

Die Bhagavad Gita und Yoga

Vorwort - 4

Vorgeschichte zur Bhagavad Gita - 5

- 1 Erstes Kapitel: Arjunas Zaudern - 11
 - 1.1 Die Niedergeschlagenheit Arjunas - 11
 - 1.1.1 Das Varnashrama-Dharma - 19
 - 1.1.1.1 Varna - das Kastenwesen - 20
 - 1.1.1.2 Ashrama - die vier Lebensstadien - 21
 - 1.2 Arjunas Zweifel lassen nicht nach - 22
 - 1.2.1 Somaopfer - 25
 - 2 Zweites Kapitel: Samkhya, Veden, Yoga - 27
 - 2.1 Arjuna vertraut sich Krishna an - 27
 - 2.2 Drei Wege zur Buddhaschaft - 34
 - 2.2.1 Der Savakabuddha - 36
 - 2.2.2 Der Pacekabuddha - 36
 - 2.2.3 Der Bodhisatt(v)a - 37
 - 2.2.4 Der Arahats - 38
 - 2.3 Guru oder nicht Guru? - 40
 - 2.4 Hinayana und Mahayana - 43
 - 2.5 Die Philosophen der Sarvastadin und Sautrantiker - 45
 - 2.6 Der mittlere Weg Nagarjunas - 48
 - 2.7 Weise beklagen Tote nicht - 51
 - 2.7.1 Die feinstofflichen Prana-Energien - 61

- 2.7.1.1 Prana, die kosmische Lebensenergie - 63
- 2.7.1.2 Apana, die Ausscheidungsenergie - 65
- 2.7.1.3 Der Kundaliniaufstieg - 65
- 2.7.1.4 Die feinstofflichen Lebensenergien - 68
- 2.7.1.5 Wie die Lebensenergien sublimiert werden - 69
- 2.8 Die 3 buddhistischen Welten - 73
 - 2.8.1 Die Sinneswelt - 73
 - 2.8.1.1 Der Bereich der Götter - 75
 - 2.8.1.2 Der Bereich der eifersüchtigen Götter - 76
 - 2.8.1.3 Der Bereich der Menschen - 77
 - 2.8.1.4 Der Bereich der Tiere - 80
 - 2.8.1.5 Der Bereich der hungrigen Geister - 82
 - 2.8.1.6 Der Bereich der Hölle - 84
 - 2.8.1.7 Die buddhistischen Höllen - 86
 - 2.8.1.8 Buddhas Aussagen zur Hölle - 87
 - 2.8.1.9 Wie erreicht man die 6 Daseinsbereiche? - 88
 - 2.8.1.10 Erreicht man Erleuchtung nur nach dem Tod? - 89
 - 2.8.2 Die feinkörperliche Welt - 91
 - 2.8.3 Die unkörperliche Welt - 92
 - 2.8.4 Nachtrag zur dreigeteilten Welt - 96
- 2.9 Die Biochemie der Meditation - 99
- 2.10 Was geschieht während der Meditation im Gehirn? - 103
- 2.11 Theravada-Buddhismus und Wiedergeburt - 105
- 2.12 Die Seele ist unzerstörbar - 111
- 2.13 Krishnas Appel an Arjunas Pflichtgefühl - 115
 - 2.13.1 Die Samkhya-Philosophie - 119
 - 2.13.2 Der Panentheismus - 122
 - 2.13.3 Die Veden und der Vedanta - 127
 - 2.13.4 Hinduistische Schriften - 127
 - 2.13.5 Die Veden als Klangschwingung - 129
 - 2.13.6 Die vier Veden (Rig, Sama, Yajur, Atharva) - 130
 - 2.13.7 Die Samhitas - 133
 - 2.13.8 Die Brahmanas - 135
 - 2.13.9 Die Aranjakas - 136
 - 2.13.10 Die Upanishaden - 136
 - 2.13.11 Der Vedanta - 138
 - 2.13.11.1 Advaita-Vedanta - 138

- 2.13.11.2 Vishishtadvaita-Vedanta - 139
- 2.13.11.3 Achintya Bhedabheda - 140
- 2.13.11.4 Shuddadvaita - 141
- 2.13.11.5 Dvaida-Vedante - 141
- 2.13.11.6 Neo-Advaita - 142
- 2.14 Strebe nicht nach himmlischen Genüssen - 143
- 2.15 Sei unabhängig vom Erfolg deiner Arbeit - 150
- 2.16 Die Merkmale des vollkommen Erlösten - 155
- 3 Drittes Kapitel: Karma Yoga, der Yoga des Handelns - 167
 - 3.1 Wie soll ich handeln? - 167
 - 3.2 Zeige deine Dankbarkeit - 171
 - 3.3 Krishna, eine Inkarnation Vishnus - 179
 - 3.4 Sei anderen ein Vorbild - 180
 - 3.5 Löse dich von deinen Begierden - 182
 - 3.6 Meide Leidenschaft und Zorn - 189
- 4 Viertes Kapitel: Jnana Yoga, der Yoga des Wissens - 196
 - 4.1 Die Tradition des Jnana Yoga - 196
 - 4.2 Die Lehre von der Wiedergeburt - 197
 - 4.3 Löse dich von deinen Begierden - 208
 - 4.3.1 Kinderbräute – 209
 - 4.3.2 Frauen im Hinduismus - 210
 - 4.3.3 Das Kastensystem - 212
 - 4.4 Handeln oder Nichthandeln - 215
 - 4.5 Opferhandlungen - 218
- 5 Kapitel 5: Karma Yoga – Handeln in Hingabe - 232
 - 5.1 Entsagung und Handeln in Hingabe - 232
 - 5.2 Das erleuchtete Selbst - 239
 - 5.2.1 Die vier edlen Wahrheiten - 244
 - 5.2.2 Der achtfache Pfad - 244
 - 5.3 Friede findet man nur im Innern - 248
- 6 Kapitel 6: Meditation - Yoga der Versenkung - 254
 - 6.1 Entsagen und Handeln sind eins - 254
 - 6.2 Beherrsche Geist und Sinne - 260
 - 6.3 Der vollkommene Yogi - 266
 - 6.4 Sinneszüglung ist schwer, aber möglich - 273
- 7 Kapitel 7: Yoga der Weisheit und Erkenntnis - 284
 - 7.1 Das Wesen Krishnas - 284

- 7.2 Die Verwirrungen der Menschen - 291
 - 7.3 Der Lohn der Weisen - 294
 - 7.4 Zuflucht zu den Göttern - 296
 - 7.5 Die Macht der Unwissenheit - 299
 - 7.6 Shankara und die Unpersönlichkeitsphilosophen - 300
 - 7.7 Streben nach Erkenntnis - 302
 - 8 Kapitel 8: Wie man Befreiung erreicht - 305
 - 8.1 Arjunas Fragen an Krishna - 305
 - 8.2 Krishnas Antwort - 305
 - 8.3 Wohin geht die Seele nach dem Tod? - 309
 - 8.3.1 Die vier Zeitalter der Veden - 319
 - 8.4 Wann wird man wiedergeboren, wann nicht? - 323
 - 9 Kapitel 9: Das geheimste Wissen - 331
 - 9.1 Dank für Arjunas Treue - 331
 - 9.2 Alle Wesen sind in mir - 335
 - 9.3 Hingabe zu Krishna bringt großen Lohn - 339
 - 9.4 Wie entstanden eigentlich die Veden? - 358
 - 9.4.1 Die Entstehung des indischen Kastensystems - 360
 - 9.4.2 Die brahmanische Opferreligion der Arier - 360
 - 9.4.3 Buddha und die indische Urreligion - 361
- Quellenverzeichnis - 361

Vorwort Inhaltsverzeichnis

Da die Bhagavad Gita im Prinzip eine Anleitung ist, wie man mittels des Yoga das höchste spirituelle Ziel, die Erleuchtung, erlangen kann, möchte ich mich einerseits mit den Inhalten der Bhagavad Gita beschäftigen, aber auch die Verbindungen aufzeigen, die sie zum traditionellen Yoga hat. Die Bhagavad Gita besteht im wesentlichen aus einem Zwiegespräch, welches Gott Krishna mit seinem edlen Freund und Prinzen Arjuna auf dem Schlachtfeld führt, um das Volk von der Knechtschaft der Kauravas zu befreien. Um zu zeigen, in welchen historischen und philosophischen Hintergrund die Bhagavad Gita eingebunden ist, werden besonders am Anfang des Buches Verknüpfungen zu den Veden, zur hinduistischen und buddhistischen Philosophie und natürlich besonders zum Yoga hergestellt.

