

YOGA Vidya

Ausgabe 8- Herbst 2002

Journal



Inhalt

Vorwort/ Editorial	3
News	4
Yoga – Ein Erfahrungsbericht <i>von Magdalena Kustermann</i>	10
Über "Korrektes Wissen" <i>Kommentar zu den Raja Yoga Sutras von Sukadev Bretz</i>	16
Yoga lehren lernen <i>von Chandi Claudie Dehn</i>	20
Meditationserfahrungen <i>von Sukadev Bretz</i>	24
Gedichte <i>von Lore Tomalla</i>	34
Die Geschichte von König Shikidwaja und Königin Chudala <i>Frei nacherzählt von Sukadev Bretz</i>	36
Parabel <i>von Swami Sivananda</i>	48
Meditation (Teil 2) <i>von Hanspeter Sperzel</i>	50
Das Tibetische Totenbuch <i>Buchbesprechung von Liesel Hahn</i>	57
Impressum	59

Vorwort/ Editorial

*Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Yogis und Yoginis,*

"Yoga lehren lernen" heisst der Beitrag von Chandi Claudia Dehn (S. 20). Und in der Tat: Yoga lehren heisst lernen... immerzu. Einerseits kann lernen bedeuten Fakten zu erhalten, vorhandenes Wissen zu vertiefen oder zu erweitern und zu ergänzen. Andererseits kann lernen auch durch erfahren stattfinden - also lernen durch praktizieren. Und durch diese unaufhörliche Weiterentwicklung, die bewusst oder unbewusst stetig stattfindet, verändert sich wiederum auch das eigene Lehren. Und ist nicht genau das der Grund, der die Tätigkeit als Yogalehrerin bzw. Yogalehrer zu einer wirklichen Berufung und zu einem Lebensweg werden lässt?

Quellen des Wissens gibt es viele - das Angebot ist schier unübersehbar. Wer vermag da den Überblick zu behalten über nützliches und weniger nützliches, brauchbares und weniger brauchbares Wissen? Und was ist eigentlich nützlich und brauchbar, was nicht? Jede Woche erscheinen unzählige neue Ratgeber, die den "alltäglichen Sucher" Hilfe anbieten in allen denkbaren Lebensfragen... Welch ein Glück, denke ich mir zum wiederholten Male, in Lebensumständen materieller, sozialer und gesundheitlicher Art leben zu dürfen, die es mir ermöglichen, mich dem Lernen und Lehren von Yoga widmen zu können und zu dürfen, Zugang zu haben zu den unzähligen Weisheitsquellen - und welche Verantwortung dies gleichzeitig beinhaltet.

Manchmal sind es gerade die kleinen Dinge, die uns unendlich viel lehren können. Begebenheiten des Alltags, Begegnungen mit Menschen, ein Buch, dass uns in die Hände fällt.

Und manchmal finden sich Lehrer und Lehrerinnen, die uns ihr Wissen mitteilen, wenn nicht in persönlicher Unterrichtung, dann vielleicht in Form von Beiträgen, wie wir sie in dieser Ausgabe des Yoga Vidya Journals wieder zusammengetragen haben. Manche Lehren sind alt, andere wieder jung und neu - die Wahrheit dahinter ist immer die gleiche. Und wenn der eine oder die andere nach der Lektüre dieses Journals glaubt, wieder etwas gelernt zu haben, dann hat sich ein weiteres Mal bestätigt, welch ein Segen es ist, dass Menschen zusammenkommen, um beispielsweise Yogalehrer oder Yogalehrerin zu werden und zu sein und ihr Wissen miteinander zu teilen.

*Herzliche Grüße
Nataraj Matthias Geis
Redaktion*

NEWS

Neuigkeiten vom BYV

Liebe Yoga Freundin, lieber Yoga Freund,

es tut sich einiges in der deutschen wie auch in der internationalen „Yoga-Szene“, sowohl auf nationaler wie auch auf internationaler Ebene:

(1) Letztes Jahr haben sich auf Einladung vom BDY die 12 großen deutschen Yogalehrer-Verbände in Göttingen getroffen, um gemeinsame Aktivitäten zu erarbeiten.

Dort wurden 3 Arbeitskreise gegründet (in denen Narendra und Suguna mitwirkten), die auch schon konkrete Vorschläge erarbeitet haben. Im Oktober diesen Jahres war dann ein Treffen der Vorstände dieser Yogalehrer-Verbände, welches über diese Vorschläge entschieden hat:

Es wurde beschlossen, dass eine BAG Yoga (Bundesarbeitsgemeinschaft Yoga) gegründet werden sollte. Dazu wurde wieder ein Arbeitskreis gebildet, der bis Mitte nächsten Jahres alles Formelle und Inhaltliche klären soll, damit die BAG Yoga möglichst bald gegründet werden könnte. Die BAG soll Qualitätsrichtlinien und berufsethische Richtlinien erarbeiten, ein Ansprechpartner für politische und andere Institutionen sein, Lobby-Arbeit und Medienarbeit leisten, gemeinsame Aktivitäten organisieren. Ziel ist, dass die Verschiedenheit der Yoga-Richtungen erhalten bleibt und doch gegenüber Außenstehenden eine gemeinsame Stimme sprechen kann. Langfristig soll sich aus dieser BAG ein Dachverband Yoga entwickeln.

Ein geplanter gemeinsamer Deutscher Yoga Kongress wurde erst mal verschoben, bis die BAG gegründet sein würde. Aber schon vorher sollen eine oder mehrere Yoga-Tagungen gemeinsam organisiert werden.



(2) Im Oktober hatten wir Besuch von Swami Jivanmuktananda. Swami Jivanmuktananda ist seit November letzten Jahres der Leiter des Sivananda Ashrams in Rishikesh und der „General Secretary“ der Divine Life Society und damit der Nachfolger von Swami Sivananda in 2. Generation. Es war für uns eine große Ehre, ihn hier empfangen zu können. Er gab am Sonntag, 20.10. um 19.30 Uhr vor 150 Teilnehmer/innen einen Satsang mit Meditation, Mantra-Singen und Vortrag im Haus Yoga Vidya, ebenso am Montag, 21.10. um 6.00h morgens vor immer noch über 100 Teilnehmer/innen.

Weitere Satsangs gab er am Montag Abend Köln und am Freitag, 25.10. in Mainz. An den anderen 7 Tagen seiner Europa-Tour war er in London, Irland, Brüssel, Paris, Rom, Assisi und Barcelona.

Folgendes sagte er in seinen Vorträgen: Auch wenn es sehr lange dauert, bis wir "meditieren" können: Das wichtigste ist es, jeden Morgen 1 Stunde zu sitzen und zu üben. Abends ist "SHAKSHI BHAV" (also das Beobachten der Gedanken, ohne sich mit ihnen zu identifizieren) am besten, dann dem Geist sagen: "jetzt hast Du genug gedacht, jetzt ist Ruhe!" Für morgens empfahl er Japa (Wiederholung des Mantras). Aber wir sollten uns immer klarmachen: nicht unser Geist meditiert, sondern das dahinterstehende Bewusstsein. Den Geist müssen wir aber trainieren, dass er die Meditation nicht stört ... dann kann unser Bewusstsein mit dem allumfassenden, kosmischen Bewusstsein verschmelzen.

Nach seinen Vorträgen waren alle sehr beeindruckt und ausgelassen, die Energie unbeschreiblich.

Swamiji war höchst beeindruckt, wie diszipliniert und ernsthaft die Aspiranten bei uns sind. So viele Menschen mit so erwartungsvollen, ernsthaften Gesichtern. Er fühlte sich bestätigt in seinem Vorhaben, für eine bessere Zusammenarbeit für die verschiedenen internationalen Vereinigungen der Schüler Swami Sivanandas zu arbeiten. Er erwähnte da neben anderen insbesondere die Integral Yoga Institute von Swami Satchidananda, Bihar School of Yoga von Swami Satyananda, Sivananda Yoga Vedanta Zentren von Swami Vishnu-Devananda. Er sagte auch, dass Yoga Vidya eine beeindruckende Expansion bevorstehe. Interessant ist, dass die Zeichen für Yoga auf „gemeinsame Arbeit“ stehen: Die deutschen Yoga Verbände wollen zusammen arbeiten, und die verschiedenen Vereine/Verbände der verschiedenen Schüler von Swami Sivananda wollen das auch. So wie mein Meister Swami Vishnu-Devananda gerne sagte: „United we live – divided we perish“ – Gemeinsam leben wir, getrennt gehen wir unter.

Übrigens: Die Yoga Vidya Lehrer Ausbildungen erfreuen sich immer weiter steigender Beliebtheit. Yoga Vidya ist ja seit Jahren Europas größter Anbieter von Yogalehrer Ausbildungen. Dieses Jahr haben bald 300 Yogalehrer ihre Prüfung beim Bund der Yoga Vidya Lehrer abgelegt. Das sind fast doppelt so viele wie beim zweitgrößten Yogalehrer Verband in Deutschland. Nächstes Jahr werden noch einige weitere Yoga Vidya Lehrer Ausbildungen dazu kommen, sodass wir im Haus Yoga Vidya 5 Intensiv-Kurse und 4 parallele mehrjährige Ausbildungen sowie in den Yoga Vidya Stadt-Zentren 11 neue 2-Jahres-Ausbildungen (in Essen, Köln, Koblenz, Mainz, Frankfurt, Darmstadt, Worms, Saarbrücken, Augsburg, Zürich, Leipzig) anbieten werden.

Durch die vielen neuen Yogalehrer konnte auch die Mitgliederzahl des BYV auf knapp 500 steigen.

Neuigkeiten aus dem Haus Yoga Vidya

Das Haus Yoga Vidya wächst, blüht und gedeiht. Es ist fast doppelt so groß geworden. Das Gästehaus ist erweitert worden, hat ein neues Stockwerk bekommen. Ein neuer Speise- und Yogaraum, 10 neue Gästezimmer, 18 neue Zimmer für Mitarbeiter und ein neuer großer Yoga-Saal werden bis Ende Dezember fertig sein. Das Haus hat eine ganz neue Einkleidung bekommen mit neuem Putz und Holzverkleidung im oberen Stockwerk. Danke allen Mitarbeiter/innen und Mithelfer/innen, Spendern, Kreditgeberinnen, und Handwerkerfirmen, durch deren Zusammenwirken dieses großartige Werk vollendet werden konnte und kann. Und danke auch unseren Gästen, die doch öfter mal Lärmbelästigung in Kauf genommen haben und durch gute Konzentration und entspannte Übung dies oft noch nicht mal merkten...

Jetzt wird es langsam wieder ruhig im Haus Yoga Vidya im idyllischen Grenzachtal.

Dieses Jahr hatten wir erstmals eine Ayurveda-Ausbildung. Sie war schon lange vorher ausgebucht und die meisten Teilnehmer/innen waren begeistert. So werden wir nächstes Jahr zwei Ayurveda-Ausbildungen anbieten, nämlich 27.4.-25.3. und 15.6.-13.7.2003.

Erstmals hatten wir zwei 9-Tages-Intensiv-Weiterbildungen, die beide mit jeweils fast 70 Teilnehmern die bestbesuchten Seminare in der Geschichte des Hauses Yoga Vidya waren. So bieten wir nächstes Jahr drei solcher neuntägiger Weiterbildungen an, und haben auch mit Swami Atma und Swami Saradananda neue Referenten gewinnen können.

Unser Mitarbeiterteam ist dabei durch einige Veränderungen gegangen. Auf der neuen Broschüre (Dezember 2002) wirst Du einige neue Gesichter entdecken, und einige bekannte vermissen. Übrigens: Wir suchen weiter neue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter...

Neuigkeiten aus den Yoga Vidya Zentren

In den Yoga Vidya Stadtzentren gibt es einige Veränderungen: Im Frankfurter Center sind Nives, Andreas und Daniele, im Kölner Center ab Januar Sitaram, Annika und ab April auch Katyayani, im Essener Center Parvati und Mahadev (sie erwarten Nachwuchs...), im Mainzer Center Gopi, Atmaram, Ananda und Thomas sowie eine Reihe von Mithelfer/innen. Koblenz ist das stabilste Center mit Rafaela seit einigen Jahren als Leiterin. Das neue Yoga Vidya Kooperations-Zentrum in Darmstadt hatte einen guten Start. Nächstes Jahr wird Manohara, jahrelanger Mitarbeiter in den Yoga Vidya Zentren Frankfurt, Koblenz und Köln und 2. Vorsitzender bei Yoga Vidya, ein eigenes Yoga-Vidya Center in Leipzig eröffnen.

Bei allem Neuen bleibt etwas gleich: Das Höchste, das Absolute, genannt Brahman. Daran sollten wir uns immer wieder erinnern. Eine Upanishade sagt: „Tief im Herzen, im Innersten, ist die Wohnstätte des Höchsten Wesens. Gehe dort hin und erfahre Glückseligkeit und höchsten Frieden“.

Dies wünsche ich auch Dir, dass Du inmitten des Getümmels des täglichen Lebens, inmitten aller Veränderungen, das Bleibende entdeckst, Deine wahre Natur.

Herzliche Grüße

Dein

Sukadev

Yoga – Ein Erfahrungsbericht

von
Magdalena Kustermann

Yoga – ein etwas anderer Lebensweg!

Yoga ist eine Lebensweise die zu großem Bewusstsein, zu Harmonie, Erkenntnis des wahren Lebensziel, Glück und Zufriedenheit und dem eigentlichen Lebenszweck des Menschen führt.

Meine Suche zur Selbstverwirklichung begann vor vielen Jahren. Der Zufall spielte mir das Buch Yoga Therapie – Der natürliche Weg zur Gesundheit von Sigmund Feuerabendt / Oscar Hammer in die Hände. Ich suchte nach spannender Lektüre, die mir eine längere Reise unterhaltsam gestalten sollte.

Aber zuerst meine kleine Biografie

Die Zeit von 1951 - 1986

Ich bin in Memmingen 1951 geboren. Meine Mutter ist katholisch, der Vater evangelisch, so wurde ich katholisch getauft, hatte eine gute Kindheit, wuchs in einer Arbeiterfamilie mit 2 weiteren Geschwistern auf.

Bereits mit 13 Jahren arbeitete ich in den Ferien und an Sonntagen freiwillig im Krankenhaus „Sonntagsdienst“ auf unentgeltlicher Basis. Es war mir Freude und Ehre kranken Menschen auf diese Art helfen zu können und Verantwortung zu übernehmen, hatte ich doch den Wunsch einmal Krankenschwester zu werden. Um diesen Beruf zu lernen, musste man jedoch 18 Jahre alt sein. Ich sah den Sonntagsdienst als gute Chance und Möglichkeit an, Erfahrung in der Krankenpflege zu sammeln und mir ein Bild von diesem Beruf zu machen.

Da ich mit 14 Jahren aus der Schule kam und meine Mutter nicht wollte, dass ich bei fremden Leuten Haushälterin lernte, weil Sie meinte, dass ich in der eigenen Familie alle Grundlagen für eine Hausfrau mitbekam, ließ ich mich umstimmen, lernte den Beruf der Industriekauffrau. Während meiner Berufsausbildung merkte ich, dass ich sehr viel Spaß und Interesse an diesem Beruf hatte und in diesem vielfältige Möglichkeiten offen standen, meine guten Talente einzubringen. Berufsbegleitend besuchte ich die Aufbauschule bis zur mittleren Reife. Die erforderlichen Prüfungen habe ich mit gut bestanden.

Meine sportliche Begabung pflegte ich im örtlichen Sportverein bei Geräteturnen, Gymnastik und Damenfußball. Außerdem tanzte ich sehr gerne. Nun war ich 18 Jahre alt, freute mich über meine gute Ausgangsbasis für meine berufliche Zukunft. Weil ich in meinem Elternhaus einige generationsbedingte Probleme hatte, wollte ich mich nach Stuttgart verändern, endlich über mich selbst bestimmen. Ich fand dort eine Arbeitsstelle als Abteilungssekretärin in einem Industrieunternehmen. Alles machte mir sehr viel Spaß und die Großstadt bot eine Menge an neuen Erfahrungen.

Meine Wochenenden verbrachte ich in dieser Zeit als junge Reiseleiterin bei einem Busunternehmen und so lernte ich meine neue Heimat und die nähere Umgebung bestens kennen.

Mit 21 Jahren lernte ich meinen Mann kennen, der ein eigenes Geschäft hatte. Wir heirateten und so war ich fortan für den kaufmännischen Bereich in diesem kleineren Unternehmen zuständig. Das Unternehmen wurde 1980 aufgegeben, da es nicht mehr lohnte. Mein Sohn wurde 1978 geboren, und so blieb ich die nächsten Jahre erst mal Hausfrau und Mutter, arbeitete in den Morgenstunden als Zeitungszusteller, machte kaufmännische Heimarbeit. Zum Ausgleich übte ich den Langstreckenlauf aus und entwickelte mich zu einer Läuferin mit guten sportlichen Erfolgen auf der Kreis- und Landesebene.

Im Sportverein übernahm ich die Aufgabe der Übungsleiterin für Kinder und für Erwachsene und bildete mich aus zur nebenberuflichen Übungsleiterin für Leichtathletik. Dann kam aus heiterem Himmel das Ende meiner 16 Jahre bestehenden Ehe.

