ihn. Als der Löwe ihn sah verlor er kein Wort, sondern stand auf und ging Richtung Fluss. Mit gebörigem Abstand folgte ihm das Junge. Ab und zu blieb der Löwe stehen, damit es zu ihm aufschließen konnte aber das Kleine ängstigte sich und schrie: „Nein! Nein! Bleib wo du bist, zeig mir nur den Weg zum Fluss. Bitte komm mir nicht zu nahe, ich kann selbst zum Fluss gehen!“

Der Löwe begann nun Geschichten aus seiner Kindheit zu erzählen und das Löwenjunge hörte wie gebannt zu. Es war so in den Geschichten vertieft, dass es sich dem Löwen immer mehr näherte und schließlich zu ihm aufschloss. Zwischendurch fragte es: „Ist das so gewesen? Hattest du auch diese Probleme?“

Ohne dass es der junge Löwe bemerkte, kam ihn der Löwe nun so nahe, dass er ihn berührte! Als er sich dessen bewusst wurde, merkte er, dass es ihn überhaupt nicht mehr störte. Im Gegenteil, statt zu protestieren, genoss er das entspannte Gefühl, das die Berührung des Löwen in ihm hervorrief.

In der Nähe des Flusses angekommen, packte er das Löwenkind, damit es nicht weglaufen konnte. Das Löwenkind wusste, dass es nun kein Entkommen mehr gab. Gleichzeitig aber merkte es, dass es gar kein Verlangen mehr hatte, zu fliehen!

Es wusste nicht nur, dass es nicht mehr fliehen konnte, ihm wurde auch bewusst, dass es gar nicht fliehen wollte! In einer Ecke seines Verstandes versteckten sich aber noch Reste seines Egos und er sagte: „Nein, Nein, lass mich gehen, was tust du mit mir? Warum hältst du mich fest?“ Das Löwenjunge hatte immer noch etwas Angst und fragte: „Was hast du mit mir vor, was hast du mit mir vor?“



Der Löwe antwortete: „Ich hab gar nichts mit dir vor. Ich möchte nur, dass du ins Wasser schaust.“ Das Löwenjunge schaute ins Wasser und der Löwe fragte: „Was siehst du im Wasser? Kannst du zwei Formen sehen? Das Löwenjunge antwortete: „Ja“. Der Löwe sagte: „Gut, eine Form bin ich und die andere Form bist du.“

Das Löwenjunge wiederholte: „Zwei Spiegelbilder, das eine ist von mir und das andere gehört zu dir. Plötzlich begriff es, was das bedeutete und es schrie: „Nein, das kann nicht sein, beide Spiegelbilder im Wasser müssen von dir stammen!“

Der Löwe entgegnete: „Dummkopf! Schau genau hin! Ich erhebe meine Pranke. Schau nun, welches Spiegelbild die Pranke erhebt. Das Löwenjunge zeigte auf ein Spiegelbild im Wasser und sagte: „Nur dieses Bild erhebt die Pranke.“ Der Löwe sagte dann: „Ok, nun bist du dran, erhebe deine Pranke!“

Das Löwenjunge erhob seine Pranke, betrachtete die Spiegelbilder im Wasser und schrie: „Ja, Ja, Ja! Ich sehe.“ Verwirrt und mit leiser Stimme fragte es sich: „Aber wie kann ich ein Löwe sein? Ich bin doch eine Ziege?“

Der Alte schaute ihn an und sagte: „Ich bin nicht hier, um mit dir zu spielen.“ In diesem Augenblick wurde der junge Löwe von einem Gefühl der Ekstase ergriffen. Er fühlte, dass sich in ihm etwas Unglaubliches anbahnte.

Dann aber übernahm sein Verstand wieder die Kontrolle und er fiel in ein Stimmungstief. Sein Verstand begann zu zweifeln: „Ich denke, ich bin hypnotisiert worden. Das ist nicht meine wahre Natur! Etwas ist mit mir geschehen. Das bin nicht ich. Ich habe mich nie so voller Freude, so glücklich gefühlt! Das bin nicht ich! Er tut etwas mit mir, er hat bereits etwas mit mir gemacht!