Dabei geht es mir insbesondere darum, diese historischen und philosophischen Bezüge so darzustellen, wie sie normalerweise aus traditioneller Sicht betrachtet werden. Ich möchte mich also zunächst weitgehend jeder Wertung und persönlichen Stellungnahme enthalten. Da mir die mythologischen Seiten, sowohl der Religionen als auch des Yoga, bereits immer ein wenig Probleme bereitet haben, werde ich mich allerdings in den nachfolgenden Kapiteln, damit etwas intensiver auseinander setzen. Dieser Band setzt sich mit den ersten neun Kapiteln der Bhagavad Gita auseinander. Da die Bhagavad Gita insgesamt 18 Kapitel umfasst, erfolgen die restlichen neun Kapitel in einem zweiten Band.

Vorgeschichte zur Bhagavad Gita [Inhaltsverzeichnis](#)

Neben der Reinkarnation sind verschiedene Arten des Yoga, der Meditation und der Gotteserkenntnis, Bestandteil der Smriti. Im Gegensatz zu den Shrutis, zu denen die Vedas, die Brahmanas, Aranyakas und Upanishaden gehören, die den Weisen (Rishis) direkt von Gott offenbart worden sein sollen, wurden die Shritis, zu denen das Mahabharata (Bhagavad Gita), das Ramayana, die Puranas (Bhagavata), die Tantras und Vedangas gehören, von Lehrern übermittelt. Die Bhagavad Gita ist ein Bestandteil der großen indischen Heldensage des Mahabharata. Wem diese Aufzählung im Moment etwas zu unübersichtlich erscheint, der kann sich unter Punkt 2.13.4 einmal die Tabelle über die [Hinduistischen Schriften](#) anschauen. Die Bhagavad Gita, die vermutlich zwischen 500 bis 200 Jahren vor Christus entstand, vermittelt dem praktizierenden Yogi wichtige philosophische und religiöse Hintergründe des Yoga. Neben ethischen Unterweisungen beschäftigt sie sich mit der Meditation, der Gottesliebe und der Selbstverwirklichung. Die Bhagavad Gita ist ein spirituelles Gedicht, das aus achtzehn Kapiteln besteht. Sie ist Teil der etwa 100.000 Doppelverse umfassenden Mahabharata, der bekanntesten indischen Erzählung.

Die Hindus betrachten die Bhagavad Gita gewissermaßen als hinduistische „Bibel“. Sie erzählt die Geschichte der Familien zweier Brüder und deren Nachkommen (Söhne), die sich in einem Erbfolgestreit um den

Königsthron nicht einigen können. Es geht einerseits um Dhritarashtra, aus der Familie der Kauravas, einem blinden und eigentlich nicht regierungsfähigen König, da er, wie es die Mahabharata beschreibt, auch geistig zurückgeblieben war. Dhritarashtra wurde nach dem Tod seines Bruders Pandu, aus der Familie der Pandavas, nach dem Gesetz der Erbfolge vorübergehend von den Ältesten des Landes, den Würdenträgern, auf den Thron gesetzt, da die Söhne Pandus noch zu jung waren, um die Regierung zu übernehmen.

Familienverhältnisse:

Familie	Kauravas (Kundus)	Pandavas
Vater	<p><u>Dhritarashtra</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - eigentlich nicht regierungsfähig, da blind und geistig behindert - wird aber nach dem frühen Tod seines Bruders Pandu von den Ältesten zum König ernannt - hat schlechte Ratgeber - wirtschaftliche Misserfolge - Revolten, Kriege - aber einige fähige Mitarbeiter 	<p><u>Pandu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - guter König aber früh verstorben - seine Söhne sind zu jung, um die Regierung zu übernehmen, wenn Pandus Söhne älter sind, wollen die Ältesten erneut entscheiden, wer König werden soll - solange soll Dhritarashtra König bleiben
Söhne	<ul style="list-style-type: none"> - ältester Sohn: Duryodhana - insgesamt 101 Nachkommen - Duryodhana versucht mehrfach vergeblich die Söhne des Pandu zu töten - machtbesessen, rücksichtslos 	<ul style="list-style-type: none"> - ältester Sohn: Yudhishtara - weitere Söhne (Brüder): - Arjuna - Bhima - Sahadeva - Nakula
Ansehen	Die Söhne Dhritarashtras werden als Inkarnation des Bösen (Dämonen) betrachtet	Die Söhne Pandus werden als Inkarnation, des Guten und Tapferen betrachtet

Nachdem sowohl die Söhne des Dhritarashtra als auch die Söhne des Pandu älter wurden, aber vom Ältestenrat noch immer keine Entscheidung über die zukünftige Regierung gefallen war, stellte sich die Frage nach der Erbfolge um das Königshaus erneut. Zunächst verübte Duryodhana vergeblich mehrere Mordanschläge auf die Söhne Pandus. Als alle Versuche scheiterten, mischt sich Yudhishtara, der älteste Sohn Pandus,

ein und einigt sich mit Duryodhana, dem ältesten Sohn Dhritarashtra, dass das Königreich zu gleichen Teilen untereinander aufgeteilt werden sollte. Der bisherige König Dhritarashtra wurde zum Oberkönig ernannt (obwohl er eigentlich über keinerlei Machtbefugnisse verfügte).

Alle Beteiligten waren von dieser Idee begeistert, zumal Yudhishtara seinem Cousin Duryodhana den fruchtbaren Teil des Königreiches mit blühenden Feldern, reichen Städten und ausgebauten Straßen anbot, während er selbst nur das unbevölkerte Land und den Urwald erhielt.

Yudhishtara erwies sich aber als der fähigere König. Er gründete die Hauptstadt Indraprastha (Delhi) und weitere blühende Städte, sorgte für eine florierende Wirtschaft und stellte eine große Armee auf. Innerhalb kurzer Zeit wurde Yudhishtaras Königreich sehr vermögend. Die Könige der kleinen Königreiche Duryodhanas erkannten bald die Fähigkeit Yudhishtaras, baten ihn um Schutz vor kriegerischen Auseinandersetzungen und schlossen sich dem Reich Yudhishtaras an. So wurde Yudhishtara bald zum Großkönig über alle Königreiche.

Aber Yudhishtara hatte eine große Leidenschaft. Das war das Glücksspiel, genauer gesagt, das Würfelspiel. Weil er um die Gefährlichkeit von Glücksspielen wusste, hatte er alle Glücksspiele in seinem Königreich verboten. Duryodhana aber wußte um diese Schwäche seines Cousin. Und weil das Ausschlagen einer königlichen Einladung nicht nur als unhöflich galt, sondern sogar als ein Kriegsgrund betrachtet werden konnte, lud Duryodhana seinen Cousin zum Würfelspiel ein.

Da Yudhishtara das Glücksspiel in seinem Königreich verboten hatte, verfügte er über keinerlei Spielerfahrung mehr. Auch kannte er niemanden, der für ihn hätte spielen können. Duryodhana dagegen engagierte seinen Onkel Shakuni, einen ausgezeichneten Falschspieler, der für ihn spielte. So verlor Yudhishtara alles, sein Geld, seine Besitztümer, seine Brüder und selbst Draupadi, die gemeinsame Frau der fünf Pandu-Brüder. Aber Dank der Hilfe Krishnas und durch eine großzügige Geste des blinden Vaters Duryodhanas, Dhritarashtra, bekam Yudhishtara alles zurück.