Da ich zu dieser Zeit noch aktive Langstreckenläuferin war und Strecken von 800 m bis 100 km lief, aber auch in einer persönlichen Krise steckte. Ehe kaputt, mein 10 jähriger Sohn wollte bei seinem Vater wohnen bleiben. Ich war verlassen, wie tot und versuchte mit dieser Situation fertig zu werden. Ein neues Leben anfangen. Wieder ins Berufsleben einsteigen und meine seelische Not und Verletzung heilen lassen.

Mein Yoga-Weg seit 1987

Ich nahm Zuflucht zu Gott, hatte mein Leben Jesus übergeben, wie sollte ich mein Leben nun zukünftig gestalten. Da las ich die Zeilen „Yo“ steht für Gott und „ga“ für herkommen oder Gang. Yoga ist demnach der Gang zu Gott. Ich hatte da etwas gelesen und gefunden, was ich nur in die Tat umsetzen musste und ich war auf einem Weg, den ich fortan systematisch fortsetzte. Das Buch hatte ich mit brennendem Interesse gelesen, vieles natürlich nicht verstanden und hatte aber das glühende Verlangen, auf diesem Weg zu gehen und meine Möglichkeiten zu erforschen.

Die Körperübungen konnte ich anhand der wunderbaren Abbildungen ausprobieren und ich merkte das ich ein gewisses Talent dafür hatte. Das Büchlein war mir ein treuer Wegbegleiter, ich übte mit Disziplin täglich, wie ich es zuvor auch im Langstreckenlauf getan hatte, Surya Namaskar ist eine wunderbare dynamische Übung, sehr gut zum Kreislauftraining als Ersatz des Laufstreckenlaufs. Die Entspannung in Savasana war wohltuend und eine großartige Erfahrung.

Ich war bereit, die Selbstverantwortung für mich zu übernehmen. Mit der Meditation hatte ich meine Schwierigkeiten, denn ich wusste eigentlich nicht so recht, wie man nun richtig meditiert, statt dessen betete ich, las in der Bibel regelmäßig und sang christliche Lieder. Richtiges Pranayama üben war und blieb mir vorläufig fremd. Immer wieder kam auch der Hinweis in dem Büchlein, dass bestimmte Dinge nur durch erfahrene Yogis vermittelt werden könnten. Ich wollte aber niemandem mein Vertrauen schenken, ich dachte also: „Wenn es gut für mich ist, dass mir ein Yogi begegnet wird es sicher geschehen.“ Nun übte ich einige Monate, laß immer wieder in meinem Buch und versuchte das gelesene umzusetzen, hatte ganz gute Erfolge, meinte ich jedenfalls und an einem Samstagnachmittag machte ich mich auf, um an einem schönen Platz im Stuttgarter Schlosspark zu meditieren. Ich versenkte mich und als ich nach einiger Zeit aus der Meditation kam, saß eine Gruppe vor mir im Kreis und meditierte ebenfalls. Natürlich war ich erfreut und ging auf die Gruppe zu als sie ihre Meditation unterbrach. Ich schaute in leuchtende Gesichter und ein indischer Yogi – der Herr Pirt-Pal Sidhu aus Leonberg hieß mich in der Gruppe willkommen. Ich durfte mit meditieren. Nach der Meditationsrunde sagte er mir, dass ich zur Vollmondmeditation, zwei Tage später nach Leonberg kommen sollte und wenn ich möchte könnte ich an einem Selbstheilungswochenende teilnehmen. Gerne folgte ich der Einladung. Ich hatte eine Yoga-Gruppe gefunden und einen kompetenten Yogi, an dessen Übungsstunden und Seminaren ich regelmäßig teilnahm.

In dieser Zeit lernte ich vieles über positives Denken, besondere Kräfte entwickeln und entfalten, Tiefenentspannung Yoga-Nidra, Sankalpa, Pranayama. Es überraschte mich z.B., dass er mir auf den Kopf zusagte, dass es mein Wunsch gewesen sei, einen Yogi kennen zu lernen. Er fragte mich auch, ob ich längere Zeit gefastet hätte, was ich bestätigte und er meinte ich sei wach geworden. Einmal titulierte er mich mit „kleine Meisterin“, ich wusste nicht so recht, was ich davon halten sollte, hinterfragte es auch nicht.

Als ich in einer Gruppe meinen neuen Lebenspartner Pal Ram kennen lernte, ebenfalls einen indischen Yogi, der hauptsächlich Hatha-Yoga praktizierte, haben wir selbst Gruppen gegründet und regelmäßig Yoga an zwei Tagen in der Woche mit interessierten Menschen geübt.

Mit Pal Ram bereiste ich Indien, besuchte seine große Familie, lebte einige Wochen in einem Ashram in Haridware, besuchte auch Rishikesh und praktizierte Yoga mit indischen Yoginis und Yogis. Dabei lernte ich auch Ayurveda Heilkunst, insbesondere Massage kennen und praktizieren.

Zurück in Deutschland, und mit Meditation nun besser vertraut, erhoffte ich die Begegnung mit einem vollendeten Weisen. Eines Tages auf dem Weg zur Arbeit lachte mir ein Gesicht großer Güte von einer Litfasssäule entgegen und lud zu einem Vortrag ins Stuttgarter Gustav Siegle Haus ein. Natürlich ging ich da hin.

Sant Thakar Singh sprach über den Weg des Sant Mat . Der Weg der Meister – die Sprache der Meister – das Leben der Meister. Er erzählte vom gemeinsamen Ziel aller großen Weisheitslehrer, seien die Wege auch noch so unterschiedlich, das Ego zugunsten eines höheren, universellen Prinzips zu überwinden.

Es ist ein wahres Glück, einen solchen Menschen als Meister zu haben, der diesen Weg schon gegangen ist und Kraft der Gnade Gottes berufen ist, Menschen auf diesen Weg zu stellen, d.h. die Verbindung zur Gotteskraft wieder herzustellen und theoretische und praktische Hilfen zu geben, das Gottesbewusstsein zu schulen und zu stärken.

Er sprach, wenn ihr den Baum der Liebe pflanzt, wird er Früchte der Liebe bringen.

Dieser Baum ist unsere mit Gott verbundene Seele. Sie erhält alle Nahrung von Gott, so dass wir von Liebe angefüllt werden. Diese Liebe wird die Leere in unserem Inneren auffüllen, in der bisher Hass, Feindseligkeit, Zorn oder Gewalt herrschten. Dann werden wir nur noch von Liebe erfüllt sein. Meere über Meere von Liebe liegen schlafend und unerweckt in uns. Sie sind bereits vorhanden, wir müssen nur damit verbunden werden und sie werden zu wirken beginnen.

All die Ketten weltlicher Hoffnungen und Wünsche, Vergnügungen und Schmerzen der vergangenen Leben werden in dem Augenblick gesprengt, in dem man den Darshan „gesegneter Augenblick aus den Augen“ eines vollkommenen Meisters erhält.

Von Sant Thakar Singh erhielt ich die Meditations-Einweihung mit heiligen Mantras – die fortan meine Meditation einleiteten und im Laufe der Zeit lernte ich über viele Stunden und Tage zu meditieren und diese besondere Lebensweise zu praktizieren.

Mein weltliches Leben lief weiterhin in ganz guten Bahnen und meine Freizeit widmete ich dem Yoga und der Meditation.

Die Zeit mit Pal Ram ging nach etwa 5 Jahren trotz unserem gemeinsamen Yoga-Interesse leider zu Ende. Pal Ram zog in eine andere Stadt eröffnete ein „Indisches Restaurant“ und gründete mit seiner indischen Frau, die er kurz nach unserer Trennung geheiratet hat, eine Familie. Die Zeit mit ihm war reich und gesegnet, ich bekam sehr viel wofür ich sehr dankbar bin. Natürlich gab es auch Verlustschmerz, aber da alles vorüber geht, hatte dieser Abschied keinen Einfluss auf meinen weiteren Yoga-Weg, ich war so sehr gefestigt, dass ich ihn nun alleine fortsetzte. Meine Gruppe wuchs kontinuierlich, eine am Dienstag kam neu dazu und ich bot auch Wochenend-Seminare an.

Auf Yoga-Vidya wurde ich auf der Esoterik-Messe 1998 in Bad Cannstatt aufmerksam. Auf dem Weg von einem Aussteller zum anderen lag ein Mann in Savasana auf dem Boden und entspannte sich. Alle durften über ihn steigen. Das Vertrauen von Yogi Keshava beeindruckte mich sehr. Ich hörte mir später einen Vortrag von ihm an, was er zu sagen hatte, stimmte mich positiv für Yoga-Vidya. Damals habe ich mir ein Programm mitgenommen und mit Interesse studiert. 1999 traf ich Yoga-Vidya wieder auf der Esoterik-Messe in Stuttgart. Im Programm-Heft wurde u.a. auch eine 4-Wochen-Yoga-Lehrer-Ausbildung angeboten. Da habe ich mich dann im gleichen Jahr dazu angemeldet.

Auf zu neuen Taten!

Endlich konnte ich an einer „Deutschen Yoga-Lehrerausbildung“ teilnehmen. Sukadev, der Leiter von Yoga Vidya, verstand es in humorvoller Weise, spirituelles Wissen zu vermitteln und beeindruckte mich sehr stark, wie er den ganzheitlichen Yoga lebensnah lehrte. Sein ganzes Team sorgte für lehrreiche Yoga-Wochen, mit dem Ziel, so praxisnah wie möglich die Grundlagen der verschiedenen Yoga-Arten so zu lehren, dass der Schüler nach der Ausbildung sofort selbst als frischgebackener Lehrer den Yoga nach den Prinzipien des klassischen, ganzheitlichen Yoga nach Swami Sivananda, weiterzugeben in der Lage ist.

Von nun an, bin ich immer wieder gerne in den Ashram zu Yoga-Vidya gekommen, um bei Seminaren in diesem glückseligen Haus, das die spirituelle Tiefe des Yogas erfahrbar macht, dabei zusein.

Mein Bemühen, im Jahr 2001 ein Yoga-Vidya Zentrum in Stuttgart-Vaihingen zu eröffnen, ist über die Planungsphase leider nicht hinausgekommen, weil gesundheitliche Probleme, ein von ärztlicher Seite bestätigter, ausgewachsener Bandscheibenvorfall im Lendenwirbel und zwei Ansätze im Kreuzbein, meinen Enthusiasmus über Wochen erst mal gebremst haben. Aber aufgeschoben ist nicht aufgehoben.

Akupunktur, ein vierwöchiger Kuraufenthalt, außerdem positive Gedanken von vollkommener Gesundheit in der Wirbelsäule haben bewirkt, dass es mir bereits wieder gut geht.

Auch in meinem Berufsfeld gab es Veränderungen. Durch sehr schwierige Zeiten half mir meine regelmäßige Yoga- und Meditations-Praxis. Innerbetriebliche Rationalisierungsmaßnahmen, die zu Mitarbeiterentlassungen geführt haben, mich jedoch bisher persönlich nicht betrafen, erfordern nun einen besonders harten Arbeitseinsatz mit vielen zusätzlichen kaufmännischen Aufgaben.

Die bestehenden Freizeit-Yoga-Gruppen im TSV Birkach und im Dynamix-Fitness-Studio in Leinfelden sind stabil und werden weiter wachsen. Ich bin sehr zuversichtlich, dass dieser nebenberufliche Yoga-Weg, mit Hatha-Yoga, Mantra-Singen und Meditation in diesen schwierigen Zeiten ein wichtiger Beitrag zu Kraft, innerem Frieden und Freude ist.

Über „Korrektes Wissen“

*Kommentar zu den Raja Yoga Sutras
von Sukadev Bretz*

Beim korrekten Wissen können wir drei verschiedene Formen unterscheiden:

Die **direkte Wahrnehmung** durch die *jnana indriyas*, die Sinnes- und Wahrnehmungsorgane, **Schlußfolgerung** über den Intellekt und **Aussagen anderer**.

Aus welcher dieser drei Quellen stammt wohl der größte Teil unseres Wissens?

Der größte Teil unseres Wissens stammt aus **Aussagen anderer**, die man dann noch nachzuvollziehen versucht. Aber vieles übernimmt man aus zweiter Hand, ohne es selbst wirklich nachzuprüfen oder auch nachprüfen zu können. Woher wissen wir zum Beispiel, daß die Erde rund ist, wieviel Einwohner unser

Wohnort oder unser Land hat, wie der Körper funktioniert, wie das Herz genau arbeitet u.s.w.? Wir haben es irgendwo gehört oder gelesen, versucht, es durch Wahrnehmung und logische Schlußfolgerung nachzuvollziehen. Aber selbst um die Erde geflogen sind wir nicht und haben auch nicht selbst den Brustkorb aufgeschnitten und versucht, das Herz zu untersuchen – und selbst wenn, wäre die Erkenntnis wahrscheinlich nicht sehr brauchbar.

Aussagen anderer können natürlich auch eine Quelle inkorrekten Wissens sein. Ebenso kann unsere Schlußfolgerung falsch sein. Man kann auf falsche Weise intellektuelle Schlüsse ziehen oder man kann jemandem trauen, der etwas Unwahres sagt.

Und gerade auf dem spirituellen Weg erfahren wir vor allem am Anfang das meiste durch Aussagen anderer, also von spirituellen Meistern, deren Schülern oder aus Büchern. Aus logischer Schlußfolgerung oder direkter Wahrnehmung herauszubekommen, wie die *asanas* gehen, ist nicht möglich. Dazu müßte man schon selbstverwirklicht sein, so daß sie von alleine aus einem herauskommen. Aber im Normalfall geht man in eine Yogastunde und bekommt die *asanas* erklärt, in welcher Reihenfolge sie zu üben, wie lange sie zu halten sind und worauf zu achten ist – und das ist zunächst einmal eine Zeugenaussage und Beobachtung. Dann übt man selbst und das führt natürlich zu eigener Erfahrung, so daß eine direkte Wahrnehmung hinzukommt. Man stellt fest: „Das tut mir gut.“ Und dann kommt vielleicht noch die Schlußfolgerung dazu: „Das tut mir gut, also muß der Yogalehrer irgendwie Recht haben und in Ordnung sein.“

Den größten Teil des Wissens auf dem spirituellen Weg bekommen wir von großen Meistern und manchmal auch von weniger großen Meistern, also über mehr oder weniger kompetente Aussagen anderer. Dabei muß man besonders aufpassen, wem man traut. Das ist einer der Gründe, warum Spiritualität manchmal in Verruf kommt. Es gibt genügend Leute, die das Vertrauen der Schüler ausnutzen und mißbrauchen – man denke zum Beispiel an die Massen-selbstmorde einiger Gemeinschaften in Amerika oder die Giftgasanschläge in Japan vor einiger Zeit. Diese Leute sind von ihren Ideen überzeugt. Ob der Meister jeweils davon überzeugt ist, weiß man nicht. Er kann bewußt verführen oder eine Wahrnehmungsverzerrung haben. Und weil es schon immer Pseudomeister gegeben hat, geben die Yogis Kriterien an, die man prüfen und beachten muß, bevor man einen Meister annimmt. Und je höher der Anspruch des Meisters – also wenn er von sich sagt, er sei selbstverwirklicht –, desto höher muß man die Meßlatte anlegen. Umgekehrt, wenn ein Meister die Selbstverwirklichung erreicht hat, dann verlangt er von seinen Schülern mit Recht bedingungslosen Gehorsam. Wenn er sich dagegen selbst auch nur als einfacher Aspirant auf dem Weg bezeichnet, kann man ihm einige Fehler durchgehen lassen. Dabei muß der Schüler auch immer überlegen, was von dem Gesagten tatsächlich Weisheit ist und was auf Unvollkommenheit und menschlichen Irrtum des Lehrers zurückzuführen ist.

In jedem Fall, auch bei denjenigen, von denen es heißt, sie seien selbstverwirklicht, muß man Prüfungen anwenden. Man weiß es zwar nie ganz genau, denn es heißt „It takes one to know one“, man muß also selbst verwirklicht sein, um zu erkennen, ob jemand anderes dies ebenfalls ist. Trotzdem gibt es einige Indizien, an denen man erkennen kann, ob jemand weiterentwickelt ist oder nicht. Das ist Aufgabe der *buddhi*. Man darf das Herz nicht zu früh sprechen lassen, sondern muß erst ein paar kritische Fragen stellen:

(1) Der Lehrer/die Lehrerin muß sich auf alte Schriften beziehen, die man auch selbst nachlesen kann – nicht irgendwelche obskuren Schriften, die er/sie angeblich irgendwo in einer Höhle gefunden hat und die leider niemandem zugänglich sind. Wenn ein Lehrer sagt: „Gestern ist mir Krishna erschienen und hat gesagt, die *Bhagavad Gita* und die *Upanishaden* bzw. die Evangelien waren nur für das frühere Zeitalter, er verkündet jetzt das neue Evangelium“ – dann renne lieber weg!

Man muß also prüfen, auf welche Schriften sich das Ganze bezieht. Denn es gibt eigentlich nichts Neues auf dieser Erde. Der Fortschrittsglaube ist einer der Irrtümer unserer westlichen Zivilisation. Die westliche Psychologie hat vielleicht noch ein paar Sachen entdeckt, die uns die Grundlagen der Spiritualität etwas erklären können, aber sobald es zu tiefer Spiritualität kommt, hat sie gegenüber Patanjali, Buddha, den Upanishaden oder den altchristlichen Meistern nichts Neues zu bieten.