Das Löwenjunge leistete immer noch Widerstand. Es wollte flüchten, aber es war nur ein halbherziger, ein vorgetäuschter Versuch. In Wirklichkeit sehnte es sich nach nichts mehr, als beim Löwen zu bleiben.

Es begann zu protestieren: „Nein, Nein, Nein! Lass mich gehen! Lass mich gehen! Ich weiß, dass du ein majestätischer Löwe bist und ich möchte ab sofort meine ganze Zeit dafür verwenden, dir zu dienen. Ich möchte dir jeden Tag leckeres Gras und frische Milch bringen.“

Schließlich entschied der alte Löwe: „Ich sollte ihn nun verlassen, er kann zurzeit nur soviel verstehen.“ Er sagte zu ihm: „In Ordnung, wir treffen uns morgen wieder. Aber diesmal komme ich nicht zum Waldesrand um dich abzuholen. Wenn du mich sehen willst, dann finde heraus, wo ich wohne und komme aus eigenem Antrieb zu mir. Ich habe keine Zeit, dauernd zu dir zu kommen! Wenn du nicht aus eigener Anstrengung zu mir kommen willst, dann lass es sein.“ Daraufhin verschwand der Löwe im Wald.

Dieses Mal rannte der Junglöwe nicht wie früher nach Hause. Er ging sehr langsam. Eigentlich wollte gar nicht gehen, aber auf der anderen Seite drängte ihn sein Verstand, zu den Ziegen zurückzugehen. Tränen flossen aus seinen Augen.

Am nächsten Tag war der Löwe in einer majestätischen Haltung in seinem Heim anzutreffen. Langsam näherte sich der junge Löwe mit frischem Gras und dachte: „Dies ist das beste Gras weit und breit.“ Er stellte es vor dem Löwen und sagte: „Bitte akzeptiere dies als ein Geschenk.“

Der Löwe dachte: „Gut, wenn ich dieses Gras annehme, wird er sich mit mir verbunden fühlen. Dadurch wird er sich öffnen und unsere Beziehung kann sich vertiefen. Obwohl ein Löwe niemals Gras frisst, nahm er etwas Gras und begann davon zu essen! Er lobte den jungen Löwen indem er sagte: „Das Gras, das du für mich gebracht hast, schmeckt ausgezeichnet! Der Junglöwe war sehr glücklich, als er das hörte. Die Beziehung zwischen den beiden vertiefte sich, als der Löwe begann Gras zu fressen.

Verstehe, der Löwe begibt sich auf das Niveau des Ziegenlöwen und frisst Gras in der Absicht, den Abstand zu reduzieren. Obwohl er in Wirklichkeit niemals Gras frisst, tut er so, als ob es ihm schmecken würde.

Langsam vertiefte sich die Beziehung zwischen dem jungen und dem alten Löwen. Manchmal passierte es, dass der alte Löwe den jungen anschrie, nachdem er das dargebotene Gras probierte: „Dummkopf! Weißt du noch nicht was für eine Art Gras du mir bringen sollst? Was für eine Art Gras ist das? Du solltest mittlerweile wissen, was ich gerne esse. Bring das nächste Mal bitte das richtige Gras!“

Der Jüngere dachte: „Er wird zornig. Auch ich werde manchmal zornig. Er spricht meine Sprache und ich kann seine Sprache verstehen. Er ist so wie ich!“

Wenn der alte Löwe Gras frisst, kommt er von seiner Ebene, von seinem Bewusstsein herunter, um mit dem Junglöwen eine Verbindung herzustellen.

Der junge Löwe fühlte sich wohl dabei und angenommen. Er sagte sich: „Das nächste Mal muss ich das richtige Gras bringen. Ich muss mich noch mehr bemühen. Vielleicht sollte ich das Gras schön einpacken. Er dachte, dass er vom Löwen ermahnt wurde, da er mit seiner Arbeit nicht ganz zufrieden war. So wurde das Verhältnis zwischen den beiden immer inniger und der Junglöwe besuchte den Löwen im Wald, wann immer er Lust dazu verspürte. Er fühlte sich nun in der Nähe des großen Löwen wohl. Er wusste nichts vom Plan des Alten.