Arjuna, der jüngere Bruder Yudhishtaras, hatte die Hand Draupadis, die die Tochter des Königs Drupada war, in einem Wettkampf gewonnen. Als

die fünf Pandava-Brüder zu ihrer Mutter Kunti nach Hause kamen, meinte diese, ohne aufzuschauen und ohne die neue Schwiegertochter bemerkt zu haben, sie sollten alles untereinander teilen, was sie mitgebracht hätten. Da einem Befehl der Mutter nicht widersprochen werden durfte, heiratete Draupadi alle fünf Brüder, obwohl dies nicht Sitte war, und auf die Bedenken des regierenden Königs Dhritarashtra stieß. Aber außer Yudhishtara hatten alle 4 Brüder noch weitere Nebenfrauen.

Duryodhana war über das Verhalten seines Vaters sehr verärgert, der Yudhishtara alles, was er verloren hatte, wieder zurückgegeben hatte, und sann auf Rache. Darum lud er Yudhishtara erneut zum Glücksspiel ein. Auch diesmal konnte sich Yudhishtara nicht der Einladung entziehen. Und es kam, wie es kommen musste. Wieder verlor Yudhishtara. Zum Schluß spielten sie aber nicht um das Königreich, die Brüder oder um Draupadi, der gemeinsamen Frau der fünf Brüder, sondern der Verlierer sollte 12 Jahre unerkannt ins Exil und anschließend 1 Jahr irgendwo inkognito leben. Sollte jemand in diesen 12 Jahren erkannt werden, dann musste er wieder für weitere 12 Jahre ins Exil gehen.

Und so lebten Yudhishtara, seine Brüder und Draupadi für 12 Jahre unerkannt im Exil und verbrachten anschließend ein Jahr zusammen inkognito. Yudhishtara wurde zum Würfelspieler. Arjuna verkleidete sich als Eunuch und brachte den Haremsdamen das Tanzen bei. Bhima arbeitete als Koch. Sahadeva und Nakula, zwei Zwillingenbrüder, arbeiteten als Wagenlenker. Besonders Arjuna vertiefte sich in spirituelle Praktiken. Er verbrachte viel Zeit in Ashrams, lernte Yoga und Atemübungen und ernährte sich von Kräutern, Früchten und Rohkost. Durch Fasten reinigte er immer wieder seinen Körper. Schließlich erhielt er von Shiva die Eigenschaft der Unbesiegbarekeit.

Nachdem 13 Jahre vergangen waren, schickten sie einen Boten zu Duryodhana und ließen ausrichten, dass sie die Bedingungen erfüllt hätten und nun die Hälfte des Königreichs zurück haben wollten. Aber Duryodhana dachte überhaupt nicht daran, die Hälfte des Königreiches zurückzugeben. Er hatte in den vergangenen 13 Jahren ein Terrorregime errichtet und schickte den Boten mit den Worten zurück: „Verschwindet in den Wald. Dort ist euer Platz. Ich regiere das Reich alleine weiter.“

Darauf berieten sich die fünf Brüder. Eigentlich hatten sie in der Zeit des Exils ein glückliches Leben geführt. Deshalb beschlossen sie, wieder ins Exil zu gehen, anstatt sich auf eine kriegerische Auseinandersetzung mit Duryodhana einzulassen, denn die wäre unvermeidlich gewesen. Aber sobald sie ihren Entschluß verkündet hatten, bedrängten sie die Untertanen. Sie sagten: „Das könnt ihr uns nicht antun. Wir haben die Tyrannei nur so lange auf uns genommen, weil wir wußten, dass ihr zurück kommt. Deshalb hat auch Duryodhana sich zurückgehalten. Solltet ihr aber wieder ins Exil gehen, dann wird er keine Skrupel haben, uns alle zu töten.“

Nach diesen Aussagen berieten die fünf Pandavas sich erneut und entschlossen sich, für ihr Recht und für das Volk zu kämpfen. Ihre Entscheidung trafen sie aber in erster Linie für die Menschen, die solange unter dem Unrecht zu leiden hatten. Deshalb stellten die fünf Pandavas eine Armee auf. Einige Könige der umliegenden Gebiete sicherten den Pandavas ihre Unterstützung zu. Auch einige Heerführer, die einst Duryodhana einen Treuschwur geleistet hatten, schlossen sich den Pandavas an. Insgesamt aber war das Heer von Duryodhana wesentlich stärker. Auf Seiten der Kauravas (Söhne des Kuru) standen 11 Stämme, auf der Seite der Pandavas 7. Nachdem die beiden Heere sich formiert hatten, standen sich also die Armeen der Kauravas und Pandavas auf dem Schlachtfeld gegenüber.

Arjuna, der eigentliche Held der Bhagavad Gita, hatte sich an Krishna gewandt und ihn um Hilfe gebeten. Schliesslich würde es ein Krieg unter Verwandten werden, bei der jeder auf der anderen Seite viele Verwandte, Freunde und gute Bekannte, verlieren könnte. Krishna war ein bedeutender König eines großen Königreiches. Er war mit beiden Familien verwandt, galt aber auch als göttliche Inkarnation Vishnus. Arjuna, der eigentlich nur ein unbedeutender Prinz war, und Krishna, kannten sich bereits seit ihrer Jugend. Eigentlich wollte Krishna nichts mit einem Krieg zu tun haben. Aber schließlich sagte Krishna Arjuna unter der Bedingung seine Unterstützung zu, dass er, Krishna, waffenlos bleiben und nicht kämpfen würde.

Dhritarashtra, der blinde Oberkönig ohne Regierungsbefugnisse, blieb in

der Hauptstadt zurück. Sein Wunsch war es, über die Ereignisse auf dem Schlachtfeld informiert zu werden. Aber da jeder Mann auf dem Schlachtfeld gebraucht wurde, gab es nicht einmal einen Boten, der Dhritarashtra die Nachrichten überbringen konnte. Darüber beklagte sich Dhritarashtra beim Weisen Vyasa (der Autor der Mahabharata). Vyasa bot Dhritarashtra an, ihm sein drittes Auge (das spirituelle Auge) zu öffnen. Dann könne er die Vorgänge auf dem Schlachtfeld selber beobachten. Aber Dhritarashtra lehnte dieses Angebot ab. Sein ganzes Leben war er blind und hatte nichts gesehen. Sollte er jetzt sehen können, dann wäre das erste, was er vielleicht zu sehen bekommen würde, wie seine geliebten Söhne und die Söhne seines jüngeren Bruders Pandu sich gegenseitig töteten? Das aber wollte er nicht.

Deshalb bot der Weise Vyasa Dhritarashtra an, seinen Schüler und Dhritarasthras Berater, Sanjaya, das dritte Augen zu öffnen. So könne dieser ihm von den Vorgängen auf dem Schlachtfeld berichten. Damit erklärte sich Dhritarashtra einverstanden. So konnte Sanjaya, der durch die Barmherzigkeit seines Meisters Vyasas befähigt war, das Schlachtfeld intuitiv vor sich zu sehen, dem Oberkönig stets vom Verlauf der Schlacht berichten. Aber zunächst getraute Dhritarashtra sich nicht, seinen Berater zu fragen. Er fühlte sich in seiner Haut nicht wohl und hatte ein schlechtes Gewissen. Er wusste, dass seine Söhne das Falsche taten und er wußte auch, dass es seine Pflicht gewesen wäre, seine Söhne von diesem Krieg abzuhalten. Aber er hatte nicht den Mut und scheute die Auseinandersetzung mit seinen Söhnen. Und so wartete er mit schlechtem Gewissen und traurigem Herzen ab, wie die Dinge sich entwickelten.

Soviel also zur Vorgeschichte der Bhagavad Gita. Die folgenden 18 Kapitel gelten als die eigentliche Bhagavad Gita. Die Bhagavad-Gita ist ein Zwiegespräch zwischen Krishna, der nichts anderes ist, als die höchste Persönlichkeit Gottes, und seinem Freund Arjuna. Dieses Zwiegespräch zwischen Krishna und Arjuna, findet mitten auf dem Schlachtfeld statt, auf dem sich die beiden Heere der Kauravas und der Pandavas bereits in Schlachtordnung aufgestellt haben, um einen vernichtenden Krieg um die zukünftige Herrschaft über das Königreich zu führen.