(2) Die zweite Prüfung bezieht sich auf das ethische Verhalten. Wenn ein Meister toleriert, daß Gewalt angewendet wird, dann sollte man ihm nicht trauen! Man sollte sein ethisches Verhalten, die Einhaltung von *yamas* und *niyamas* (ethische Prinzipien), Nichtverletzen, Achtung der Menschenwürde und Menschenrechte prüfen. Man sollte schauen, inwieweit er verantwortungsvolle Ratschläge gibt und welche Folgen diese für die Schüler haben.

(3) Das dritte Kriterium ist, ob der Meister/die Meisterin selbst praktiziert, was er/sie predigt. Manchmal üben Meister andere Praktiken als die Schüler, aber sie sollten für sich selbst nicht zu viele Ausnahmen von den für andere aufgestellten Regeln machen.

(4) Er/sie sollte grundsätzlich ein einfaches Leben führen. Wenn der Meister in Luxus lebt und die Schüler am Hungertuch nagen, dann stimmt irgend etwas nicht.

(5) Der Meister muß dem Schüler die Verantwortung für den spirituellen Weg geben. Er muß dem Schüler klar sagen, daß er nicht die Arbeit für ihn tun kann, sondern daß er selbst praktizieren muß. Ein Lehrer, der sagt: „Ich mache alles für dich, du brauchst nichts zu tun“, ist unglaubwürdig. Es gibt Lehrer, die behaupten: „Du brauchst nur bei mir zu sein, ich erwecke dir die *kundalini*, alles andere geschieht von selbst.“ Allerdings darf man hier auch nicht nur nach dem ersten Eindruck urteilen, sondern muß unterscheiden, was zunächst einmal plakativ gesagt wird. Um Menschen ansprechen zu können, muß man letztlich vereinfachen, man kann nicht alles in die erste Information hineinschreiben. So gibt es auch Meister, von denen gesagt wird, sie erwecken die *kundalini*. Aber wenn man genauer hinschaut, raten sie einem, zu meditieren, anderen zu dienen, das Herz zu öffnen, Liebe zu entwickeln u.s.w. Jeder kann selbst beurteilen, wie sich die Leute entwickelt haben, die eine Weile bei einer Organisation oder einem Meister gewesen sind, und kann sich überlegen, ob das die Richtung ist, in die er sich selbst auch entwickeln möchte.

Swami Sivananda hat humorvoll den „SB 40“-Test empfohlen, um einen selbstverwirklichten Meister zu prüfen. „SB“ für „shoe beating“ und „40“ für 40 Mal. Wenn jemand von sich sagt, „Ich bin ein großer Meister“, dann soll man einen alten Schuh nehmen und ihn 40 Mal damit schlagen – nicht zu stark, aber schon merkbar! Wenn er dann immer noch lächelt und sagt, „Ich bin ein selbstverwirklichter Meister“, dann ist er es tatsächlich. Swami Vishnu hat immer, wenn er uns das erzählte, hinzugefügt: „Aber ich bin kein selbstverwirklichter Meister!“

All das muß man beachten und prüfen, weil eben auf dem spirituellen Weg vor allem am Anfang viel auf Vertrauen basiert. Je niedriger der Anspruch des Lehrers, desto mehr kann man durchgehen lassen, aber man muß immer darauf achten, daß es authentisch ist.

Yoga lehren lernen

ein Weg der Überraschungen und unverhofften Wendungen

von

Chandi Claudia Dehn

Yoga lehren zu lernen kann ja wohl so kompliziert nicht sein, dachte ich mir zu Beginn meiner Yogalehrerausbildung im Haus Yoga Vidya. Immerhin habe ich ja schon so einiges Andere in meinem Leben gelernt, immerhin habe ich ja schon durchaus erfolgreich privat Menschen in Asanas unterrichtet während einer Familien-Ferienwoche ganz ohne Ausbildung. Dass der Weg des Lehrens beim Yoga ganz anders verlaufen kann als bei anderen Disziplinen, wurde mir erst im Verlauf eines mehrmonatigen Prozesses bewusst.

Am Anfang war die Neugier. Nachdem ich Yoga kennen gelernt hatte, wollte ich mehr darüber erfahren, am liebsten alles, am liebsten innerhalb eines systematischen Konzeptes, wie es eine Yogalehrer-Ausbildung zu bieten hat. Ob ich jemals unterrichten würde, war eine Frage, die mir nicht dringlich erschien, als ich die Anmeldung zum Haus Yoga Vidya schickte.

Viermal eine Woche war die äußere Form, die ich wegen Beruf und Familie wählte. Obwohl ich es am Anfang bedauerte, nicht 28 Tage non-stop bleiben zu können, empfand ich diese Struktur im Nachhinein als sehr sinnvoll. So konnte sich vieles, was ich lernte und erfuhr, ins tägliche Leben integrieren, so hatte ich viel Zeit, zu Hause zu üben und mir nach circa drei Monaten wieder eine frische Injektion der Inspiration versetzen zu lassen.

Aller Anfang ist leicht

Der ersten praktischen Lehrprobe sah ich gelassen entgegen. Kurz zuvor hatte ich während einer Familien-Ferienwoche eine private Gruppe von etwa 10 Personen allmorgendlich unterrichtet unbeschwert von jeglicher Theorie, unbelastet von ausgefeilten Unterrichtstechniken. Dass ich diesen meist völlig ungeübten Yoga-Aspiranten frisch und fröhlich direkt die Mittelstufe beibrachte (inklusive Kopfstand und Heuschrecke), verschreckte die muntere Truppe nicht. Im Gegenteil, alle waren begeistert und wollten ihre morgendliche Asana-Stunde nicht missen.

Fast alle. Denn einer, der bereits Yoga übte (ganz offensichtlich eine andere Tradition), muffelte unwirsch, dass dies "doch kein Yoga" sei. Viel zu anstrengend, viel zu schweißtreibend, viel zu wenig meditativ sei es. Sei´s drum, dachte ich mir damals, allen anderen gefällt es, und irgend jemand ist immer dabei, der sich die Dinge anders wünscht. Glück gehabt, denke ich nun, ganz anders hätte es laufen können, wenn meine Schüler nicht so eine gute Kondition und eine insgesamt wohl hervorragende Gesamtverfassung gehabt hätten.

Die erste Lehrprobe (Mittelstufen-Unterricht, wie praktisch!) verlief also entsprechend locker und gut. Ich war zufrieden, hatte meine bescheidene während der Ferienwoche erworbene Routine nutzen können, die Schüler schenken mir Lob. Prima. Doch je mehr ich in den folgenden Tagen über Yoga lernte, je mehr ich ein Gespür dafür entwickelte, wie subtil die Wirkungen der Asanas sind, je mehr mir klar wurde, worauf alles beim Üben und Lehren zu achten ist (korrekte Stellung ansagen, zu tiefer, bewusster, doch gleichzeitig nicht forciertes Atmung anregen, Konzentrationshilfen geben, Wirkungen auf körperlicher, geistiger und energetischer Ebene bewusst machen), desto mehr verlor ich meine unbeschwerte Selbstverständlichkeit beim Unterrichten.

"Das Selbstverständliche ist das Unerkannte", sagte schon der dänische Philosoph Kierkegaard, und ich verstand in dieser Phase nur zu gut, was er meinte. Leicht war es zu unterrichten, als ich selber das Yoga in seiner Tiefe auch nicht annähernd durchdrungen hatte. Schwierig wurde es, als ich zu erkennen begann, wie umfassend und ja respekt einflößend dieses System doch ist.

Eine fast perfekte, äußerst grässliche Yoga-Stunde

Die zweite Lehrprobe (Anfänger, bei denen man nichts voraussetzen kann!) war für mich ein Desaster, auch wenn meine höflichen Schüler mich milde beurteilten und sogar Lob äußerten. Im hektischen Bemühen, auch ja nichts zu vergessen und diese beginnende Bewusstheit dessen, was Yoga bedeutet, meinen Schülern zu vermitteln, überfrachtete ich die Stunde komplett. Ich redete und redete, gab ganz genaue Anweisungen, wie in die Stellung hineinzukommen sei, verwies auf die korrekte Atmung, gab Konzentrationshilfen, erläuterte die Wirkungen, korrigierte verbal und handgreiflich und das nicht etwa nur bei Schwerpunktübungen, sondern bei jeder Asana.

Es muss grauenhaft gewesen sein. Ich wundere mich bis heute, dass mich die mit Argusaugen zuschauenden Yogalehrer des Hauses Yoga Vidya nach der Stunde nicht beiseite und ins Gebet genommen haben. Ich hätte es erwartet, ich hätte es mir vielleicht sogar gewünscht, aber diese Intervention hätte möglicherweise verhindert, dass ich den Weg des Lehrens alleine weiter ging und meine Erfahrungen eigenverantwortlich machte.

In der wieder etwa dreimonatigen Zäsur zu Hause verzichtete ich auf die Umsetzung des guten Ratschlags, immer wieder zu unterrichten die Freunde, Nachbarn, Kollegen oder sogar sich selber. Ich praktizierte nur für mich, still wie immer, meditierte viel und dachte oft an einen Satz von Aldona Fritsch, den ich damals, als ich ihn während meines ersten Kurses im Haus Yoga Vidya hörte, nicht recht verstanden hatte.

Sinngemäß sagte sie, dass sie die Meister durch sich wirken lasse und dass sie Lob direkt an diese weitergebe, um ihr Ego nicht unnötig zu nähren. Klang für mich damals nach Trance und dubiosen Medien, die bei unklarem Verstand Beschwörungsformeln murmeln. Diese Aussage jedoch begegnete mir so oder sehr ähnlich immer wieder, und allmählich erschloss sie sich mir. "Es sein lassen und Gott lassen", nennt Ken Wilber, der so genannte Einstein der Bewusstseinsforschung, diese Einstellung, die von willensloser Passivität genauso weit entfernt ist wie Lethargie von Sensibilität.

"Es sein lassen und Gott lassen"

Der dritten Lehrprobe (Fortgeschrittene! Könnte ja wieder zu Vorträgen verleiten über Chakrakonzentration, Meditation in den Asanas, Entspannung durch Bewegungslosigkeit etc.) sah ich mit gemischten Gefühlen entgegen. Fast sehnte ich mich zurück nach der zwar naiv-oberflächlichen, aber wenigstens doch unbeschweren und lockeren Unterrichtsmethode meiner Anfänge. Doch zurück geht es nicht, also weitergehen, gespannt sein, was nach der nächsten Wegbiegung kommt.

Was kam? Das Gefühl, geleitet worden zu sein, das Gefühl, in einer Tradition zu stehen, die so großartig ist, dass sie jeden, der sich ihr vorbehaltlos anvertraut, Führung gewährt - ob als Übender oder als Lehrer, was ja nicht immer trennscharf voneinander abzugrenzen ist. Auch die Schüler spürten, dass etwas anders war. Sie waren nicht wirklich enthusiastisch und begeistert, eher verückt, etwas entrückt aus der Alltagswahrnehmung ein Phänomen, das nach einer Yogastunde nicht selten ist.

Und dann war sie zu Ende, die Ausbildung. Den doch recht behaglichen, sicheren Rahmen der fingierten Yoga-Stunde gab es nicht mehr, auf zum Reality Check! Obwohl ich noch immer nicht vorhatte, Yoga als Hauptberuf auszuüben, so wollte ich doch wenigstens zwei Kurse pro Woche geben, einen für Kinder, einen für Erwachsene. Tatsächlich füllten sich die Kurse, und meine Anspannung nahm zu, je näher der Starttermin rückte. Ob sich dieses Gefühl der Führung durch die Meister wieder einstellen würde, oder ob ich alleine, schwitzend, quasselnd vorne stehen würde? So aufgereggt war ich bisher sehr selten in meinem Leben.

Was kam? Tatsächlich: Erneut das Gefühl der Leitung, erneut das Gefühl, den Kurs nicht wirklich selber gegeben zu haben. Und bei all dem überschwänglichen Lob und Dank nach den Stunden hatte ich noch ein neues Gefühl: das ganz dringende Bedürfnis, dieses Lob an diejenigen weiterzureichen, denen es gebührt: an Swami Sivananda und seine Schüler.

Om Bolo Sadguru Sivananda Maharaj Ji Ki! JAYA!!!

Meditationserfahrungen

*von
Sukadev Bretz*

Reinigungserfahrungen in der Meditation

Wenn wir meditieren, können verschiedene Reinigungserfahrungen auftreten, und zwar können das körperliche, energetische, emotionelle und geistige Reinigungen sein.

Yogis sagen: Unsere wahre Natur ist Sat, Chit, Ananda, reines Sein, Wissen und Wonne. Nun haben sich Unreinheiten wie eine Wolke vor diese unsere wahre Natur gesetzt. Wenn wir zu unserer wahren Natur kommen wollen, müssen wir zuerst unsere Unreinheiten überwinden. Die Meditation und verschiedene Praktiken auf dem spirituellen Weg bewirken das. So geschieht es, dass die verschiedensten Unreinheiten an die Oberfläche des Bewusstseins kommen. Das ist wie mit der Sonne: Sie existiert immer, auch wenn sie hinter Wolken verschwunden ist. Die Sonne verschwindet nicht dadurch, dass Wolken da sind, nur wir sehen sie nicht. Genau so sind manchmal alle möglichen Wolken vor unserem Geist. Dann spüren wir unsere innere Freude überhaupt nicht mehr, sondern denken ständig an alles Mögliche, wenn wir überhaupt noch etwas klar denken können. Wenn der Geist wenig konzentriert oder voller dunkler Gedanken ist, dann scheint unser eigentliches wahres Selbst nicht mehr. Ist der Geist hingegen etwas ruhiger, dann strahlt das Glück des Selbst. So ist ein wichtiger Aspekt des spirituellen Weges, dass wir uns von den verschiedensten Unreinheiten befreien und lösen. Und das kann eben passieren, wenn man meditiert oder überhaupt bei allen spirituellen Praktiken.

Körperliche Reinigungserfahrungen

Körperliche Reinigungserfahrungen bei der Meditation können sich zum Beispiel äußern als kurzfristiges Kopfweh, als kurze Reinigungserkältung oder als Auflösen bestimmter Schutzverspannungen, die dann tiefere Verspannungen freilegen. Es kann auch mal eine Übelkeit auftreten. Wenn sich diese öfter wiederholt, sollte man natürlich schon prüfen, ob es etwas anderes ist, als eine Reinigungserfahrung. Vielleicht hat man eine Magen-Darmverstimmung oder man ist schwanger oder der Blutdruck ist nicht in Ordnung.

Aber wenn es eine einmalige Sache ist, die ohne vorherige Anzeichen auftritt und dann wieder verschwindet, kann es eine reine Meditations-Reinigungserfahrung sein. Im Zweifelsfall kann es gut sein, vor der Meditation einen Tee zu trinken oder sich etwas zu bewegen, um den Kreislauf anzuregen. Natürlich ist es nicht so, dass alle eventuell auftretenden Gebrechen notwendigerweise eine durch die Meditation hervorgerufene Reinigungserfahrung sind. Wobei im Grunde genommen im weiteren Sinn jede Krankheit eine Reinigungserfahrung ist. Aber auf der körperlichen Ebene werden durch die Meditation nur ganz kurzfristige Störungen hervorgerufen. Sie halten typischerweise nur kurz an und sind normalerweise innerhalb weniger Stunden überwunden.

Energetische Reinigungserfahrungen

Es wird einem zum Beispiel sehr heiß, entweder in Teilen des Körpers oder am ganzen Körper. Nach yogischer Lehre versucht das Prana, die Lebensenergie, in neuen Energiekanälen zu fließen, die sich durch die spirituelle Praxis öffnen. Weil diese Energiekanäle noch verstopft sind, entsteht Reibung, und diese Reibung wird zur Wärme. Diese Erfahrung von Wärme bei der Meditation oder beim Pranayama (Atemübungen) ist eine verbreitete Sache - was übrigens nicht heißen soll, dass etwas nicht in Ordnung ist, wenn man diese Empfindung nicht hat. Es geschieht das, was in dem Moment bei dem jeweiligen Menschen in seiner Situation geschehen soll. Und bei manchen manifestiert sich das eben energetisch als Wärme.

Die erhitzende, reinigende Energie gilt als Sonnenenergie, mit Sitz im Bauchbereich. Umgekehrt kann es aber auch passieren, dass plötzlich die Mondenergie fließt, eine kühlende, sehr angenehme, wonnevolle Energie, die deshalb auch als nektargleich bezeichnet wird. Das Mondzentrum hat seinen Sitz in der Stirn und wird symbolisiert als liegender Halbmond über der rechten Augenbrauche. Wenn das Mondchakra aktiviert ist, kann die Energie von dort hinunter fließen, manchmal fast wie ein kühler Schauer. Diese Erfahrung ist seltener, aber das gibt es auch.

Eine dritte Erfahrung kann sein, dass der Körper anfängt sich zu bewegen oder zu zucken. Man sitzt zum Beispiel in der Meditation und plötzlich durchzuckt es einen. Auch das ist eine energetische Reinigung.