Arjuna, der jüngere Bruder Yudhishtaras, zweifelt plötzlich an seinem Tun.

Er sah seine Pflicht als Krieger darin, den bedrängten Untertanen zu helfen und der Tyrannei von König Duryodhana ein Ende zu bereiten, selbst wenn dies Krieg bedeutet. Doch als er viele seiner Verwandten, früheren Lehrer, Freunde und Bekannten, die er immer noch achtet, ja zum Teil sogar liebte, kampfbereit auf der gegnerischen Seite sah, übermannten ihn seine Gefühle und er zog es vor, lieber als Einsiedler in den Wald zu gehen, als bei einem Kampf soviel Blut zu vergießen. Arjuna sagte zu Krishna, er könne sich des Königreichs nicht erfreuen, wenn er seine eigenen Verwandten und Freunde getötet hätte.

Krishna hatte Arjuna angeboten, die Rolle als Wagenlenker von Arjunas Streitwagen zu übernehmen. Er wußte um die Zerrissenheit seines Freundes. Als sich Arjuna nun mit seinen Zweifeln an Krishna wandte, unterwies dieser ihn über die sozialen und religiösen Pflichten sowie über den Yoga. Krishna drängt Arjuna nicht, er bedroht ihn nicht. Vielmehr offenbart er die göttliche Natur von allem, ja schliesslich sogar sich selbst als göttliches Wesen, weil Arjuna sein geliebter Freund ist, und überlässt ihm dann die freie Entscheidung. Am Ende der Bhagavad Gita sagt Krishna zu Arjuna: „So habe ich dir ein Wissen erklärt, das immer vertraulicher und vertraulicher wurde. Denke gründlich darüber nach, und tue dann, was dir beliebt. Du bist mir sehr lieb, und das ist der Grund, weshalb ich dir dies zu deinem vollen Nutzen offenbare.“

1. Erstes Kapitel: Arjunas Zaudern

1.1 Die Niedergeschlagenheit Arjunas [Inhaltsverzeichnis](#)

Im ersten Kapitel schildert der mit dem dritten Auge ausgestattete Sanyaja dem blinden Oberkönig Dhritarashtra, dem Vater Duryodhanas, die Situation auf dem Schlachtfeld. Er erläutert ihm, wer auf welcher Seite kämpft und wie die Kräfteverhältnisse sind. Wer sind die Heerführer, wer sind die Kämpfer, die Bogenschützen und Wagenkämpfer? Der Übersicht halber habe ich am Ende des ersten Kapitels eine Seite angehängt, auf der die Namen der beteiligten Personen nachzulesen sind. So kann man schnell einmal nachsehen, wer in welcher Funktion an der Schlacht beteiligt ist.

Schnell stellt sich heraus, dass in der Schlacht das Gute, symbolisiert durch Krishna, ein König, der mit beiden verfeindeten Familien verwandt ist, und als göttliche Inkarnation Vishnus gilt, und dem edlen Prinzen Arjuna,

gegen das Böse, welches besonders durch König Duryodhana verkörpert wird, kämpft. Und da die Geschichte natürlich ein Happy End haben soll, ist von vornherein klar, wer diese Schlacht gewinnt. Wie aber in allen hinduistischen Epen sind auch in der Bhagavad Gita Gut und Böse nicht einseitig verteilt, sondern die „Bösen“ zeigen immer auch gute und liebenswerte Eigenschaften, wogegen die „Guten“ auch Schwächen haben und notfalls zu List und Lüge greifen.

Mit dem Klang der Muschelhörner begann die Schlacht. Doch bevor die Schlacht begann, bat Arjuna Krishna, seinen Streitwagen zwischen die beiden Heere zu lenken, um sich einen Eindruck von der Stärke seiner Gegner zu machen. Nachdem Arjuna aber sah, wer von seinen Verwandten, Freunden, Lehrern und Bekannten an der Schlacht teilnahm, kamen ihm Bedenken. Arjuna stellte sich die Frage, ob er jemals wieder glücklich werden würde, wenn er alle diese Männer töten ließ und in ihm kam der Wunsch auf, sich in die Einsamkeit des Waldes zurückzuziehen, um wieder ein Leben als Einsiedler zu führen, wie er es bereits 13 Jahre lang zuvor getan hatte. Darum stellte Arjuna an Krishna die Frage, ob dieser Krieg einen Sinn hätte?

Der blinde Oberkönig Dhritarashtra hatte die Absicht, dass nur seine Söhne das Familienerbe antraten und den Königsthron übernahmen. Die Söhne seines jüngeren Bruders Pandu dagegen, schloß er vom Familienerbe aus. So standen sich auf dem Schlachtfeld zwei Gegner gegenüber, die gegensätzlicher kaum sein konnten. Einerseits die Söhne des regierungsunfähigen und blinden Königs Dhritarashtras, die rücksichtslos und machtbesessen waren und auch nicht, wie Dhritarashtras Sohn Duryodhana, vor dem Versuch zurückschreckte, die Söhne des Pandu zu ermorden. Auf der anderen Seite standen die fünf Söhne des jüngeren Bruders Dhritarashtras - Pandu. Die fünf Söhne Pandus - Yudhishtara, Arjuna, Bishma, Sahadeva, Nakula, hatten 13 Jahre im Exil gelebt und waren in dieser Zeit spirituell geläutert. Sie galten als tapfer und fromm und standen unter dem persönlichen Schutz des göttlichen Krishna.

So wird eigentlich bereits zu Beginn der Bhagavad Gita deutlich, dass die Schlacht nur einen Sieger haben kann und daß die Krieger Duryodhanas alle in der Schlacht von Kuruksetra sterben würden, weil sie sich der Partei

des sündigen Duryodhana angeschlossen hatten. Duryodhana aber, der über das größere Heer verfügte und davon ausging, die Stärke seiner Streitkräfte sei unermesslich, ging immer noch von einem sicheren Sieg aus. Schliesslich kämpften elf Stämme auf seiner Seite, der Seite der Kauravas (die Söhne der Kuru) gegen sieben auf der Seite der Pandavas (die Söhne Pandus).

Duryodhana dachte über Strategien nach, lobte die besonderen Fähigkeiten des Generals, seines Großvaters Bhishma, ermunterte aber auch die anderen Heerführer. Dann blies Bhishma in sein Muschelhorn. Dies war das Zeichen für den Beginn der Schlacht. Gleichzeitig bliesen auch Krishna und Arjuna in ein transzendentes Muschelhorn. Die transzendenten Muschelhörner sollten andeuten, dass es für die Kurus (Kauravas) keine Hoffnung auf einen Sieg gab. „Der Sieg ist immer mit den Menschen, die den Söhnen Pandus gleichen, da Sri Krishna bei ihnen ist.“

Nachdem der Hellseher Sanjaya König Dhritarashtra die Situation auf dem Schlachtfeld erläutert hatte, wies er mit sehr viel Takt und Feingefühl darauf hin, wie unklug es sei, die Söhne Pandus um den Königsthron zu betrügen. Die Vorzeichen würden schon jetzt darauf hindeuten, dass die Kurus in dieser Schlacht vernichtet werden würden. Sanjaya wies König Dhritarashtra die Schuld für den Untergang der Kuru-Dynastie zu, weil er die Pläne seiner Söhne unterstützte.

Doch bevor die Schlacht begann, bat Arjuna Krishna, der sich aus Freundschaft zu Arjuna als sein Wagenlenker angeboten hatte, den Streitwagen zwischen beide Heere zu fahren, damit er sehen konnte, wer anwesend war, wem es zu kämpfen gelüstete und mit wem er sich in dieser Schlacht zu messen hatte. Obwohl Friedensbemühungen auf dem Schlachtfeld ausgeschlossen waren, Arjuna hatte auch nicht vor, Friedensangebote zu unterbreiten, wollte Arjuna dennoch sehen, wie sehr die Kurus danach drängten, diesen unerwünschten Krieg zu führen. Obgleich Arjuna sich seines Sieges sicher war, wollte er doch die Stärke seiner Gegner abschätzen.