Es kann auch sein, dass man dort sitzt und das Gefühl hat, dass der Oberkörper kreist oder sich nach links oder rechts bzw. nach vorn und hinten bewegt. Manchmal geschieht diese Bewegung tatsächlich körperlich, aber manchmal sitzt man ganz gerade und hat trotzdem das Gefühl, hin und her zu schwanken. Das ist auch ein Zeichen, dass neue Energiekanäle sich öffnen und der Astralkörper sich hin und her bewegt. Während des Reinigungsprozesses bewegt sich der Astralkörper weiter. Das ist ein gutes Zeichen und man lässt es im wesentlichen geschehen. Man versucht zwar, in der Meditation alle körperlichen Bewegungen zur Ruhe zu bringen, so weit das angenehm möglich ist. Wenn es aber vorkommt, dass der Körper sich von selbst bewegt, und man nicht entspannt ruhig bleiben kann, lässt man die Bewegung einfach geschehen. Das ist eine einfache Reinigung, bei der neue Energien erwachen, welche die verschiedenen energetischen Unreinheiten langsam lösen.

Man kann auch das Gefühl von Energieschwingungen im Körper haben. Oder man spürt das Herz, den Punkt zwischen den Augenbrauen, die Stirngegend, die Wirbelsäule ganz intensiv oder warm oder es kribbelt in den Fingern, im Gesicht oder in den Füßen. Solche Erfahrungen geschehen halt, sie zeigen einfach an, dass die Energien auf subtileren Ebenen arbeiten.

Emotionelle Reinigungserfahrungen

Man sitzt friedlich in der Meditation und plötzlich kommen alle möglichen Emotionen hoch - leichtere Gefühle, Erinnerungen, aber auch stärkere Emotionen. Es mag sogar sein, dass man darüber in Tränen ausbricht, aber das ist durchaus gut. Man braucht keine Angst zu haben, dass da irgendwelche Emotionen ausgelöst werden, mit denen man nicht zurechtkommt. Dieser emotionale Vorgang in der Meditation ist etwas ganz anderes, als wenn man eine Psychotherapie oder ähnliches macht und spezielle Techniken anwendet, um solche Emotionen absichtlich zum Vorschein zu bringen. Wenn im Yoga irgendwelche Empfindungen auftauchen, gehen wir nicht bewusst hinein, verstärken wir sie nicht und versuchen sie auch nicht zu analysieren, sondern wir beobachten einfach, lassen es geschehen, lassen es sich lösen. Dann mag es zwar sein, dass es sich nicht vollständig aufgelöst hat - das tut es übrigens auch nicht, wenn man voll hineingeht -, sondern es kann sein, dass ein paar mal während der Meditation dieser Geistesinhalt, diese Emotion zum Vorschein kommt, und mit jedem Mal werden sie etwas harmonischer. Vielleicht vertieft sich die emotionelle Spannung zuerst eine Weile, danach wird sie ruhiger und dann löst sie sich auf und ist in unserem Bewusstsein integriert.

Geistige Reinigungserfahrungen

Es kann plötzlich sein, dass man erheblich mehr Gedanken hat. Das ist überhaupt auch ein Bewusstwerdungs-Prozess, wie wenig man den Geist unter Kontrolle hat. Ich kann mich erinnern, ich habe mich einmal mit einem Onkel von mir unterhalten. Er wollte wissen, was Meditation ist. Ich habe versucht, es ihm in einfachen Worten zu erklären: „Man setzt sich hin und versucht den Geist zur Ruhe zu bringen, indem man sich erst einmal konzentriert. Sollte es gelingen, dass man sich ganz konzentrieren kann, dann kann es sein, dass der Geist höhere Bewusstseins Ebenen erreicht.“ Da war er erst einmal ganz perplex. Er konnte nicht verstehen, dass jemand, der einigermaßen intelligent ist, Schwierigkeiten haben könnte, sich auf irgend etwas zu konzentrieren. Da habe ich ihn den Versuch machen lassen, sich gerade hinzusetzen und gar nichts mehr zu denken. Das, so meinte er, müsse doch ganz einfach sein. So denken viele Menschen. Wenn sie anfangen zu meditieren, glauben sie, sie müssten gleich zur Ruhe kommen. Und wenn ein paar Gedanken auftauchen, dann meinen sie entweder, sie seien für die Meditation ungeeignet oder die Meditation sei sinnlos. Dem ist natürlich nicht so. Zu erkennen, wie der Geist funktioniert, ist eine gute Sache. Und wenn man die Praxis intensiviert, kann es sein, dass vorübergehend mehr Gedanken kommen. Auch das sind Reinigungserfahrungen, die man als solche willkommen heißt.

Astralerfahrungen

Astralerfahrungen sind am einfachsten zu erklären mit dem Modell der drei Körper und der fünf Hüllen. Wenn man nicht an Astralkörper und solche Dinge glaubt, kann man sich das einfach auch nur als eine Klassifikation menschlicher Erfahrungen und Fähigkeiten auf verschiedenen Ebenen vorstellen. Gewisse Erfahrungen, die Menschen machen, sind eben anhand des Modells des Astralkörpers und der Astralwelten einfach zu erklären.

Astralerfahrungen kann man unterteilen in (übersinnliches) **Sehen, Hören und Fühlen.**

Man kann zum Beispiel in der Meditation plötzlich wunderschöne Farben und Formen sehen. Das kann daher kommen, dass durch die Meditationspraxis die in einem schlummernde Kreativität angeregt wird. Ich kenne einige Menschen, die durch die Meditation zum Malen oder Zeichnen gefunden haben. Nicht umsonst praktizieren ja viele Künstler die eine oder andere Form der Meditation, weil sie eben ihre Kreativität anregen kann. Es kann aber auch sein, dass diese Farben und Formen Wahrnehmungen von Astralenenergie sind. Zum Beispiel kann es sein, dass man die Aura von Menschen sieht. Man hat die Augen

geschlossen und sieht plötzlich Menschen, aber nicht mit ihrem physischen Körper, sondern man sieht Lichtkörper. Das kann mit geschlossenen Augen sein, es kann aber auch sein, dass man die Augen öffnet und um die Menschen herum ihre Aura wahrnimmt. Zum Beispiel wenn man Tratak (Starren auf ein Objekt, meist eine Kerzenflamme) übt, kann es sein, dass man nicht nur die Kerzenflamme bei geschlossenen Augen wahrnehmen kann, sondern nachher auch um die Menschen herum dieses Strahlen sieht.

Möglicherweise nimmt man auch Astralwesen wahr. Man sitzt in der Meditation und plötzlich sieht man vor sich ein Astralwesen, eine Gestalt, oder man spürt etwas. Man öffnet die Augen und es ist immer noch da. Man schließt die Augen wieder, es ist weiter da. Gut, es kann natürlich sein, dass man einfach eine schizophrene Einbildung hat, aber es kann auch sein, dass es tatsächlich ein Astralwesen ist.

Hier würde ich unterscheiden zwischen Astralerfahrung und spiritueller Erfahrung, wobei die Übergänge nicht so einfach zu definieren sind. Man kann auch ein Engelswesen oder einen Meister wahrnehmen, und das ist dann durchaus eine spirituelle Erfahrung. Wie erkennt man nun, ob man ein niederes Astralwesen wahrnimmt oder ein Engelswesen? Ein niederes Astralwesen wirkt eher kühl, etwas bleich, man fühlt sich eher ängstlich, eng, zusammengezogen und gelähmt, während ein höheres Wesen, ein Engelswesen oder auch ein Meister mit viel Licht verbunden ist, mit dem Gefühl von Wärme, Weite, Öffnung, Freude. Aber natürlich kann auch das kühle Schauern der Mondenergie, das ich oben erwähnt habe, die Energie eines Meisters oder eines Engelswesens sein. Aber auf jeden Fall ist es kein lähmendes Gefühl, sondern im Gegenteil mit Wonne, Liebe, Energie, Kraft, Zuversicht verbunden.

Mit niederen Astralwesen wollen wir eigentlich nicht übermäßig viel zu tun haben. Das Klügste ist, ihm einfach Energie zu schicken. Beim Einatmen stellt man sich vor, man nimmt Energie von oben auf, und beim Ausatmen schickt man diese Energie dem Astralwesen. Oder man wiederholt ein Mantra, z.B. Om oder Om Nama Shivaya. Besonders machtvoll ist die Wiederholung eines Mantras, in das man eingeweiht worden ist, denn dann verbindet man sich automatisch mit höheren Energien. Wenn man einen religiösen Bezug hat, kann man auch beten, an einen Meister denken oder an eine Manifestation Gottes. All das hilft, sich an etwas Höherem zu verankern, so dass einem dieses Wesen nicht zu nahe treten kann. Manchmal sprechen diese Wesen auch mit einem, geben einem Ratschläge. In diesem Fall rät man vom yogischen Standpunkt aus, sich nicht mit ihnen zu unterhalten, nicht auf die Ratschläge einzugehen, nicht weiter auf diese inneren Stimmen einzugehen, denn sie können sonst anfangen, einen zu kontrollieren – wie Goethe im „Zauberlehrling“ sinngemäß sagt: „Die Geister, die ich rief, werde ich nun nicht mehr los.“ Anders ist es dagegen, wenn man Zugang zu einem höheren Astralwesen hat, eben z.B. eine Vision von einem Engelswesen oder einem Meister. In diesem

Fall kann dann auch eine Inspiration kommen, eine Vision, so dass man plötzlich weiß, was man zu tun hat. Man bekommt plötzlich Vertrauen in etwas, versteht etwas intuitiv. Und was macht man, wenn man auf diese Weise eine konkrete Aufgabe bekommt? – Man setzt es um. Manchmal bedeutet das, sein Leben auf den Kopf zu stellen. Manchmal muss man aber erst noch einmal nachfragen: „Bitte, liebes höheres Selbst oder liebe kosmische Energie oder lieber Gott, sag mir, ob das wirklich so gemeint war.“ Wenn sich der Eindruck dann verstärkt und zur Gewissheit wird, dann sollte man auf diese innere Stimme hören.

Trotzdem ist es nicht immer ganz leicht, eine wirkliche höhere Intuition zu erkennen. Aber die spirituellen Erfahrungen kommen ja aus einer höheren Ebene, man würde sagen, sie kommen von der Kausalebene. Deshalb sind sie unserer wahren Natur und der kosmischen Natur von Sat, Chit, Ananda (reinem Sein, Wissen, Glückseligkeit) sehr nahe. Höhere spirituelle Erfahrungen sind daher immer verbunden mit der Erfahrung von Sat, Sein, Ausgedehtheit, Chit, gesteigerter Bewusstheit und Ananda, Wonne, was auch Liebe und Energie einschließt. Es mag auch Zwischenerfahrungen geben, wo es nicht ganz so eindeutig ist; dann muss man seinen Intellekt, sein Unterscheidungsvermögen benutzen, um herauszufinden, ob das Sinn macht oder nicht.

Oft wird auch gefragt, ob man auf die Erscheinungen und Stimmen eingehen sollte, die auftreten können, wenn jemand in einem Haus stirbt. In diesem Fall sollte man ihnen Energie schicken und Mantras wiederholen, so dass sie Kraft bekommen, auf höhere Ebenen zu gehen. Man sollte sich mit diesen Wesen nicht weiter beschäftigen, sich nicht mit ihnen unterhalten und auch nicht ihren Willen tun, denn sonst kann man selbst viel Prana (Lebensenergie) verlieren und unruhig werden. Das ist wichtig; sonst lebt man irgendwann nicht mehr sein eigenes Leben. Man soll sie aber auch nicht austreiben wollen. Einfach bewusst Mantras, Energie, Licht schicken. Das persönliche Mantra, in das man eingeweiht worden ist, eignet sich dafür besonders gut oder auch das „Om Tryambhakam“-Mantra, ein Heil- und Friedensmantra, mit dem man solchen erdgebundenen Geistern Kraft geben kann, sich von dieser Erdebene zu lösen. So kann man ihnen helfen.

Astral- bzw. spirituelle Erfahrungen kann man nicht nur sehen, man kann sie auch hören, z.B. die sogenannten Anahata-Klänge, innere schöne Klänge, die wir im Ohr hören, entweder einen Summklang oder wie der feine Klang einer Tamera (ind. Saiteninstrument) oder wie eine feine Glocke. Vielleicht ist das der Grund, warum in verschiedensten Kulturen und spirituellen Traditionen Glocken verwendet werden. Es kann auch klingen wie eine Laute oder eine Flöte. Letztlich versuchen all diese Instrumente, die inneren Anahata-Klänge nachzuahmen. Wenn man diese sehr schöne Erfahrung macht, gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder man beachtet sie nicht weiter oder man konzentriert sich darauf. Es gibt auch Formen der Meditation, wo man sich auf diese inneren

spirituellen Erfahrungen bewusst konzentriert. Konzentriert man sich auf den Ton, dann hört man oft in dem Ton einen subtileren. Dann konzentriert man sich auf diesen, bis man dort den subtileren heraushört, der dann stärker wird, usw. Und so kann die Meditation immer tiefer werden.

Nun muss man unterscheiden zwischen Tinnitus und Anahata-Klängen. Tinnitus ist eine Schädigung des Gehörs, bei der Menschen ständig Geräusche im Ohr haben. Diese Geräusche sind eher unangenehm, meist auch laut, wie Motoren, eine Lokomotive, ein unangenehmes Pfeifen oder ähnliches, während Anahata-Klänge grundsätzlich schön, erhaben, beruhigend sind. Das Geräusch bei Tinnitus wird stärker, wenn man unter Stress steht, während die Anahata-Klänge stärker werden, wenn man sehr ruhig ist und sich sehr gut fühlt. Durch Konzentration auf die Anahata-Klänge wird kein Tinnitus ausgelöst. Man muss sich nicht auf die Anahata-Klänge konzentrieren, wenn man nicht will. Man kann sich auch weiter auf seine normale Meditationsmethode konzentrieren. Leider ist es so, dass in der Medizin der Unterschied zwischen Tinnitus und Anahata nicht bekannt ist, so dass manchmal Menschen, die diese schönen Klänge hören, auf Tinnitus behandelt und in Angst und Schrecken versetzt werden. Statt sich über diese schönen, inneren Klänge zu freuen, haben sie Angst, ihre Lebensqualität sei nun beeinträchtigt.

Das Hören von Klängen ist eine Art Zwischenerfahrung, zwischen astraler und spiritueller Erfahrung.

Dasselbe ist der Fall mit dem Gefühl, seinen physischen Körper zu verlassen. Es kann in der Meditation, in der Tiefenentspannung oder auch außerhalb von spirituellen Praktiken geschehen, dass man plötzlich das Gefühl hat, man schwebt über sich, und es kann sogar sein, dass man von oben sieht, was unten alles passiert. Es kann sogar sein, dass man sich in einem Zimmer darüber befindet. Zwei wichtige Ratschläge: erstens, keine Angst haben und zweitens, es geschehen lassen, wenn es geschehen will; es vielleicht kurz bewusst wahrnehmen, aber nicht weiter darauf eingehen.

Auf jeden Fall hat man danach eine sehr wertvolle Erfahrung selbst gemacht, die einen auf dem spirituellen Weg bestärkt, nämlich: Ich habe die Welt von oben gesehen, ich habe etwas gesehen, was ich mit physischen Augen nicht hätte sehen können. Das Bewusstsein ist nicht begrenzt auf den physischen Körper. Und da können dann Wissenschaftler, Ärzte, Skeptiker sagen was sie wollen – ich weiß es, ich habe es erfahren.

In seinen Yoga Sutras, dem Grundlagenwerk des Raja Yoga (Yoga der Geisteskontrolle) gibt Patanjali eine verdeckte Technik an, wie man den Astralkörper verlassen kann. Man kann das zwar mal ausprobieren – gerade in unserer westlichen, materialistisch ausgerichteten Gesellschaft, um mal eine solche Erfahrung zu machen -, aber vom yogischen Standpunkt aus fördert man solche Erlebnisse eigentlich nicht. Es ist nur eine Zwischenebene - eine gefährliche Zwischenebene, mit der man sich nicht weiter abgeben sollte, denn sonst bleibt man auf einer Stufe hängen, statt weiter zu gehen.

Man kann auch ein Gefühl haben, als befänden sich manche Körperteile in einer ganz anderen Haltung als es tatsächlich der Fall ist. Das sind dann Reinigungserfahrungen des Astralkörpers. Der Astralkörper verändert etwas, was durch die Meditation in Gang gekommen ist und was in diesem Moment auch das Richtige ist. Man kann es einfach seinen Gang gehen lassen und sich weiter auf seine Meditation konzentrieren oder auch versuchen, bewusst hineinzuatmen, um so die Energie ausstrahlen zu lassen.

Spirituelle Erfahrungen

Auch hier gibt es höhere und ganz hohe. Die allerhöchsten kann man nicht mehr beschreiben, nicht in Worte fassen. Einige habe ich oben schon erwähnt: Wahrnehmungen von Engelswesen oder von Meistern oder einer Manifestation Gottes. Es gibt Menschen, die diese Bilder in der Meditation wahrgenommen haben. Daraus sind ja diese Bilddarstellungen überhaupt erst entstanden. Man kann tatsächlich Shiva, Jesus, Buddha, Krishna als Vision wahrnehmen. Und eine solche Vision kann natürlich das Bewusstsein erheben, einen erfüllen mit einer Ekstase, mit Liebe, mit Wonne.

Man kann dabei einfach ein Gefühl haben von Ausdehnung, von Leichtigkeit. Oder man verschmilzt ganz mit einem Anahata-Ton oder geht in einem alles erfüllenden Licht auf.

Alle höheren spirituellen Wahrnehmungen führen dazu, dass wir von unserem Ego wegkommen, dass die begrenzte Persönlichkeit verschwindet, dass wir mit einer starken Form von Liebe und einer neuen Erkenntnis und Bewusstheit erfüllt sind. Wir können dabei das Gefühl haben, uns nach oben hin auszudehnen.

Oder wir spüren sehr stark: Das Göttliche manifestiert sich durch uns, wir werden zu einem Kanal, etwas aus einer höheren Ebene will sich durch uns hindurch manifestieren.

Und noch höhere spirituelle Erfahrungen sind nicht wirklich in Worte zu fassen. Das ist etwas jenseits von allem. Man sieht nichts mehr, hört nichts mehr, es sind keine Emotionen in dem Sinne mehr da, sondern nur noch ein Gefühl reiner Wonne, reiner Ausdehnung, reiner Einheit und direkten Wissens.

Höhere Erfahrungen außerhalb der Meditation

Solche Erfahrungen und Eingebungen passieren auch außerhalb der Meditation und außerhalb spiritueller Praktiken.

Man kann auch im Traum durchaus Erfahrungen haben, dass sich ein Engelswesen oder ein Meister manifestiert. Man kann auch während seiner ganz normalen Alltagsarbeit plötzlich von einer tiefen Erkenntnis durchzuckt werden. Solche Erfahrungen sind eine Gnade, das muss man einfach sehen. Es kommt dann, wenn es so sein soll. Wir können es uns nicht wirklich erarbeiten. Aber durch Meditation und andere spirituelle Praktiken wie Yoga-Übungen usw. können wir uns darauf vorbereiten, so dass es leichter geschehen kann.

Dhyana

Dhyana, volle Konzentration oder Kontemplation, ist die vorletzte der acht Stufen (Ashtanga) des Raja Yoga. Sie kann dadurch geschehen, dass wir ganz absorbiert sind und das Ego, der individuelle Wille, in dem Moment nicht mehr da sind. Unbedingt eine höhere Erfahrung haben zu wollen, kann ein großes Hindernis sein – dann nämlich, wenn wir die Erfahrung haben und denken: „Ah, jetzt hab ich es!“ Das haben wohl die meisten schon mal erlebt. Wenn die Meditation einmal besonders schön und tief wird, sagt man sich: „Ah, jetzt habe ich es erreicht!“, und im nächsten Moment ist es schon wieder weg. Es ist dieses Ego, das uns hindert, in die tiefe Meditation zu gehen. Darum zielen ja alle Praktiken im Yoga im Grunde genommen darauf ab, das Ego abzubauen.

Alle spirituellen Erfahrungen, die mit Wahrnehmungen von Licht, von Klängen, von Gefühlen verbunden sind, sind auf der Dhyana-Ebene angesiedelt. Das Bewusstsein ist erweitert und wir dehnen uns zum Göttlichen hin aus oder umgekehrt, das Göttliche kommt zu uns herab, wir werden zum Kanal dieses Göttlichen und es fließt durch uns hindurch.

Samadhi

Und dann gibt es die noch höheren Erfahrungen, die nicht mehr mit Bildern und Worten verbunden sind, das ist Savikalpa Samadhi und Nirvikalpa Samadhi. Samadhi ist der überbewusste Zustand, die Erfahrung der Einheit mit allem. Savikalpa ist schwierig zu übersetzen. Es bedeutet, ich bin noch da und weiß, ich erlebe die Erfahrung der Einheit, es ist jemand da, der diese Erfahrung bewusst wahrnimmt. Aber es sind keine Worte, Bilder, Gefühle mehr da. In Nirvikalpa Samadhi ist nur noch Einheit. Nicht mehr ich habe die Erfahrung der Einheit, sondern es ist einfach nur diese Erfahrung der Einheit da. Es ist die reine Verschmelzung, die Selbstverwirklichung.

Aus diesen Zuständen kommt das intuitive Wissen, und aus dem intuitiven Wissen kommt die Erkenntnis der Wahrheit und der Wirklichkeit. Und anschließend versucht man, diese in Worten zu beschreiben. Das metaphysische System ist jenseits dessen, was physisch sichtbar und mit dem Verstand begreifbar ist. Es wird „erkannt“ und „geschaut“ in meditativer Versenkung und dann von denen, die es erlebt haben, irgendwie zu schildern, weiterzugeben versucht. Diese Schilderung, diese Weltanschauung, hilft uns zum einen, die spirituellen Erfahrungen zu verstehen, die wir machen und zum anderen, unser Bewusstsein systematisch zu erweitern durch spirituelle Praktiken.

Es ist wichtig, das zu verstehen: Die höchste Wirklichkeit ist nicht in Worte zu fassen. Worte sind nur eine Annäherung, eine Hilfe für uns, selbst den Weg zu gehen, um es selbst zu erleben und zu erfahren.

Es gibt heute sogar eine Strömung in der modernen Wissenschaftstheorie, die erklärt, das Universum sei rational nicht zu erfassen. Man beschreibt ja schon das Universum immer mehr in Paradoxien, in Wahrscheinlichkeitsrechnungen, in Chaostheorien usw. Also selbst auf der physischen Ebene entzieht sich das Universum einer streng rationalen Analyse und Erklärung. Das Universum verhält sich nicht rational im Sinne der menschlichen Vernunft, der Kapazität des menschlichen Geistes. Das heißt nicht, dass es sich ungeordnet verhält, es sind Gesetze da, aber nicht Gesetze, die nur dem menschlichen Geist entspringen und entsprechen. Und eine Philosophie, die versucht zu beschreiben: „Was ist wirklich?“, „Was ist unwirklich?“, „Wer bin ich?“, „Was ist Bewusstsein?“, „Was ist die Welt?“ kann nur aus einer höheren Erfahrung von Samadhi (überbewusster Zustand) kommen.

Samadhi ist nicht in Worte zu fassen. Und auch die Erfahrung dabei ist nicht beschreibbar. Nur, wenn man sie anschließend anderen Menschen kommunizieren will, muss man versuchen, sie irgendwie auszudrücken: Man muss reden oder schreiben oder die Menschen lehren, wie sie diese Erfahrung selbst machen können.

Gedichte

*von
Lore Tomalla*

Gedichte

Gedichte
sind hingeworfene Gedanken
mit leichter Hand,
mit leichter Feder,

Probleme aufzeigend,
richtungsweisend

in eine lichtvollere Zukunft.

Gedichte
sind wie Eisberge,
man sieht
nur die bizarren Gipfel,

alles Plumpe und Schwere
bleibt im Dunkel,
schwimmt im Unsichtbaren
unter den bewegten Wassern.

Gedichte
sind weiße Wolken,
auf denen sich
die Gedanken ausruhen.

Abendsonne

Abendsonne
 noch zu hoch am Himmel,
 schon röten sich
 Horizont
 und Lichtkegel auf dem Meer.

Meine Augen
 verwandeln
 das Nachbild des Sonnenrunds
 in unendlich viele
 zärtlich-lila Kreise.

Das Geisterschiff
 wird unsere Fantasie tragen
 zu jenen Ufern.

Zur Heimat der Zärtlichkeit
 hinter dem Nebel.

Die Geschichte von König Shikidwaja und Königin Chudala

über Entsagung und Freiheit

Frei nacherzählt von Sukadev Bretz

Es waren einmal ein König namens Shikidwaja und eine Königin namens Chudala. Der König war ein rechtschaffener König, ein guter König, ein gerechter König, aber doch ein König, der es auch liebte, im Luxus zu leben und berühmt zu sein. Als der größte aller Könige wollte er in die Geschichte eingehen. Chudala, seine Frau, war eine große Yogini, also eine selbstverwirklichte Yogameisterin. Sie wusste kraft ihrer yogischen Kräfte, dass der König spirituelle Samskaras, Eindrücke aus früheren Leben hatte, die im Unterbewusstsein gespeichert waren. Es heißt, wenn man in diesem Leben ernsthaft den spirituellen Weg geht, dann ist das ein Zeichen dafür, dass man sich im früheren Leben schon einmal etwas weniger tief auf dem spirituellen Weg befunden hat. Und es heißt auch, dass große Meister oder Meisterinnen diese Vergangenheit in den Schülern erkennen können.

Von Rama Krishna, einem der größten Meister des 19. Jahrhunderts, wird eine solche Geschichte erzählt. Zu ihm kam eines Tages ein junger Student namens Naren, der spätere Swami Vivekananda. Als der Student ankam, hielt Rama Krishna gerade einen Vortrag. Er sah ihn von weitem und rief: „Endlich bist du gekommen! Warum hast du mich so lange warten lassen?“ Der junge Naren war gar nicht erbaut davon, dass ein Fremder ihn derart freudestrahlend begrüßte, aber auf dem Weg der Selbstverwirklichung schritt er dann schnell voran.

So wusste die Königin, der König wäre eigentlich bereit für tiefe Yogapraxis und sagte: „O König, das Königreich zu regieren ist nicht alles, du musst auch für deine spirituelle Praxis etwas tun.“

Nun, Männer hören selten auf Frauen, insbesondere nicht auf die eigenen und früher mag das noch weniger der Fall gewesen sein als heute.

„Ach, lass mich mit diesem Unsinn in Ruhe“, erwiderte der König. „Ich praktiziere, ein rechtschaffener König zu sein, um berühmt zu werden, und das genügt. Du kannst ja machen, was du willst.“

Was blieb der Königin anderes übrig, als eine kleine List zu ersinnen?

Einige Wochen später sagte sie zum König: „O König, die edelsten Pferde hast du und die gelehrigsten Elefanten und neben vielen anderen schönen Gebäuden in deinem Königreich den herrlichsten Palast und die besten Krankenhäuser, eines aber eines fehlt dir noch...“

„Und was soll das sein?“

„Die großartigste Debatte der berühmtesten Gelehrten.“

Im alten Indien, wo das Wissen hoch geschätzt wurde, war es üblich, Meinungsverschiedenheiten durch Debatten auszutragen, die wochen- und monatelang dauern konnten. Es galt, den oder die Gegner von den eigenen Ansichten zu überzeugen. Ein neutraler Schiedsrichter verkündete am Schluss den Sieger.

Gut, das klingt banal, wie aber wurden damals in Europa überwiegend grundlegende Meinungsverschiedenheiten ausgetragen? Auf dem Schlachtfeld.

Derjenige, der die spitzeren Waffen, das stärkere Heer besaß, auf dessen Seite war dann auch das Recht.

Der König sagte: „Ja, das stimmt, das fehlt noch. Du kennst dich doch mit diesen intellektuellen Sachen gut aus, such doch die Leute aus, die kommen sollen. Ich setze den höchsten Preis aus, der jemals dem Gewinner einer Debatte gezahlt wurde: ein paar Tausend Goldmünzen und ein paar Hundert..., nein, was sage ich, ein paar Tausend Kühe.“

Chudala sagte: „Gern richte ich die Debatte aus. Die weisesten Leute aller Königreiche in weitem Umfeld werde ich einladen und ich werde auch das Thema bestimmen.“

Sie wählte als Thema Vairagya. Vairagya heißt auf Deutsch: Verhaftungslosigkeit, Leidenschaftslosigkeit, Entsagung.

Als aufmerksamer Leser wirst du sofort erkannt haben, dass eine derartige Debatte und ein solches Thema ein Widerspruch in sich war, denn einerseits sollten sich die Schriftgelehrten um Leidenschaftslosigkeit und Entsagung streiten, andererseits würde der Sieger der Redeschlacht Tausende Goldmünzen und Kühe erhalten und sich außerdem mit dem zweifelhaften Ruhm schmücken, der weiseste Mensch aus mehreren Königreichen zu sein.

Das ist eben der Unterschied zwischen einem Schriftgelehrten und einem Yogi, der ein praktizierender Meister ist.

Gut, prunkvoll reisten die Pandits, die Schriftgelehrten, aus der weiten Umgebung an.

Chudala sagte zu ihrem Mann: „Du selbst musst während der Veranstaltung anwesend sein, sonst ist das eine Beleidigung für alle.“

Er entgegnete: „Reicht es nicht, wenn du gegenwärtig bist, du bist doch die Königin.“

Sie sagte: „Nein, das ist nicht ausreichend, die Leute erwarten dich.“

„Gut“, seufzte er. Was tut man nicht alles für den Ruhm des Königreiches und für den eigenen!

Als Erster trat ein Pandit auf, der sprach: „O König, alles Leben ist Leiden. Geboren zu werden, ist Leiden, denn kein Kind kommt lachend auf die Welt, sondern ein jedes schreit mit den ersten Atemzügen. Hilflos sind die Kinder danach für Jahre, die ihnen endlos erscheinen. Als ältere Kinder sodann wollen sie schnellstens erwachsen werden. Erwinnere dich, o König, eine der schlimmsten Drohungen aus der Kindheit ist: Dann wirst du nicht groß. Und auch die Jugendlichen wollen schnellstens selbständig und erwachsen sein, aber zäh verrinnen die Jahre. So voller Emotionen sind die Heranwachsenden, dass sie nicht wissen, was mit ihnen geschieht. Der Erwachsene verbringt das ganze Leben in der Familie und im Beruf. Und der alte Mensch schließlich bedauert, dass er in seinem Leben nicht das gemacht hat, was er eigentlich hätte machen sollen. Eine Krankheit nach der anderen befällt ihn und zum Schluss..., Atemstillstand..., aus das Leben! O König, alles Leben ist Leiden.“

Nach ihm ergriff der nächste Schriftgelehrte das Wort: „O König“, sagte er, „alle Wünsche führen zum Leiden. Es gibt nämlich drei Möglichkeiten: Entweder, man will etwas und bekommt es nicht – die Konsequenz ist: Leiden. Oder man will etwas und bekommt es und dann verliert man es wieder – die Konsequenz ist: noch mehr Leiden. Und das Dritte ist, man will etwas und man bekommt es und es bleibt mit einem – Konsequenz ist: es mag ein paar Tage Freude bereiten, aber dann ist doch wieder Leiden, denn man erkennt, man wird nicht so glücklich damit, wie man es sich eigentlich vorgestellt hat.“

Und ein nächster Gelehrter trat auf: „O König, alle Menschen denken, dass andere glücklicher sind als sie selbst. Die Menschen auf dem Lande denken, dass die Menschen in der Stadt glücklicher sind. Die Menschen in der Stadt denken, dass die Reichen glücklicher sind. Die Reichen denken, dass die Mächtigen glücklicher sind. Die Mächtigen denken, dass du, o König, am glücklichsten bist. Aber ich glaube nicht, dass du glücklich bist, o König; keiner ist glücklich auf dieser Welt.“

Kurz und gut, in dieser Art wurde die Debatte weitergeführt.

Schließlich aber betrat ein Weiser den Saal, stellte sich vor den König und sagte: „Om na karmana na prajaya dhanena tyagenaike amritatwa manusuh.“
Alles klar?

„Om na karmana na prajaya dhanena tyagenaike amritatwa manusuh.“
Jetzt klar?

„Nicht durch irgendwelche Werke, nicht durch irgendwelche Praktiken, nicht durch irgendwelche Rituale wird Unsterblichkeit erreicht, sondern allein durch Entsagung.“

Der König versank in Gedanken. Irgendwie hatte all dieses, was gesagt worden war, einen Nerv in ihm getroffen. Er war zwar noch körperlich anwesend, aber er hörte dem Gespräch gar nicht mehr zu. Schließlich sagte er zu seiner Frau: „Sag schon, wer gewonnen hat. Gib ihm den Preis.“

Die ganze Nacht konnte er nicht schlafen. Er überlegte und dachte nach und am nächsten Morgen war sein Entschluss gefasst: Er wollte allem entsagen und das Königreich verlassen.

Er sagte zu seiner Frau: „Liebling, danke, dass du zu dieser Debatte eingeladen und sie ausgerichtet hast, mir sind die Augen geöffnet worden, ich werde jetzt allem entsagen und das Königreich verlassen.“

Sie rief: „Aber das ist nicht der Sinn des spirituellen Lebens! Bleibe im Königreich, regiere, erfülle deine Pflichten und erkenne, dass sich hinter allem noch etwas anderes verbirgt. Wer wegläuft, erreicht nicht die Selbstverwirklichung.“
Hörte der König jetzt auf seine Frau?

Natürlich nicht. „Weißt du“, sagte er, „du bist noch nicht so weit. Ich übergebe dir das Königreich, regiere es, und wenn du auch so weit gekommen bist wie ich, dann entsage ebenfalls.“

Eine kleine Bitte an den Leser, sag niemals irgendeinem Menschen: „Du bist noch nicht so weit!“, es sei denn, du willst in deiner Partnerschaft eine große Krise erzeugen oder jemand so vor den Kopf stoßen, dass er nie wieder mit dir spricht. Dieser Ausspruch ist die höchste Form von Arroganz, die es gibt. Niemand weiß, wie weit jemand ist oder nicht ist. Vieles kann Illusion sein.

Der König sagte also zu seiner Frau: „Du bist noch nicht so weit, ich verlasse jetzt das Königreich.“

Und er tat, war er angekündigt hatte. An der Grenze der Stadt ließ er seine Kleider fallen, nackt betrat er den Urwald. Viele, viele, viele Kilometer wanderte er, um sich schließlich mitten im Urwald an einer Stelle, wo er wusste, dass dort Bananen, Mangos und andere Früchte wuchsen, eine Hütte zu bauen. Damals gehörte zur Ausbildung eines Kindes survival Training. Mühselig errichtete er sich aus umgestürzten Bäumen mit Hilfe von Lianen und Bast eine notdürftige Hütte. Aus Bast fertigte er sich auch Kleider.