Krishna, der höchste Herr, der die Rolle des Wagenlenkers übernommen hatte, war in seiner Stellung als höchste Gottheit natürlich nicht in Frage

gestellt. Die Beziehung zwischen Krishna und Arjuna sollte man unter einem freundschaftlichen und spirituellen Aspekt betrachten. Als Arjuna mit seinem Streitwagen, der übrigens ein Geschenk des Feuergottes Agni war, mit dem er alle Himmelsrichtungen in allen drei Welten (Himmel, Erde, Unterwelt) erobern konnte, mitten zwischen den Heeren beider Parteien stand, konnte er seine Väter, Großväter, Lehrer, Onkel mütterlicherseits, Brüder, Söhne, Enkel, Freunde und auch seine Schwiegerväter und seine Gönner erkennen. Alle waren auf dem Schlachtfeld versammelt. Nachdem Arjuna alle möglichen Verwandten, Onkel, Lehrer, Freunde und die Altersgenossen seines Vaters und seiner Großväter gesehen hatte, wurde er von Mitleid überwältigt und sagte zu Krishna: „Beim Anblick meiner Freunde und Verwandten, die so kampflustig vor mir stehen, fühle ich, wie mir die Lippen beben, die Glieder zittern, wie sich meine Haare sträuben und mein Mund austrocknet. Der Bogen gleitet aus meiner Hand, meine Haut brennt, mir wird schwindlig und ich vermag nicht mehr zu stehen.“

Schon lange vor der Schlacht hatte Arjuna Mitgefühl mit seinen eigenen Soldaten. Nun aber empfand er auch Mitleid mit den gegnerischen Kriegern, da er deren Tod voraussah. Nahezu alle Verwandten Arjunas waren gekommen, um gegen ihn zu kämpfen. Es ist unverkennbar, dass Arjuna Angst um das Leben all dieser Menschen hatte, aber auch Angst davor, das eigene Leben zu verlieren. Durch seine Unruhe war Arjuna nicht länger in der Lage, auf dem Schlachtfeld zu bleiben. Er sah böse Vorzeichen und fand kein Heil darin, diese Menschen zu töten. Er beehrte nicht mehr nach einem Sieg oder der Königsherrschaft. Die Angst Arjunas und der Verlust seiner Ausgeglichenheit beruhten darauf, dass er noch seinen weltlichen Vorstellungen anhing. Arjuna sagte zu Krishna: „Ich kann nicht sehen, wie etwas Gutes entstehen kann, wenn ich meine eigenen Verwandten und Freunde in dieser Schlacht töte; noch könnte ich die Früchte des Sieges, das Königreich, begehren.“

Mit diesem Beispiel soll deutlich gemacht werden, wie sehr Arjuna an äußerlichen (materiellen) Dingen haftete. Arjuna vergaß, dass seine Interessen eigentlich Krishna gelten sollte. An diesem Punkt ist es ein wenig schwierig, die Gita zu verstehen. Wenn es sich auch um eine Schlacht zwischen den Kurus (den Bösen) und den Padavas (den Guten)

handeln, so sehen viele Hindus den Text der Bhagavad Gita nicht nur unter dem Aspekt der kriegerischen Auseinandersetzung, sondern sie betrachten ihn ebenfalls als eine Metapher, eine indirekte Aussage. Dann wird aus der kriegerischen Auseinandersetzung ein Zwiegespräch zwischen dem göttlichen Krishna und Arjuna, mit all seinen menschlichen Schwächen. Das wahre Schlachtfeld ist dann das Leben und die feindlichen Heerscharen sind die menschlichen Schwächen, die besiegt und überwunden werden müssen. Da Arjuna nicht erkannte, dass das wahre Königsreich nur in seinem Innern zu finden ist, versuchte er das äußere Königreich zu erobern. Seine einzige Möglichkeit, das Königreich zurückzufordern, bestand darin, zusammen mit seinen Brüdern gegen die Kurus zu kämpfen und das Königreich zurückzufordern, welches er von seinem Vater geerbt hatte. Aber nun kamen Arjuna Bedenken und er wollte stattdessen lieber ein zurückgezogenes Leben im Wald führen.

Darum sprach Arjuna zu Krishna: „Govinda, was nützen mir Königreiche und das Glück, wenn all jene, für die wir dieses begehren, auf dem Schlachtfeld getötet werden? Wenn alle Freunde, Lehrer, Väter, Söhne, Schwäger, Enkel und alle Verwandten nun vor mir stehen, um ihr Leben und ihr Eigentum zu opfern, für wen sollte ich noch kämpfen? Krishna, du Erhalter aller Geschöpfe, auch wenn sie bereit sind, mich zu töten, so bin ich nicht bereit, mit ihnen zu kämpfen, nicht einmal, wenn ich dafür die drei Welten bekäme, geschweige denn die Erde.“

Arjuna redet Krishna mit „Govinda“ an, weil Krishna einst als Hirtengott Govinda ein romantisches Abenteuer mit den Gopis, den Kuhhirtinnen im Dorf Vrindavan, hatte. Govinda steht in diesem Zusammenhang also für die Kühe bzw. für die Sinne. Indem Arjuna das Wort Govinda benutzt, deutet er damit an, was seine Sinne zufrieden stellen würde. Obwohl Krishna nicht dafür da ist, unsere ausschweifende menschliche Sinneslust zu befriedigen, stellt es doch unsere Sinne zufrieden, wenn wir die spirituellen Sinne Krishnas erfreuen. Im Leben möchte der Mensch gerne seine Sinne befriedigen und Gott soll der Lieferant dieser Sinneslust sein. Aber Gott wird die Sinne der Menschen nur in dem Maße befriedigen, wie sie es verdienen und nicht in dem Maße, wie den Menschen danach gelüftet. Wenn der Mensch sich aber bemüht, die Sinne Krishnas zu erfreuen, ohne dabei auf eigene Sinnesbefriedigung zu achten, gehen durch

die Gnade Krishnas, alle Wünsche des Menschen in Erfüllung.

Arjuna taten all seine Freunde und Verwandten leid. Viele von ihnen achtete und liebte er. Er hatte Mitleid mit ihnen und wollte sie nicht töten, sondern mit ihnen zusammen ein angenehmes Leben führen. Was Arjuna aber nicht wußte war, dass Krishna diese Menschen bereits getötet hatte, bevor sie auf dem Schlachtfeld starben. Dieses wird in den späteren Kapiteln deutlich. Krihna hatte keinerlei Wunsch nach Rache, aber er duldete es nicht, wenn ein Unrechter seinen Geweihten ein Leid zufügte. Man kann dieses Verhalten Krishnas so verstehen, dass alle Menschen, die schwerwiegend gegen die göttlichen Gesetze verstoßen, etwas in sich selber töten. Dass es also eigentlich nicht Krishna ist, der die Menschen tötet, sondern dass es die Menschen selber sind, die durch ihr eigenes Verhalten etwas in sich erlöschen und sich damit seelisches und körperliches Unheil zufügen. Krishna kann durchaus verzeihen, wenn der Mensch ihn persönlich verletzt. Fügt der Mensch aber seinen Geweihten Leid zu, so stellt er sich gegen die göttliche Ordnung und fügt sich am Ende selber Leid zu.