Gut, jetzt war er angekommen, hatte sich eingerichtet, und es war gar nicht so unangenehm, im Wald zu leben: Keiner, der ihn ständig etwas fragte, keinen, den er beeindrucken musste. Ab und zu hatte er vielleicht für ein paar Tage nichts zu essen, weil keine Mango und keine Bananenstaude reif waren, aber insgesamt war das Leben durchaus angenehm.

Das unendliche Glück jedoch, die Unsterblichkeit ließen auf sich warten; in seinem Bewusstseinszustand konnte er keine grundlegende Veränderung erkennen.

Irgendetwas, so dachte er, muss ich jetzt tun und so begann er zu meditieren. Als Kind hatte er das ein wenig gelernt. Später, als Jugendlicher, hatte er es aufgegeben und als Erwachsener kaum noch daran gedacht. Nun meditierte er also wieder. Er erinnerte sich an ein Mantra und notdürftig klabusterte er sich ein paar Atemübungen und Asanas zusammen.

Er bekam zwar schöne Energieerfahrungen, aber die Unsterblichkeit ließ weiter auf sich warten.

Schließlich begriff er, allein käme er nicht ans Ziel, sondern einen Guru, einen spirituellen Lehrer bräuchte er. Tief aus dem Innersten betete er: „Oh, Gott, ich weiß nicht, was ich machen soll, denn so komme ich auf meinem Weg nicht weiter, ich brauche einen Guru, ich brauche einen spirituellen Lehrer.“

Eine alte Aussage besagt: Ist der Schüler bereit, ist der Lehrer nicht weit.

Chudala, mit ihrem geistigen Auge – es heißt, dass große Meister und Meisterinnen große telepathische und sonstige Fähigkeiten haben, und gleich werdet ihr von noch wunderbaren hören – , Chudala hatte mit ihrem geistigen Auge den Fortschritt ihres Mannes verfolgt. Sie wusste, jetzt ist er bereit. Aber da sie erfahren hatte, von ihr würde er keine Ratschläge annehmen, ersann sie eine weitere List.

Zu ihren Ministern sagte sie: Bitte stört mich während der nächsten Stunden nicht, ich werde jetzt meditieren. Unter keinen Umständen, hört ihr, dürft ihr mich stören. Und sie verschloss ihre Kammer, ging in tiefe Meditation und verließ mit ihrem Astralkörper ihren physischen Körper. So reiste sie zu König Shikidwaja und manifestierte sich als Swami Kumbha in orangenen Gewändern, mit einem langen, wallenden, weißen Bart, einen Meter schwebend über den Boden.

So einen Guru bräuchte man oder...?

Gut, der König betete gerade: „Bitte, lieber Gott, schick mir einen Guru, einen Meister, ich komme allein nicht weiter!“ Als er die Augen öffnete, sah er, wie aus fünfzig Meter Entfernung ein Guru, in orangenen Gewändern, mit langem, weißem Bart im vollen Lotussitz auf ihn zu schwebte. Zwei Meter vor ihm hielt der Guru an, immer noch schwebend. Der Guru schaute sehr ernst, hob den Zeigefinger und sagte: „Om na karmana na prajaya dhanena tyagenaika amritatwa manusuh!“ Weder begrüßt hatte er noch sich eingeführt. „Nicht durch irgendwelche Werke, nicht durch irgendwelche Praktiken, nicht durch irgendwelche Rituale wird Unsterblichkeit erreicht, sondern allein durch Entscheidung.“

Der König verneigte sich. „Ehrwürdiger Swami, ich habe allem entsagt: meinem Königreich habe ich entsagt, nackt habe ich diesen Urwald betreten, trotzdem merke nichts von irgendeiner Unsterblichkeit.“

Swami Kumba sprach: „Deinem Königreich hast du entsagt?“

„Ja, meinem Königreich!“

„Wieso deinem Königreich?“

„Ich hatte es geerbt.“

„Du hattest das Königreich geerbt und nanntest es dann dein! Hast du die Bäume in deinem Königreich gepflanzt?“

„Nein.“

„Hast du die Menschen in deinem Königreich geschaffen?“ „Nein.“

„Hast du die Häuser in deinem Königreich gebaut?“

„Nein.“

„Hast du die Felder in deinem Königreich angelegt und bestellt?“

„Nein.“

„Hat sich das Königreich aufgelöst, nachdem du ihm entsagt hast?“

„Nein.“

„Geht es den Menschen in deinem Königreich sehr viel schlechter, weil du ihm entsagt hast?“

„Vielleicht, aber meine Frau ist klug, vermutlich nicht.“

„O König, dein Reich hattest du als eine bestimmte Aufgabe geerbt, nie hat es dir gehört, nie hattest du die Kontrolle über ein einziges Blatt in ihm, und was dir nicht gehört hat, dem konntest du auch nicht entsagen.“

„Ich habe meinem Palast entsagt.“

„Deinem Palast?“

„Ja, ich habe ihn gebaut.“

„Allein?“

„Nein, natürlich nicht, ich habe ihn bauen lassen.“

„Aha, bauen lassen!“

„Ja, aber ich habe gesagt, wie groß er sein, wie er aussehen soll.“

„O König, woraus ist der Palast gebaut?“

„Aus Marmor, Gold, Diamanten, Edelsteinen...“

„Und woher stammt der Marmor, das Gold...?“

„Aus meinem Königreich.“

„Wir haben doch soeben festgestellt, nicht aus d e i n e m Königreich. Du hast also Marmor und Diamanten aus der Natur geholt, die dir nicht gehört. Und wer hat den Palast errichtet.“

„Alle möglichen Arbeiter.“

„Die dir gehörten?“

„Ja, es waren meine Untertanen.“

„Deine Untertanen? Du hast sie geschaffen? Könntest du auch nur einen Finger mehr an ihnen wachsen lassen, wenn du wolltest? O König, kein Mensch war jemals dein Untertan. Du hattest eine bestimmte Aufgabe zu erfüllen, von der du letztlich davongelaufen bist und das ist keine Entsagung. Nichts hast du entsagt!“

„Ich habe meiner Frau entsagt.“

„Deiner Frau?“

„Ja, wessen denn sonst?“

„O König, deiner Frau!!? Hat sie dir jemals gehört? War sie dein Besitz?“

Wenn zwei Menschen in Indien heiraten, dann heißt es, dass jeder eine Ardha, eine Hälfte ist; der Eine ist die Hälfte des Anderen. „O König, deine Frau hat dir niemals gehört. Deine Frau hat sehr wohl vor dir gelebt und sie lebt sehr gut auch jetzt, nachdem du sie verlassen hast; sie hat ihre eigene Persönlichkeit. Nur dadurch, dass ihr einen Bund der Ehe eingegangen seid, war sie noch lange nicht deine Frau. O König, da deine Frau dir nie gehört hatte, konntest du ihr auch niemals entsagen. Was oder wem hast du also entsagt?“

„Ich habe meinen Kindern entsagt.“

„Deinen Kindern?“

„Ja, ich habe sie gezeugt.“

„Allein?“

„Nein, natürlich nicht.“

„Woher stammen die Seelen dieser Kinder? ... Weißt du es nicht? O König, uralt sind ihre Seelen und durch dich haben sie sich nur neu manifestiert, inkarniert, nicht einmal zur Hälfte hast du ihre Seelen geschaffen. Und ihr Körper, wie ist ihr Körper gewachsen?“

„Ja, zuerst im Mutterleib.“

„Von dir?“

„Nein, nein, natürlich von meiner Frau.“

„Und wie hat deine Frau die Embryos ernährt?“

„Ja, sie hat gegessen und die Embryos so mit ernährt und später hat sie die Kinder gestillt.“ „Und wodurch sind die Kinder danach gewachsen?“

„Ja, indem sie gegessen haben.“

„Was haben sie gegessen?“

„Reis und Dal, also Hülsenfrüchte, Gemüse und Tschapati und manchmal auch gute Nachspeisen.“

„Und woher stammten die?“

„Aus meinem König..., Entschuldigung, von den Äckern in dem Königreich, das ich früher als mein bezeichnet habe.“

„O König, du siehst, die Seelen deiner Kinder haben sich nur neu manifestiert, ihre Körper sind gewachsen dank der Nahrung aus der Natur, sie haben sich nicht in Nichts aufgelöst dadurch, dass du ihnen entsagt hast; o König, deine wunderbaren Kinder haben dir niemals gehört. Als Vater hattest du bestimmte Aufgaben zu erledigen, nichts weiter.“

Swami Kumbha schaute wieder ganz streng und wiederholte: „Om na karmana prajaya dhanena tyagenaike amritatwa manusuh! In einer Woche komme ich wieder. Ich will, dass du dann etwas entsagt hast.“

Über dieses Gespräch dachte der König während der nächsten Woche nach und plötzlich sah er die Natur mit ganz anderen Augen. Er sah die Schönheit des Waldes, er sah das Wunder eines einzelnen Blattes, und wenn er auf dem Boden Blätter beiseite schob, dann sah er die vielen unterschiedlichen Insekten, die dort lebten. „Ach, wie arrogant war ich“, rief er, „und ich hatte gedacht, das alles gehört mir!“

Seine Meditation wurde ruhiger, tiefer, sie bekam eine ganz neue Qualität. Der Tag nahte, an dem Swami Kumbha zurückkehren würde. Der König zermarterte sich den Kopf, denn endlich wollte er etwas entsagen, was wirklich ihm gehörte. Meiner Hütte, meiner Kleidung und meinem Essgeschirr werde ich entsagen, beschloss er, und dies gehört nun wirklich mir, denn ich habe es mit meinen eigenen Händen angefertigt. Gedacht, getan: Er verbrannte die Dinge. Indessen sagte Chudala wieder zu ihren Ministern: „Bitte stört mich während der nächsten Stunden nicht, denn ich werde mich wiederum in eine tiefe Meditation begeben.“

Sie betrat ihr Zimmer, schloss sich ein, ging in die Meditation, verließ mit ihrem Astralkörper den physischen Körper, manifestierte sich als Swami Kumbha im Lotussitz in orangenen Gewändern mit wallendem, weißem Bart und erschien einen Meter über dem Boden schwebend vor Shikidwaja.

Gewohnt streng schaute er dem König in die Augen und sagte: „Om na karmana na prajaya dhanena...! Was hast du entsagt?“

Stolz erwiderte der König: „Ich habe meiner Hütte entsagt.“

„Deiner Hütte?“

„Ja, mit meinen eigenen Händen hatte ich sie gebaut und nun habe ich sie verbrannt; ich habe ihr entsagt.“

„Woraus hattest du die Hütte gebaut?“

„Aus Bäumen, die umgestürzt auf dem Boden lagen.“

„Und woher stammten diese Bäume?“

„Ja, hier aus dem Wald. „

„Und dieser Wald hat dir gehört?“

„Nein, erstens entsagte ich ihm ja schon und zweitens hatte er mir nie gehört.“

Der König hatte also bereits etwas gelernt.

„O König, aus einem Wald, der dir nie gehörte, hattest du also, ohne jemanden zu fragen, Stämme herbeigeht, hattest aus ihnen eine Hütte gebaut, die Hütte dann verbrannt, Kleintiere getötet und die Umwelt verräuchert und das nennst du Entsagung? O König, du hast noch immer nicht verstanden.“

„Ich habe meinem Essgeschirr entsagt.“

„D e i n e m..., deinem Essgeschirr?“

„Ja, ja, ich weiß ja schon. Und mit meinem Bastrock wird es das Gleiche sein.“ Shikidwaja war niedergeschlagen.

Wieder schaute ihn Swami Kumbha streng an. „Om na karmana..!“ rezitierte er seinen Vers. „In einer Woche kehre ich zurück, dann will ich, dass du etwas entsagt hast.“

Obwohl der König ratlos war, schätzte er nun die Natur, in der er lebte, noch höher. Und wenn er sich ein Banane pflückte oder Kräuter sammelte, dann spürte er eine neue Beziehung zu all den Pflanzen und Dingen um sich herum. Dankbar bereitete er sich abends ein Lager aus trockenen Blättern.

Zum Glück war gerade keine Monsunzeit und es regnete kaum. Doch die Frage blieb, wem oder was konnte er entsagen? Was war sein? Als Swami Kumbha eine Woche später erneut herbeischwebte, fand er Shikidwaja nicht an der gewohnten Stelle. Er musste eine zweite geistige Vision einschalten - Telepathie – , und da sah er, dass Shikidwaja auf einem hohen Felsen stand. Eilends glitt er zu diesem Felsen, hielt über dem Abgrund inne und rief: „König, was willst du entsagen?“

„Ich will meinem Körper entsagen!“ Und schon lief Schikidwaja los, um sich hinunter in die Schlucht zu stürzen.

Aber Swami Kumbha war bereits neben ihm, hielt ihn an der Schulter zurück und sagte: „Moment, deinem Körper willst du entsagen?“

„Ja.“

„Wieso d e i n e m Körper?“

„Ja, wessen denn nun sonst?“

„Woher stammt dieser Körper?“

„Ja..., Mutter und Vater hatten etwas damit zu tun gehabt.“

Und wie ist der Körper dann gewachsen?“

„Ja, das hatten wir schon einmal besprochen, als es um meine Kinder ging. Durch alles mögliche: Getränke, Nahrung...“

„Gut und wenn du nun dem Körper entsagst, was geschieht dann mit ihm?“

„Die Geier und die Tiger werden ihn fressen.“

„Könntest du deinen Körper auf ewig erhalten?“

„Nein, natürlich nicht.“

„Wenn du wolltest, könntest du dir eine zweite Nase wachsen lassen.“

(Ach, wer das könnte!)

„Natürlich nicht.“

„Könntest du dir deine Haare plötzlich grün wachsen lassen?“ (Ja, färben können wir sie ohne Zweifel, aber grün wachsen lassen...!?)

Shikidwaja blieb stumm.

„O König, dieser Körper ist ein großartiges Geschenk von Mutter Natur, er ist ein großartiges Wunder: jeder Atemzug, jeder Blick, jede Wahrnehmung eines Geräusches. Nicht einmal erklären könntest du, wie ein Fingernagel wächst! Du kennst nichts und beherrscht nichts, du sammelst Früchte und Kräuter aus der Natur, stärkst auf diese Weise deinen Körper, nennst diesen Körper dann dein und jetzt willst du dieses großartige Geschenk zerstören? Das nennst du Entsagung? O König, nichts hast du verstanden. In einer Woche kehre ich zurück.“

Den Zustand des Königs kannst du dir sicher vorstellen! Und doch hatte er auch wieder etwas gelernt: Tatsächlich, jeder Atemzug, jeder Schritt, jede Pore seiner Haut, jedes Haar war ein Wunder!

Nur das Entsagen bereitete ihm Kopfzerbrechen. Denke ich falsch? Vielleicht sollte ich meinen Wünschen entsagen? Und dann dachte er: „Ich werde meinen Gedanken entsagen.“

Gut, wie gewohnt erschien Swami Kumbha eine Woche später. „Was, König, willst du entsagen?“ „Ich will meinen Gedanken entsagen.“

„Deinen Gedanken? Ah, deinen Gedanken! Du hast also deine Gedanken im Zaum? Du kannst sie steuern, vollständig?“ Nun, wer kann seine Gedanken vollständig steuern?

Es heißt zwar, Yogis könnten das, aber doch nur höchstens während der Meditation. Niemand kann seine Gedanken ständig steuern. Man stelle sich vor, jeden einzelnen Gedanken müsste man hervorrufen oder nicht hervorrufen. Swami Kumbha sagte: „O König, zeitweise wirst du deine Gedanken vielleicht zur Ruhe bringen, doch nicht für immer. Deine Gedanken kommen und gehen, du kannst ihnen nicht entsagen. Überlege aber, was ist die Ursache der Gedanken? In einer Woche werde ich wieder erscheinen.“

Während der König in der folgenden Woche meditierte, beobachtete er das Spiel seiner Gedanken und er musste zuweilen lächeln. Was für abstruse Wortgedanken tauchten da auf, was für eigenartige Bilder, Erinnerungen, Pläne! Er erkannte, dass seine Wünsche die Ursache seiner Gedanken waren.

Und so sagte er zu Swami Kumbha, als dieser nach einer weiteren Woche erschien: „Vielleicht, o Herr, sollte ich meinen Wünschen entsagen.“

Swami Kumbha erwiderte: „O König, auch deine Wünsche sind nicht wirklich dir. Weder hast du sie willkürlich geschaffen, noch kannst du sie willkürlich ändern. O König, auch diese Wünsche sind einfach nur da. In einer Woche werde ich dich erneut besuchen.“

Der König meditierte während der nächsten Woche darüber und erkannte, wie die Wünsche in seine Gedanken hineingelangen. Tatsächlich stiegen oft die verschiedensten Wünsche in ihm auf: mal nach einer guten Mango, mal nach einer reifen Banane, und dann dachte er an seinen Schimmelhengst, auf dem er früher so gern geritten war, an seine Elefanten und er dachte an seine Frau. Er stellte fest, die Wünsche tauchten zwar auf, aber sie gehörten ihm nicht. Er konnte ihnen auch nicht einfach so entsagen. Erfreut beobachtete er, wenn er sich nicht mit ihnen identifizierte, dann wurden sie schwächer. Und dann entdeckte er, dass es etwas gab, was die Wünsche zusammenhielt: das Ego. Das Ego hielt die Wünsche zusammen.

Demütig sagte er zu Swami Kumbha, als dieser herbeischwebte: „Vielleicht sollte ich meinem Ego entsagen“.