Darum sprach Arjuna zu Krishna: „Warum sollten wir die Söhne Dhritarashtras und seine Freunde töten? Was können wir dabei gewinnen? Wie können wir jemals glücklich werden, Krishna, du Gemahl der Glücksgöttin Lakshmi, nachdem wir unsere eigenen Freunde getötet haben? Sünde wird über uns kommen, wenn wir so etwas tun. Wenn auch jene, deren Sinn von Gier und Rachsucht gehemmt ist, keinen Fehler darin sehen, mit Freunden zu streiten oder die eigene Familie zu töten, warum sollten wir, im Wissen um die Sünde, genau so handeln?“

Will man die Aussagen der Bhagavad Gita verstehen, so muss man natürlich Bedenken, dass sie bereits um etwa 400 vor Christus vom Weisen Vyasa geschrieben wurde, der in der Gita auch selber die Rolle des Weisen übernimmt. Somit spiegelt die Gita natürlich auch den Geist dieser historischen Zeit wieder. Im Laufe der Jahrhunderte aber erfuh die Gita immer wieder Veränderungen, Weiterentwicklungen und wurde dem Geist der jeweiligen Zeit angepasst. Der religiöse und ethische Inhalt der Bhagavad Gita, kann als Quintessenz der Veden betrachtet werden.

Dem vedischen Verständnis zufolge, gibt es sechs Arten von Angreifer:

1. jemand, der andere vergiftet
2. jemand, der das Haus eines anderen in Brand setzt
3. jemand, der mit tödlichen Waffen angreift
4. jemand, der Besitztum plündert
5. jemand, der eines anderen Land besetzt
6. jemand, der eines anderen Frau entführt

Nach vedischen Selbstverständnis begeht man also keine Sünde, wenn man solch einen Angreifer tötet. Mag ein gewöhnlicher Mensch auch darüber nachsinnen, solch einen Angreifer zu töten, so kann Arjuna nicht als ein gewöhnlicher Mensch betrachtet werden. Dem Charakter nach war er ein Heiliger. Dies drückte sich auch in seinem Verhalten aus. Aber diese Haltung ist natürlich für einen Krieger nicht angebracht. Und schon gar nicht in der vedischen Zeit. Da war an Gewissensprüfung und Wehrdienstverweigerung natürlich nicht zu denken. Alles was auf dem Schlachtfeld zählte, war Mut und Gehorsam. Alles andere galt nach vedischem Selbstverständnis als Feigheit und wurde mit dem Tode bestraft. Hätte der Weise Vyasa die Bhagavad Gita heute geschrieben, so hätte er vielleicht immer noch von einer militärischen Auseinandersetzung gesprochen und sie als Metapher für die Auseinandersetzung mit den menschlichen Schwächen und Leidenschaften verstanden, aber er hätte eventuell auch über Alternativen nachgedacht. Das hätte dem Text der Bhagavad Gita ein wenig ihren kriegerischen Charakter genommen.

Schließlich haben die Menschen in den vergangenen 2 Jahrtausenden, Erfahrungen gesammelt und vor allem durch den wissenschaftlichen Fortschritt und den gesellschaftlichen Wandel, neue Erkenntnisse gewonnen, die den Menschen in der Zeit, als die Veden verfasst wurden, nicht zur Verfügung standen. So würde man heute z.B. über militärische Alternativen nachdenken. Haben doch manche friedlichen Revolutionen gezeigt, dass gesellschaftlicher Wandel auch ohne kriegerische Auseinandersetzungen möglich sind. Selbst in Ländern, in denen über Jahrzehnte fürchterliche Diktaturen herrschten, die unendlich viel Leid über das Volk brachten, endete diese Diktatur oft mit dem natürlichen Tod des Diktators. Damit soll natürlich nicht gesagt werden, dass man dem

skrupellosen Treiben der Diktatoren untätig zuschauen sollte. So manche Demokratie konnte tatsächlich erst durch den militärischen Einsatz gerettet werden. Es wird also immer schwierig bleiben, die richtige Entscheidung zu fällen.

Galt es außerdem nach vedischen Verständnis als rechtmäßig, einen der sechs oben beschriebenen Angreifer zu töten, so hat sich in der heutigen Zeit diese Einstellung zum Glück in vielen Ländern gewandelt. Beinhaltet sie doch die Gefahr, dass man sich eventuell zu schnell gegen das Leben des Angreifers entscheidet. In Notwehrsituationen mögen solche Entscheidungen gerechtfertigt sein. Aber in den meisten der oben beschriebenen Angriffe, lässt sich das Töten des Angreifers sicherlich vermeiden. In Arjunas Fall ist weiter zu bedenken, mit welchen Angreifern er es zu tun hatte. Es waren seine Verwandten, Freunde und Lehrer, die er töten sollte. Daher hatte er natürlich mehr Zweifel, als wenn er es mit völlig fremden Angreifern zu tun gehabt hätte. Außerdem wird von Heiligen erwartet, dass sie einerseits nicht nach Ruhm, Ehre, Reichtum und Macht streben, andererseits aber auch über jede Form der emotionalen Verletzlichkeit stehen, mit der andere sie kränken. Somit würde es für Arjuna eigentlich keinen Grund geben, in einen Krieg zu ziehen. Aber offensichtlich gab es bei Arjuna doch noch manche Zweifel die Krishna letztendlich beseitigen sollte.

Eigentlich sollte die Gewissensentscheidung für spirituelle Menschen wichtiger sein, als der politische Notstand. Darum war Arjuna der Meinung, es sei besser, aus Gewissensgründen auf das Töten zu verzichten. Durch diese Entscheidung wollte er seinen religiösen Lebenswandel nicht gefährden und das seelische Gleichgewicht nicht verlieren. Schließlich sind selbst Königreiche genau so wie alle irdischen Freuden nicht von ewiger Dauer. Warum sollte er also den Pfad seiner eigenen Verwirklichung verlassen? Arjuna sprach in diesem Zusammenhang Krishna als Gemahl der Glücksgöttin Lakshmi an, weil er Krishna damit sagen wollte, dass dieser ihn nicht zu etwas verleiten sollte, das ihm am Ende nur Unglück bereiten würde. Was Arjuna aber nicht erkannte war, dass Krishna natürlich nicht die Absicht hatte, irgendjemandem ein Unheil zuzufügen, vor allem nicht seinen Freunden.

Nach vedischem Selbstverständnis konnte sich ein Ksatriya, also ein Mitglied der Königsfamilie oder der Kriegerkaste, nicht weigern, an einem Krieg oder an einem Glücksspiel teilzunehmen, wenn er von einer rivalisierenden Partei dazu aufgefordert wurde. Gemäß dieser Verpflichtung konnte sich Arjuna als Prinz also nicht des Kampfes entziehen, zumal Duryodhana ihn dazu herausgefordert hatte. Wenn Arjuna aber doch erhebliche Zweifel über die Sinnhaftigkeit des Kampfes befielen, so zeigt uns dies, dass Arjuna dem allgemeinen Denken seiner Zeit weit voraus war. Dieses ethische und liberale Denken konnte man seinerzeit wohl nur in der Kaste der Brahmanen (Priester) und der Kaste der Könige und Krieger finden, zu der auch Arjuna zählte. Dieses Denken erfordert natürlich eine bestimmte Bildung und ein Bewusstsein, welches normalerweise nur in der gesellschaftlichen Oberschicht zu finden war. Andererseits ist diese Ethik natürlich auch Bestandteil der Veden und dürfte somit denjenigen, die in der Lage waren zu lesen, zugänglich gewesen sein. Aber auch die Priester gaben dieses Wissen an die Gläubigen weiter. Die Liberalität ging aber natürlich nicht so weit, dass der normale Soldat es gewagt hätte, solche Fragen zu stellen, wie Arjuna sie stellte. Mittlerweile aber haben sich die Zeiten so gewandelt, dass die Gewissenprüfung und die Wehrdienstverweigerung ein Bestandteil des Grundgesetzes sind, welches jeder Mensch für sich in Anspruch nehmen kann.