Der Heilige lächelte. „Was ist das Ego ohne Wünsche, ohne Verhaftung und ohne Identifikation?“, fragte er und verschwand.

In tiefer Meditation kam der König während der nächsten Woche zu dem Schluss, das Ego sei so etwas wie eine Zwiebel, denn wenn man von einer Zwiebel alle Schalen entfernt, was bleibt dann übrig? Nichts! Und wenn man vom Ego alle Wünsche und Identifikationen entfernt, dann bleibt ebenfalls nichts übrig, nichts, was man als Ego bezeichnen könnte.

Das erzählte der König dem Swami Kumbha, als dieser nach einer Woche wieder schwebend im Lotussitz vor ihm saß.

Swami Kumbha sagte: „Nun, dann versuche noch zu erfahren, was ist jenseits von den Wünschen und Gedanken, von dem Ego und Mein?“

Der König meditierte über diese Frage. Er hatte sich inzwischen lösen können vom Körper, von Gedanken, Wünschen, Emotionen und äußeren Besitzidentifikationen. Er erfuhr, dass es jenseits von all dem viel Licht und Wonne, Weisheit und Intuition gab.

Am Ende der Woche berichtete er das dem Swami Kumbha. Dieser schaute ihn nur kurz an und sagte: „Tat twam asi, das bist du.“

Der König fiel in tiefe Meditation.

Chudala rief nach einer weiteren Woche ihre Minister zusammen und diesmal befahl sie, dass alle Minister und der gesamte Hofstaat mit allen Pferden und Elefanten sich bereit machen sollten zu einem Ausflug. Auch der Schimmelhengst des Königs sollte gesattelt mitgeführt werden.

Und so zogen sie dann hinaus in den Urwald, Chudala auf einem weißen Elefanten.

Der König befand sich noch immer im überbewussten Zustand, in Samadhi. Er hatte verwirklicht: Aham brahma asmi, ich bin Brahman, ich bin das unendliche Bewusstsein, ich bin eins mit dem Unendlichen. Alle Verhaftungen, Identifikationen und Wünsche hatte er transzendiert und seine wahre Natur erkannt.

Chudala trat vor den König. Mit dem Mantra „ooooooooomm“ holte sie ihn aus der tiefen Meditation in das Normalbewusstsein zurück.

Er erkannte, dass er selbstverwirklicht war und dass Chudala vorher als Swami Kumbha sein Meister gewesen war. Er verneigte sich vor ihr und sagte: „Oh, Liebling, danke, dass du mich auf meinem Weg begleitet und mich belehrt hast; du bist mein Guru. Nun habe ich die Unsterblichkeit erreicht, nichts mehr gibt es zu tun.“

Lächelnd erwiderte Chudala: „Lieber, wieder irrst du, dein Karma ist noch nicht zu Ende. Kehre zurück mit mir, zusammen wollen wir das Königreich regieren und uns um unsere Kinder kümmern. Dieser Aufgabe können wir uns nun in dem vollen Bewusstsein stellen, dass unsere wahre Natur Brahman ist, dass die Natur hinter allem Brahman ist, dass die ganze Welt eine Manifestation Brahmans, des Göttlichen, ist.“

Der König nickte. Dann fragte er: „Was eigentlich war zu entsagen?“

Die Königin lächelte nur.

Parabel

von
Swami Sivananda

Gleichnis vom armen Mann und seiner Schatztruhe

In einem Dorf lebte ein armer Mann mit dem alles verzehrenden Wunsch, reich zu werden. Gott nahm die Gestalt eines Wahrsagers an und sagte ihm: „Schaufle eine Grube hinter deinem Haus. Dort wirst du eine kostbare Schatztruhe finden.“ Der arme Mann freute sich riesig, als sich dies als richtig erwies. Nachdem er nun großen Reichtum erlangt hatte, lehnte er sich zurück und kümmerte sich nicht mehr um die Mehrung oder auch nur die Aufrechterhaltung seines Besitzes.

Eines Tages kam ein Dieb, der von der Sorglosigkeit des Mannes gehört hatte, und stahl die Truhe. Der Mann war furchtbar schockiert. Er schrie und wehklagte, bis er heiser war, und suchte seine Schatztruhe überall. In der Zwischenzeit faßte der gleiche Wahrsager den Dieb und brachte dem Mann seine Truhe zurück.

Dieser freute sich sehr. Von da an ließ seine Wachsamkeit nie mehr nach. Er bewachte die Schatztruhe gut und bemühte sich, seine Schätze zu mehren.

In gleicher Weise strebt ein guter Mensch danach, Gott zu verwirklichen. Sein Streben ist so intensiv, daß Gott in seiner Barmherzigkeit und seinem Mitgefühl ihm einen Guru sendet. Der Guru erklärt dem Menschen, daß in seinem Herzen höchste Glückseligkeit, Gott, wohnt.

Der Mensch bemüht sich und erreicht ein gewisses Maß an Erfolg in seinem Sadhana (spirituelle Praxis). Dieser Erfolg verdreht ihm den Kopf. Er läßt in seinen Bemühungen nach. In diesem Zustand der Unachtsamkeit überwältigt ihn Maya (Täuschung) und trägt seinen spirituellen Erfolg davon. Er befindet sich wieder am Anfang.

Plötzlich erkennt er dies und wehklagt über sein Schicksal. Der Guru kommt zu ihm zurück und hilft ihm, die bisher erworbenen spirituellen Erfahrungen zurückzugewinnen.

Von nun an läßt der Mensch niemals mehr in seiner Wachsamkeit nach. Er bewacht die Schatztruhe der spirituellen Erfahrungen, die ihm gewährt worden sind, und bemüht sich, Tag für Tag etwas hinzuzufügen.

Meditation

(Teil 2)

Von Hanspeter Sperzel

Die Meditation im westlichen Kulturkreis

Während im Journal 7 (Meditation, Die Weisheit des Ostens in westlicher Auslegung) entweder Menschen des östlichen Kulturkreises zu Wort kamen oder aber Bewohner des Wesens, die in Kontakt mit östlicher Weisheit kommen konnten (Ausnahme: Meister Eckehard), werden hier Menschen zitiert, die rein und ursprünglich dem westlichen Kulturkreis entstammen. Auch muß ein weiterer wesentlicher Unterschied zwischen westlicher und östlicher Meditation angemerkt werden, der eine große Auswirkung in der Gestalt der Meditation hervorbrachte:

Während der Osten praktikierbare Systeme der Meditation geformt und entwickelt hat, unterblieb eine solche Ausformung im westlichen Kreis. Lediglich die mündliche Überlieferung von Meister zu Schüler und wenige Dokumente zeugen von der westlichen Meditationskultur. Einer der Gründe mag die Inquisition gewesen sein, mit der die christliche Kirche selbst geringfügige Abweichungen von der Lehre streng verfolgte.

Die Menschen, die Meditation suchen oder erlernen wollen, bringen viele unterschiedliche Voraussetzungen und Vorstellungen über ihre Absicht mit. In den nachfolgenden Zeilen möchte ich versuchen, einige allgemeingültige Aussagen über die Meditation unseres Kulturkreises zu sammeln und diese dann gemeinsam mit den Zitaten der östlichen Weisheitsträger zu einem einheitlichen Ganzen zu verbinden. Zunächst wurden von mir einige Zitate anerkannter Mystiker, Meditationslehrer und Heiliger gesammelt und kommentiert. Wichtig hierbei ist auch Zeit, Ort und Umfeld ihres Wirkens. Von daher werde ich versuchen, auch eine Kurzbeschreibung ihrer biographischen Daten zu formen.

Wie wurde die Meditation in der westlichen Literatur beschrieben?

Paulus von Tarsos:

Paulus von Tarsos ist der Apostel Paulus des neuen Testaments. Geboren 10 n.Chr. in Tarsos (Kilikien), war er unter seinem Namen Saul ein Gegner des Christentums, bis ihn im Jahre 34 eine Erscheinung zum Christentum bekehrte. Seine Missionsreisen und Briefe an die Gemeinden sind im neuen Testament dargelegt. Durch seine Auslegung und Angleichung des Christentums an eine orientalisches hellenistische Kulturwelt begründete er die christliche Weltreligion. Er wurde in Rom gefangen genommen und im Jahre 64 hingerichtet.

Gott ist in allem, denn in ihm leben wir, bewegen wir uns und sind wir. Gott ist in allem und menschliches Leben ist ein Hineinsterben ins Absolute.

Paulus von Tarsos entwirft hier sein in der Meditation geschautes Bild der Welt, welches durchaus vergleichbar ist mit dem Begriff "Brahman" in der Lehre des Yoga. Nur verwirft er die Vorstellung, daß der einzelne Mensch als Individuum nach den Tode ein neues oder ein anderes Da-Sein erfährt, sondern läßt den Menschen in der Ganzheit des Absoluten aufgehen. Der Mensch gleicht dann dem Bild der Welle, in der Teile des Ganzen sich vorübergehend zu einer differenzierbaren Einheit formen und dann vollständig in die Einheit zurückkehren. Diese Vorstellung wird im Yoga auch von Paul Brunton vertreten, der ein Schüler von Shri Ramana Maharishi war und dessen Anhänger in ihm einen sehr hohen Grad der Selbstverwirklichung vernahmen.

Gregor von Nyssa:

Gregor von Nyssa wurde 331 in Kappadokien (heutige Türkei) geboren. Als Sohn eines Lehrers der Rhetorik erhielt er eine umfassende Bildung und wurde Bischof von Nyssa. In seiner Zeit trafen zwei Kulturströmungen aufeinander, eine heidnische Kultur unter Julian in ihrer letzten Blüte und die monastische Bewegung des Bruders von Gregor, Basileios, die in dieser Zeit ihren Anfang nimmt. Gregor stand beiden Strömung aufgeschlossen gegenüber

Das Schauen Gottes vollzieht sich nicht durch die Sinne, sondern wer in der Erkenntnis des Hohen fortschreiten will, muß sich von aller sinnlichen und ungeistigen Bewegung reinigen und jegliche Vorstellung aus seinem Geist verbannen;

Gregor von Nyssa's Ansicht enthält nicht das für die christliche Meditationspraxis typische Bild der Gnade Gottes, der sich offenbart, sondern huldigt in gewisser Weise dem Bild des Taoismus. Wenn alles Überflüssige und nicht Ewige aus dem Gewahrsein des Menschen herausgelöst wird, muß in der Wahrnehmung seiner Selbst zuletzt und zwangsläufig die Wirklichkeit sich abzeichnen. Diese zu verwirklichen ist das höchste erreichbare Ziel des Menschen.

Durch die Schöpfung zum Sein erhoben, ist sie (die Wirklichkeit) immer der ersten Ursache zugewandt, und durch Teilhabe an der transzendenten Wirklichkeit ist sie stets im Guten bewahrt, und so, in einem gewissen Sinn, wird sie ständig geschaffen.

Gregor fügt hier der griechischen Unterscheidung zwischen "materiell, sinnlich" und "geistig" eine typisch christliche (?) hinzu. Er unterteilt den geistigen Bereich in "unerschaffen, Schöpfer allen Seins, immer sich selbst gleich, jenseits von Wachstum und Verminderung, unendlich, göttlich" und "geschaffen, abhängig vom Schöpfer, eingeschlossen in die Grenzen als Geschöpf". Im Grunde wird hier eine Dualität wie "Shiva und Shakti" geschaffen, die eine Grundlage bildet für Meditation im weitesten Sinne.

Sie (die menschliche Natur) ist geschaffen, das zu übernehmen, was ihr gefällt, und sie formt sich auf das hin um, wohin die Neigung des freien Willens sie führt. Übernimmt sie die Leidenschaft des Zornes, wird sie zornig.

Hier drückt Gregor die Freiheit des Menschen aus, zu wählen. Wählt er Zorn, so wird er zornig, wählt er Frieden, so wird er friedlich. Immer ist in der Lehre jeder Offenbarungsreligion ein Gebot ausgesprochen, das vom Menschen erfragt werden muß, daß gegeben wird von Gott in seiner unendlichen Güte und das der Mensch auch annehmen muß und umsetzen sollte. Das Fragen, Erhalten und Umsetzen in immer wiederkehrendem Rhythmus ist das Wesen des mystischen Lebens.

Die wahre Erkenntnis dessen, was man sucht, und dessen wahre Schau besteht eben im Verständnis, daß das, was man sucht, alles Erkennen übersteigt, daß es in jeder Hinsicht durch seine Unfaßbarkeit wie durch eine Nacht (von uns) geschehen ist.

Das wahre Gesuchte also, den inneren Frieden, die Mitte, Gott in uns oder wie immer auch dies eine genannt wird, ist sinnlich und rational-logisch nicht zu erkennen. Heute wird vielfach der Versuch unternommen, dies zu überbrücken, indem man der Sprache neben "aktiv" und "passiv" im Verbum die alte Form des "medium" hinzufügt. Dies drückt einen Zustand aus, der sowohl aktiv als auch passiv enthält und mehr vom einem "in einem Prozeß sein" her verstanden werden kann.

Augustinus:

Augustinus wurde 354 in Tagaste (Nordafrika) geboren. Dort wurde er zum Bischof von Hippo Regius ernannt, gegen seinen Willen, wie man sagt. In seiner Zeit zerfiel das römische Reich, daher stammt wahrscheinlich die Erfahrung tiefer Zerrissenheit und Brüchigkeit, die sein Leben und Denken bestimmten. Seine Lehren über Theologie und Philosophie beeinflussten die abendländische Kultur in wesentlichen Teilen. Er starb im Jahre 430.

Als ich die Mahnung erhielt, zu mir selbst zurückzukehren, kehrte ich in mein Inneres ein und sah, wie dumm auch noch das Auge meiner Seele war. Dann bemerkte ich über meinem Geist ein unveränderliches Licht...;

Gehe nicht nach draußen, kehre in dich selber ein, im inneren Menschen wohnt die Wahrheit, und wenn du deine Natur in ihrer Wandelbarkeit erkannt hast, überschreite auch dich selbst.

Augustinus erlebt seinen Gott als ein in sich ruhendes, unveränderliches Licht, welches nicht in ihm, sondern welches über ihm steht. Hier wird der Gottesbegriff des populären Christentums verwirklicht, der Gott als vom Menschen getrennt wahrnimmt. Dieser getrennte Gott ist es auch, der die Mahnung ausspricht, sich nach innen zu kehren oder zur Meditation zu kommen. Erst hier wird die Sicht möglich, die Wahrheit, die den ständigen Wandel in sich birgt, als solche zu erkennen und sich selbst zu überschreiten. Im Yoga würden wir dies als Intuition bezeichnen.

Johannes Tauler

Johannes Tauler, 1300 – 1361, war Dominikanermönch, Mystiker und Volksprediger.

Im Innern, im Grund des Menschen, da hat Gott den Ort seiner Ruhe erwählt; da findet er seine Freude - Wenn einer das Täte: den Grund wahrnehmen, von innen, und alle Dinge lassen und sich in den Grund kehren! – Doch das tut niemand. Und dabei geschieht es oft, daß der Mensch in seiner äußeren Tätigkeit zehnmal gemahnt wird, sich nach innen zu kehren. – Doch er tut es immer noch nicht.

Tauler findet Gott in seinem Inneren. Dieses erfordert als Voraussetzung das lassen aller anderen Dinge. Wer sich darauf einläßt, und nach Tauler kann dies jeder tun, wird in sich den Frieden finden. Wie Augustinus erkennt auch Tauler die Mahnungen, die zur Einkehr rufen, doch werden diese nicht an eine Person, sondern an den Menschen ganz allgemein gerichtet. Dies impliziert dann, daß jeder Mensch diesen Ruf vernehmen muß. Tauler ist traurig, ja verzweifelt darüber, daß so wenige Menschen dieser Mahnung nachkommen; er versteht dies einfach nicht.

Meister Eckart

Meister Eckard, 1260 – 1328, Dominikaner, Mystiker, lehrte mit Sprachgewalt die Eins-werdung des Seelengrundes mit Gott.

Zeit und Raum sind Stücke, Gott aber ist eines. Soll daher der Mensch Gott erkennen, so muß er ihn erkennen oberhalb von Zeit und Raum; den Gott ist weder dies noch das, wie diese irdischen mannigfachen Dinge: Denn Gott ist Eines.

Eckard sieht Gott außerhalb von Raum und Zeit und daher für den Menschen als unfaßbar, sofern er sich nicht erhebt über die Welt. Der Mensch muß erst heimkehren, zum Einen werden, bevor er dies fassen kann. In der Vielfalt der Dinge ist Gott nicht zu erkennen. Diese Ansicht beschreibt etwas endgültiges. Nur die Vollendung des Menschseins erkennt die Wahrheit; und bis dahin zählt nur der Glaube.

Du sollst ihn (Gott) bildlos erkennen, unmittelbar und ohne Gleichnis. Soll ich aber Gott auf solche Weise unmittelbar erkennen, so muß ich schlechthin er, und er muß ich werden... Denn, solange dieses Er und dieses Ich, das heißt Gott und die Seele, nicht ein einziges Nun sind, solange könnte dieses Ich mit dem Er nimmer wirken noch eins werden.

Lassen sich diese Beschreibungen (westlich und östlich) zusammenfassen?

Welche Wesenheiten sind es nun, die wir in einer allgemeingültigen Form der Meditation zuschreiben und die für nahezu alle Praktiken und Meditationssysteme einheitlich gelten?