Dann wandte sich Arjuna wieder an Krishna und sprach zu ihm: „Werden all diese Männer getötet, so führt dies zur Zerstörung ihrer Familien. Die alten Familientraditionen werden vernichtet und damit gehen die alten Gesetze verloren. Der Rest der Familie verwickelt sich in unreligiöse Praktiken und verfällt in Gesetzlosigkeit. Aber dort, wo ein unreligiöses Leben vorherrscht, verderben die Frauen (und Männer). Es entstehen ungewollte Schwangerschaften und es findet eine Vermischung der Kasten statt. Wenn aber ungewollte Schwangerschaften stattfinden, so bringt das Unheil über die Familien und die Familientraditionen werden zerstört. In solchen verdorbenen Familien werden meist weder Reis- noch Wasseropfer für die Vorfahren dargebracht. Dann brechen die Geister der Vorfahren zusammen und bringen Unheil.“

1.1.1 Das Varnashrama-Dharma [Inhaltsverzeichnis](#)

Auf den nächsten Seiten werden einige Erläuterungen folgen, die sich aus der Auseinandersetzung mit der Bhagavad Gita, den Veden und mit dem Hinduismus ergeben haben. Dabei wird auch der Buddhismus ein wenig gestreift. Sie sollen das Bild dieses Buches ein wenig abrunden, um einen besseren Überblick über den historischen Hintergrund zu ermöglichen und die Bhagavad Gita besser zu verstehen.

Das Varnashrama regelt schon seit vielen Jahrhunderten die indische Gesellschaftsordnung. Es regelt nicht nur die sozialen Pflichten und Verantwortungen, sondern bestimmt ebenfalls die religiösen Pflichten und die Pflichten gegenüber den Vorfahren und den Nachkommen. Das Varnashrama ist ein System, welches sich in zwei Ebenen unterteilt. Die horizontale Ebene regelt das Varna. Damit ist das indische Kastenwesen gemeint. Die vertikale Ebene dagegen regelt das Ashrama, die spirituelle Entwicklung des Menschen. Das Varna ist ebenso wie das Ashrama ein viergliedriges System. Während das Kastenwesen in erster Linie die gesellschaftliche Hierarchie bestimmt und somit die soziale Ordnung des Menschen festlegt, dient das Ashrama der spirituellen Vervollkommnung, mit dem Ziel, irgendwann die Selbstverwirklichung (Erleuchtung) zu erlangen.

1.2.1.1 Varna – das Kastenwesen [Inhaltsverzeichnis](#)

Beim Kastenwesen unterscheidet man folgende Sozialordnungen:

- Brahmanan (Priester, Gelehrter)
- Kshatriya (König, Prinz, Krieger, höherer Beamter)
- Vaishya (Landwirt, Kaufmann, Händler)
- Shudra (Knecht, Dienstleistender)

Nach hinduistischer Tradition wird man in die entsprechende Kaste hineingeboren, die meist durch den sozialen Status des Vaters bestimmt wird. Damit verbunden sind bestimmte gesellschaftliche, religiöse und soziale Pflichten, auf die hier aber nicht weiter eingegangen werden soll. Die Kasten gliederten sich in viele Unterkasten, die durch die unterschiedlichen Berufsgruppen bestimmt waren. Neben den Kasten gab es noch sogenannte Unberührbare. Diese sind in der Regel die Mitglieder

der niedrigsten Kasten. Die Unberührbaren verrichteten meist die niedrigen und unreinen Tätigkeiten, wie die übel riechenden Arbeiten mit Tierhäuten, das Wegschaffen von Unrat und Kadavern, das Reinigen der Toiletten und Straßen, sowie das Begraben der Toten. Auch heute noch werden Unberührbare vielfach Opfer von Gewalt und Racheakten. Teilweise ist das indische Kastenwesen auch heute noch vorzufinden.

1.1.1.2 Ashrama – die vier Lebensstadien Inhaltsverzeichnis

Das Ashrama wird im Hinduismus auch als das Konzept der vier Lebensstadien bezeichnet. Hierbei unterscheidet man folgende 4 Lebensstadien:

- Brahmacharya, Schulzeit (10/14 bis 20/25 Jahre)
- Grihastya, Berufs- und Familienleben (20/25 bis 50/60)
- Vanaprastha, Vorruhestand (50/60 bis 70/75 Jahre)
- Sannyas, Entsagung (70/75 Jahre bis zum Tod)

In der ersten Lebensphase, dem Brahmacharya, lebt der Schüler bei einem Lehrer (Guru). In früheren Zeiten lebten etwa 30 Prozent aller indischen Kinder, besonders die Kinder aus der Oberschicht, in einem Ashram bei einem Lehrer (Guru). Der Brahmachari lebte enthaltsam und wurde von seinem Lehrer, der oft mit seiner Frau zusammenlebte, in häuslichen, schulischen und spirituellen Dingen unterrichtet. Man kann die Brahmacharis durchaus als kleine Mönche betrachten.

Die zweite Phase des Ashrama ist die Berufs- und Ehezeit. In dieser Zeit geht der Ehemann seinen beruflichen Pflichten nach und versucht, im Beruf erfolgreich zu sein, um seine Familie gut versorgen zu können. Die Ehefrau dagegen kümmert sich um Haushalt und Familie. In der Sexualität wurde Zurückhaltung empfohlen. Das intime Beisammensein der Eheleute galt im wesentlichen der Zeugung der Nachkommen. Solange die Familienplanung noch nicht abgeschlossen war, wurde den Eheleuten empfohlen, einmal im Monat intim zu sein, um dem Kinderwunsch nachzukommen. War die Familienplanung abgeschlossen, so wurde den Eheleuten sexuelle Enthaltbarkeit (Brahmacharya) empfohlen. Die Eheleute sollten sich bemühen, ein religiöses und spirituelles Leben zu führen und ihre Kinder auch dazu anregen.

Die dritte Stufe des Ashrama war der langsame Übergang in den Ruhestand. Es ist die Zeit, in der die Kinder allmählich das Haus verlassen und der Familienvater daran denkt, Haus und Hof an die Kinder zu übergeben, um sich langsam auf den Ruhestand vorzubereiten. Dadurch, dass der älteste Sohn sich bereits um Haus und Hof kümmerte, hatten die Eltern mehr Zeit, sich ihrem spirituellen Leben zu widmen. Als Vorruheständler praktizierte man Brahmacharya und versuchte, sich langsam körperlich und emotional von seinem Partner zu trennen, um sich auf den vierten Lebensabschnitt, dem Sannyas, dem Leben des völlig Besitzlosen, der dem irdischen Leben entsagt hatte und die Vereinigung mit Gott anstrebte, vorzubereiten. Man war jetzt ruhiger und abgeklärter, hatte mehr Zeit für spirituelle Praktiken, meditierte, machte Yoga- und Atemübungen und betete.

Im letzten Lebensabschnitt, dem Sannyas, widmete man sein Leben vollkommen Gott. Man trennte sich vom Partner, zog sich in die Einsamkeit des Waldes zurück und lebte als asketischer Waldeinsiedler. Aber diesen letzten Schritt haben viele ältere Ehepaare dann doch nicht vollzogen. Aber sie richteten ihr Leben durchaus nach religiösen Kriterien aus und setzten sich mit dem Tod auseinander.

1.2 Arjunas Zweifel lassen nicht nach [Inhaltsverzeichnis](#)

Dies waren also die gesellschaftlichen Werte, die die indische Gesellschaft über viele Jahrhunderte bestimmte. Diese Wertevorstellungen drohten nun auf dem Schlachtfeld von Kuruksetra zu zerbrechen. Arjuna hatte Angst vor den Folgen, die das Zerbrechen dieser Werte mit sich brachte. Er fürchtete sich vor dem Verlust der religiösen Werte und hatte Angst davor, dass sich Männer und Frauen ins moralische Verderben stürzen würden. Dieses brächte ungewollte Schwangerschaften und Unheil in den Familien mit sich.

Die Bhagavad Gita spricht zwar in erster Linie von den Verfehlungen der Frauen, aber ich glaube, diese Haltung ist historisch bedingt. Zu jener Zeit als die Gita geschrieben wurde, war die Frau dem Manne untertan und es war an Gleichberechtigung nicht einmal zu denken. So ist es also nicht weiter verwunderlich, wenn Arjuna vom Verderben der Frauen sprach. Aber zum „Verderben“ gehören natürlich immer zwei. Also sehen wir mit Wohlwollen Arjuna diese Einstellung nach, in dem Wissen, dass er

insgeheim ein Sympathisant der Gleichberechtigung war.