Die nach innen gerichtete Aufmerksamkeit

Alle Meditationsformen beginnen mit einer Ausrichtung der Aufmerksamkeit nach innen. Verschiedene Werkzeuge werden verwendet, ob Konzentrationshilfen, Objekte, Imaginationen oder anderes, immer aber ist die Abwendung vom Außen der Ausgangspunkt.

Die Unterbrechung der alltäglichen Gewohnheit

In dem wir in unserer normalen Tätigkeit, Wahrnehmungen, Reize, Bilder in Gedanken und Gefühle umzuformen, werden wir der Mechanismen gewahr, die uns die Wahrnehmung oder Schauung der Wirklichkeit verstellen. Wilber nennt diesen Schritt "das Anhalten".

Das letzte Ziel aller Meditation ist reines Gewahrsein der Wirklichkeit

Die Meditation kann von vielen kleinen und größeren Zielvorstellungen begleitet werden, letztlich jedoch ist ihr Ziel das Schauen der Wirklichkeit ohne die vielen Schleier, die durch unsere Unvollkommenheit in der Wahrnehmung, im Denken und Tun auferlegt sind. Das Ziel ist die Einheit von Subjekt und Objekt, Mensch und Universum, das Wissen um die All-einheit ohne ein Zweites.

Das Prinzip einer unberührten Mitte.

Jede Meditation geht vom Prinzip einer, wie immer auch definierten, Mitte des Menschen aus. Ohne dieses nach innen schauen, zentriert oder geerdet sein, ist Meditation nicht möglich. Die Wege oder die Mittel, die zur Schau oder Wahrnehmung dieses inneren Prinzips führen, sind so verschieden wie die Menschen, die Meditation praktizieren und die Kulturen, aus denen diese Menschen stammen. Allen gleich jedoch ist, daß die Techniken, mit denen diese Konzentration oder Loslösung erreicht werden soll, stets als Werkzeuge angesehen werden. Ob Mantra, Guru oder Gott, Atemkonzentration oder Schrift, ob Aufmerksamkeit, Euphorie oder Droge, niemals werden diese Werkzeuge mit der Wirklichkeit gleichgesetzt. Am Ende jeder Arbeit wird für die endgültige Betrachtung auch das Werkzeug abgelegt und der Übende kommt zur reinen Schau.

Das Prinzip der Einbringung des ganzen Menschen.

Meditation kann nicht betrieben werden wie ein sportliches Training oder eine andere, abgesonderte Tätigkeit. Jeder Mensch, der sich zur Meditation niederläßt und übt, bringt sich automatisch ganz in die Übung ein. Auf dem Kissen sitzend, im Übungsraum sich bewegend erfährt er Körper, Geist und Seele als Einheit, und jede Meditation sucht aus dieser kleinen Einheit zur einer größeren Einheit vorzustoßen. Dazu müssen alle Facetten mitgenommen werden, die zusammengenommen den Menschen bilden, dazu zählen Vergangenheit, Charakter, Bildung, Träume, Wünsche, Körper, Gesundheit, Erwartungen, Hoffnungen, Verletzungen und alles andere auch. Nur die vollständige Integration und Bewußtwerdung dieser Anlagen kann zur Transzendenz überstiegen werden.

Das Prinzip der Selbstannahme.

Wenn die oben genannten Facetten des Menschen genau betrachtet werden, so findet man nicht nur positiv besetzte, sondern auch negativ besetzte Elemente. Während es leicht ist, sich mit Positivem zu identifizieren, so fällt dies bei negativ-besetzten außerordentlich schwer. Doch ganz gleich, was immer in der Stille zu finden ist, es ist menschlich und muß angenommen werden, wenn die Meditation erfolgreich sein soll. Zum Grund vorzustoßen, zum Anfang aller Dinge, zum Wesentlichen heißt auch, vollkommene Klarheit zu gewinnen über sein eigenes Sein, und dazu zählen auch die Schattenseiten menschlichen Lebens.

Das Einbringen der Sozialität.

Wenn der Bereich des Individuellen überschritten werden soll, wenn zur Transzendenz gelangt und in größere Einheiten vorgedrungen werden soll, so kann sich dort nicht niemand als allein denken, sondern ist folgerichtig in Gemeinschaft mit anderem. Das Wissen dieses Umstandes bedeutet aber auch, daß jeder jederzeit mit allem verbunden sein muß, denn die höchste Stufe der Transzendenz ist die Einheit, die alles, absolut alles umfaßt. Und dies gilt dann auch schon jetzt und hier. Und wenn dies so ist, so kann das Schicksal jedes Wesens niemand und zu keiner Zeit gleichgültig sein. Sehr schön stellt sich in einem Bild die Gemeinschaft als Boot dar, in dem der Einzelne das Wasser der Transzendenz überquert. Ohne Boot geht die Überquerung nicht, aber auch nicht ohne das Rudern und Steuern des Einzelnen.

Die Integration aller Lebensbereiche.

Zunächst wird Meditation vom Üben gemacht. Dieser übt Haltung, Technik und Konzentration und alles erscheint so wie in jeder anderen Tätigkeit auch. Diese Phase aber geht schnell vorbei. Meist bedarf es nur weniger Wochen intensiver Praxis, um festzustellen, daß hier nicht nur eine Technik ausgeübt wird, sondern daß sich ein Prozeß zu etablieren beginnt, der auch eigenständige Züge annimmt. Während der Üben voranschreitet, beginnt etwas anderes ihn in die gleiche Richtung zu ziehen. Mit dem Einsetzen dieser Kraft beginnt die Meditation ihre Wirkung zu entfalten. Jeder Üben der Meditation sollte sich bewußt sein, daß die Übung sein Mensch-Sein verändert und sollte sich darauf auch einlassen wollen.

Die psychologische Komponente jeder Meditationsform.

Jede Meditationsform, die eine Klärung des In-der Welt-Seins zum Ziele hat, verbirgt in sich therapeutische Elemente, die man am einfachsten mit dem Wort "Eigentherapie" benennt. In ihrem Wirken wird der Üben mit Inhalten konfrontiert, die eindeutig dem Unbewußten des Menschen angehören. Gleichgültig, ob dieses sich in Bildern, Sequenzen vergangener Erlebnisse oder in Tagträumen ereignet, immer müssen diese Erscheinungen vom Üben verarbeitet werden. Dieses ist oft nicht einfach, und sehr häufig werden schmerz- und leidvolle Erfahrungen ein zweites Mal erfahren. In diesem Wiedererleben erfolgt eine Reinigung, eine Klärung der Bewußtseinsinhalte, die in ihrer Vollen- dung als Befreiung ins "Hier und Jetzt" angesehen werden kann. Viele Meditationstheorien arbeiten mit diesem Bild und sehen diesen Zustand als den höchsten, dem Menschen möglichen Zustand an

Versuch einer neutralen Definition von "Meditation" .

Auf dieser Basis können wir nachfolgend eine vollkommen neutrale Definition der Meditation formen, die Menschen aller Kulturen und Glaubensrichtungen akzeptieren können:

Wir suchen in der Meditation nach dem Ruhenden in unserer Mitte im Glauben daran, daß wir so ein Leben ohne vermeidbares Leiden erreichen können. Dazu sind wir bereit, uns ganz und gar einzubringen, sind bereit, uns so anzunehmen, wie wir sind, mit allen Fehlern und allen Schwächen. Indem wir uns selbst erkennen, erkennen wir uns auch in der unauflösbaren Gemeinschaft mit allem anderen. Wir lösen die Knoten der Vergangenheit und gewinnen die Spontaneität eines geistigen Lebens.

Fortsetzung folgt

Das Tibetische Totenbuch

Buchbesprechung von Liesel Hahn

Das Tibetische Totenbuch

oder

*Das Große Buch der natürlichen Befreiung durch Verstehen
im Zwischenzustand*

neu übersetzt und kommentiert von R.F. Thurman,

erschienen Juni 2002 als Lizenzausgabe des Fischer Taschenbuchverlags Frankfurt,
ISBN 3-596-15150-3, EUR 9,90

Auch wenn die Neuübersetzung aufgrund ihrer Gliederung sehr wissenschaftlich anmutet, ist sie - sicherlich aufgrund der persönlichen Erfahrungen des Autors als Mönch - eine lebensnahe Interpretation des Tibetischen Totenbuches. Das *Bardo Thödol* (*sprich: Bardo thos grol*) ist sowohl ein Handbuch zur Sterbegleitung für Andere, als auch ein Buch zur Vorbereitung des eigenen Todes und der Nachoderfahrungen, bzw. einem bewußteren Leben im Hier und Jetzt. Der Tod wird dabei im tibetischen und buddhistischen Sinn - wie aus dem Untertitel schon hervorgeht - als ein Zwischenzustand zwischen anderen Bewußtseinszuständen gesehen. Die dem *Bardo Thödol* zugrundeliegende Intention ist es, dem Sterbenden (also dem in diesem Zwischenzustand Befindlichen) durch das Hören und Verstehen der Texte die endgültige Befreiung aus dem Wiedergeburtenszyklus zu ermöglichen.

R.F. Thurman vergleicht seine Ausführungen mit dem eines Reiseführers, der sowohl die Vorbereitungen der Reise als auch die Reise selbst fachkundig begleitet.

Als erste Vorbereitung für unsere Reise werden wir in die Historie des tibetischen Volkes eingeführt, aus der die Wissenschaft vom Tod sowie die Kunst, mit dem Sterben umzugehen und auch die Literatur dazu hervorgingen.

Im tibetischen wie im buddhistischen Glaubens- und Denksystem gibt es kein Verschwinden von Materie oder Geist, sondern nur eine Umwandlung in andere Phänomene. Daraus ergibt sich die Vorstellung von sechs Zwischenzuständen. Mit dreien davon befaßt sich das *Bardo Thödol*. Die sechs Zwischenzustände (*Bardo*) sind:

Leben - zwischen Geburt und Tod,

Traum - zwischen Einschlafen und Erwachen,

Trance - zwischen dualistischem Bewußtsein und erleuchtetem Gewahrsein,

Todesmoment - zwischen Leben und *Realität*,*

Werden - zwischen *Realität* und Geburt.

* Mit *Realität* ist hier eher die kosmische, unabhängige *Realität* gemeint; keinesfalls die materielle *Realität* der westlichen Vorstellung, wie Dinge, die man sehen, schmecken ,riechen, ertasten usw. kann.

Gerade hier zeigt sich die Andersartigkeit der Denkweise. Realität ist nicht etwa mit unserer westlichen Realität vergleichbar. Sie ist vielmehr die All - einheit, an die wir uns mit intensiver Meditationspraxis annähern.

Um uns Gelegenheit zu verschaffen, die letzten Zwischenzustände besser bewältigen zu können, wurde das *Bardo Thödol* von Padmasambhava („Der Lotosgeborene“) und seiner Gefährtin etwa im 8. Jahrhundert nach Chr. schriftlich aufgezeichnet und sicher aufbewahrt.

Die eigentliche Reise besteht aus den Gebeten und Anwendungen, welche zum Erkennen des Klaren Lichts im Zwischenzustand des Todesmomentes, dem siebentägigen Zwischenzustand der Realität der milden Gottheiten, dem vom siebten bis zwölften Tag andauernden Zwischenzustand der Realität der grimmen Gottheiten und dem Zwischenzustand des Werdens gelesen werden. Während jedem dieser Tage besteht für den Verstorbenen die Möglichkeit, die ersehnte Befreiung zu erlangen, wenn dies auch täglich schwieriger wird. Am Ende des Zwischenzustands des Werdens besteht dann nur noch die Möglichkeit, sich zur Befreiung geeignete neue Lebensumstände auszuwählen. Dies ist eine menschliche Inkarnation in bestimmten Regionen. Denn große Fortschritte im Daseinskreislauf können ausschließlich Menschen bewältigen, da nur sie fähig sind, ihre Instinkte zu besiegen und ihren Intellekt analytisch zur Beobachtung von Zusammenhängen nutzen können.

In den darauffolgenden, erstmals veröffentlichten Übersetzungen erfahren wir einiges über die Praxis der Meditation zur natürlichen Befreiung der Instinkte. Es sind praktische Anleitungen zur Meditation über Aspekte der Gottheiten. Am Schluß fügt Thurman seine Variation der natürlichen Befreiung durch nackte Schau, Aufzeigen, der Urintelligenz bei, den zum Begreifen der höchsten Meditation wohl geeignetsten Text.

Verschiedene Texte, wie die Beschreibungen, die für den Verstorbenen gelesen werden, oder Anweisungen für den Vortragenden, sowie des Autors eigene Kommentare und Erläuterungen der Orginalübersetzung, sind durch verschiedene Schriftarten voneinander abgesetzt. So entsteht ein erklärender Fließtext, der sich ohne störende Unterbrechungen zur Registersuche lesen lässt. Im Glossar werden zusätzlich einige fachspezifische Ausdrücke noch näher erläutert.

R.F. Turman macht trotz des ursprünglich aus dem Osten kommenden Gedankenguts immer wieder darauf aufmerksam, daß Menschen westlicher Sozialisation und mit anderen ethischen Hintergründen ihre eigene Metaphorik statt der buddhistischen in die Texte übertragen können. Die vorliegende Anleitung sei keineswegs religiöser, sondern eher wissenschaftlicher Herkunft.

Das *Bardo Thödol* soll dem Sterbenden/Verstorbenen von einer ihm nahestehenden Person oder seinem Guru vorgelesen werden, damit er die erleuchtende Wahrheit leichter erkennt und sich dadurch aus dem Reinkarnationskreislauf befreit. Der Originaltext (der eigentliche 'Reiseführer') ist in täglich

vorzulesende Abschnitte eingeteilt, in denen der Verstorbene die Realität mittels des anleitenden Vortrags leichter erkennen bzw. am Ende des Zwischenzustands des Werdens seine nächste Inkarnation aktiv mitbeeinflussen kann. Bis zum siebten Tag wird er mit Visionen, eher angenehmen Aspekten seiner Psyche konfrontiert, die im Text als buddhistische Götterbilder milder Natur und deren Farbempfindungen symbolisiert werden. Ab dem achten Tag folgen Vorstellungen grimmiger Aspekte der Gottheiten.

Wer die angestrebte Befreiung erlangen möchte, sollte sich möglichst schon zu Lebzeiten auf den Zwischenzustand vorbereiten, denn ein durch Meditations-techniken geschultes Bewußtsein hat die Fähigkeit, nicht hin- und herzufliehen und ungewünschte Wirkungen zu verursachen. Aus diesem Grund wurden erstmals für die Leser, die selbst einen Beitrag zu ihrer Befreiung leisten wollen, Anleitungen zur Dharma-Praxis übersetzt.

Das Buch ist so vielschichtig wie das Thema und die Yoga-Praxis selbst. Es ist meines Erachtens auf jeden Fall des mehrfachen Lesens wert, um immer weitere Einsichten zu ermöglichen.

Ich danke R.F. Thurman dafür, daß er mich durch seine Interpretation des Tibetischen Totenbuches um einige Erfahrungen und Erkenntnisse reicher werden ließ und mir dazu verhalf, manches empfundene Wissen zu vertiefen.

Impressum

Herausgeber: BUND DER YOGA VIDYA LEHRER e.V. (BYV)

Vorstand: Sukadev Volker Bretz (Vorsitzender)

Anschrift: Haus Yoga Vidya
Gut Hoffnungstal
57641 Oberlahr
eMail: info@yoga-vidya.de
Internet: <http://www.yoga-vidya.de>

Tel.: 02685/8002-0
Fax: 02685/8002-20

Redaktion: Nataraj Matthias Geis
Steinfurther Straße 17
61231 Bad Nauheim
Tel.: 06032/968518
eMail: matthias-geis@t-online.de

Layout und Gestaltung: Narendra Gogo Hübner
Wielandstr. 23
65187 Wiesbaden
Tel./Fax: 0611/ 8410939
eMail: Narendra@Yoga-Vidya.de

Yoga Vidya Center

Haus Yoga Vidya

Gut Hoffnungstal
57641 Oberlahr
Tel: 02685/8002-0
Fax: 02685/8002-20
eMail: info@yoga-vidya.de
Internet: <http://www.yoga-vidya.de>

Yoga Vidya Center am Zoo

Hanauer Landstraße 48
60314 Frankfurt
Tel. (069) 444047
Fax (069) 444071
Frankfurt@Yoga-Vidya.de
www.frankfurt.yoga-vidya.de

Yoga-Vidya Center am Eigelsteintor

Gemeinnütziger Verein
Lübecker Straße 8-10
50668 Köln
Tel: 0221 - 1394308
Fax: 0221 - 1394309
Koeln@Yoga-Vidya.de
www.koeln.yoga-vidya.de

Yoga-Vidya Center Koblenz

Gemeinnütziger Verein
Schloßstr. 31
56068 Koblenz
Tel./Fax (0261) 34020
Koblenz@Yoga-Vidya.de
www.koblenz.yoga-vidya.de

Yoga Vidya Center Essen

Viehofer Straße 31 (Nähe Rathaus, Porscheplatz)
45127 Essen
Tel. 0201-36546-87, Fax 0201-3654688
Essen@Yoga-Vidya.de
www.essen.yoga-vidya.de

Yoga-Vidya Center Mainz

Neubrunnenstr. 8
55116 Mainz
Tel: 06131/ 27760 -33 Fax: -34
mainz@yoga-vidya.de
www.mainz.yoga-vidya.de