Nach hinduistischen Bräuchen war es üblich, den Vorfahren regelmäßig Reis und Wasser zu opfern. Diese Opfer wurden Vishnu dargebracht. Wenn man die Reste dieser Opfer verspeiste, so wurde man von vielen Sünden befreit. Wenn die Menschen ihren Vorfätern Speisen opferten, wurden die Ahnen von einem leidvollen Leben als Geist oder anderen leidvollen Umständen befreit. So war es Familientradition, den Vorfahren auf diese Weise zu helfen. Jemand, der allerdings ein gottgefälliges Leben führte, brauchte diese Handlungen nicht durchzuführen. Indem man ein gottergebenes Leben führte, konnte man Hunderte, ja Tausende seiner Vorfahren von allen möglichen Formen des Leids befreien.

Dann sagte Arjuna zu Krishna: „Durch die unverantwortlichen Führer des Landes, die die Familientraditionen zerstören, werden die unsterblichen Gesetze der Kasten und Familien zunichte gemacht. Krishna, ich habe als Yogaschüler gehört, dass denjenigen, die die Familientraditionen vernichten, der Aufenthalt in der Hölle gewiß ist. O weh, aus dem Wunsch, königliches Glück zu genießen, sind wir entschlossen, unsere eigenen Stämme zu töten.“

Die Einteilungen des Kastensystems und die göttliche Ordnung der Religion, die in den Heiligen Schriften der Veden niedergeschrieben sind, soll es dem Menschen ermöglichen, seine Erlösung zu erlangen. Wenn aber unverantwortliche Führer, die traditionell gewachsenen sozialen, ethischen und religiösen Werte zerstören, so gehen nicht nur die familiären Bindungen und das Gefühl für Recht und Moral verloren, sondern die Menschen vergessen den Sinn des Lebens.

In den 13 Jahren seines Exils, hielt Arjuna sich häufig in Ashrams auf und wurde von verwirklichten Meistern in der Kunst des Yoga unterrichtet. Er übte sich in der Meditation, lernte Atemübungen, lernte, sich gesund zu ernähren und wurde in den Heiligen Schriften unterrichtet. Die Erziehung durch weise Yogalehrer, die großen Einfluß auf die indische Gesellschaft hatten, gab den Menschen eine spirituelle Orientierung, die sie tief in ihrem Herzen verinnerlicht hatten. Wer sich aber versündigte, der konnte durch Opferrituale wieder geläutert werden. So sind im Hinduismus z.B. Somaopfer (siehe: 1.2.1 Somaopfer), Feueropfer, Opfer für die Vorfahren,

aber auch Tieropfer bekannt.

Zum Schluß des ersten Kapitels sagt Arjuna fast resignierend: „Es wäre mir lieber, die Söhne des Oberkönigs Dhritarashtra würden mich wehrlos und widerstandslos erschlagen, als dass ich mit ihnen kämpfen würde.“ Nachdem Arjuna diese Worte gesprochen hatte, sank er vor Schmerz überwältigt auf den Sitz seines Streitwagen nieder und warf Pfeil und Bogen zu Boden. Er war vollkommen verwirrt in seinem Geist. Nach den Kampfregeln der Ksatriyas, der Mitglieder der Kriegerkaste, war es üblich, einen unbewaffneten und unwilligen Gegner nicht anzugreifen. Arjuna sah sich in solch einer verzweifelten Lage, dass er beschloß, nicht zu kämpfen, selbst wenn der Feind ihn angreifen würde. Er bedachte nicht, wie sehr die Gegenseite zum Kampf drängte. Seine Einstellung beweist also, was er für ein großes Herz hatte, was beweist, dass er ein großer Geweihter Krishnas war. Wer so mitfühlend und voller Nächstenliebe ist und sein Leben auf Gott ausrichtet, wird auch die Segnungen der Erlösung von ihm empfangen.

Liste der Personen, die in der Bhagavad Gita (Mahabharata) erwähnt werden:

Kurus (Kauravas)	Pandavas
<ul style="list-style-type: none"> - Dhritarashtra – Vater (blind) - Duryodhana (König) 	<ul style="list-style-type: none"> - Krishna (Inkarnation Vishnus) - Yudhishtara (König)
<p>Heerführer:</p>	<p>Heerführer:</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Dronacarya (General, Lehrer Arjunas) - Bhishma (General, Großvater Duryodhanas + Arjunas) - Karna (Halbbruder Arjunas, von Arjunas Mutter Kunti geboren, ehe sie Arjunas Vater König Pandu heiratete) - Asvatthama (Sohn Dronacaryas + Saumadattis, Freund Arjunas) - Vikarna (Bruder Duryodhanas) - Bhurisraval (Sohn Somadattas = König der Baliker) 	<ul style="list-style-type: none"> - Dhristadyumna (Sohn von König Drupada = Vater Draupadis = Ehefrau der 5 Pandavas, Dhristadyumna wurde von General Dronacarya ausgebildet) - Bhima (wenig erfahrener General, unersättlicher Esser, verfügt über herkulesche Kräfte, Duryodhana fürchtet, von ihm getötet zu werden) <p>Wagenkämpfer:</p>

Kurus (Kauravas)	Pandavas
<ul style="list-style-type: none"> - Kripacarya (heiratete die Zwillingschwester Dronacaryas, Lehrer Arjunas) <p>andere Krieger:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Somadatta (Großvater Arjunas) - Salya (Onkel mütterlicherseits) - Sakuni (Onkel mütterlicherseits) - Kritavarna (Gönner Arjunas) - Laksmama (Sohn) - Jayadratha - Kritavarna 	<ul style="list-style-type: none"> - Arjuna (Streitwagen Geschenk des Feuergottes Agnis) - Yudhamanyu - Uttamauja - Sohn Subhadra - Söhne Draupadis <p>andere Krieger:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Satyaki (unbesiegbar) - Draupadi (König) - Dhristaketu - Cekitana - Kasiraja - Kuntibhoja - Purujit - Saibya - Sikhandi - Virata - Yuyudhana <p>Bogenschütze:</p> <ul style="list-style-type: none"> - König von Kasi

1.2.1 Somaopfer Inhaltsverzeichnis

Soma ist ein im Rig Veda erwähnter Rauschtrank der Götter und geht zurück auf die Arier, die um 1.500 bis 1.000 v. Chr. Indien eroberten (mehr darüber im 9. Kapitel). Der Name Soma ist verbunden mit dem arischen (brahmanischen) Mondgott. Somaopfer und Tieropfer werden heute nicht mehr vollzogen. Unter Somaopfer versteht man ein berauschendes, halluzinogenes und betäubendes oder stimulierend und wachhaltendes Rauschgetränk, bei dem der Saft einer Pflanze, um welche Pflanze es sich dabei handelt, weiß man bis heute nicht genau, mit Milch und Mehl vermischt und dann einige Zeit der Gärung überlassen wurde. Man kann das Somaopfer mit dem Ambrosia der griechischen Mythologie vergleichen, dem die Götter ihre Unsterblichkeit verdanken. Auch in Persien waren ähnliche Kultopfer bekannt. Der Somasaft wurde getrunken und sollte den

Menschen den Zugang zu göttlichen Reichen ermöglichen.

Über die Zusammensetzung des Somas wird seit langem gerätselt. Die Veden geben nur einen vagen Aufschluss darüber. Lange Zeit wurde eine Fliegenpilz-Zubereitung als Soma angesehen, da in der Rig Veda beschrieben steht, dass der Urin von Somaberauschten von anderen Menschen getrunken wurde und diese ebenso berauschte. Die Sitte des Urintrinkens ist aus sibirischen Fliegenpilzritualen bekannt.

In jüngster Zeit werden die psychotropen Substanzen des Psylocybin-Pilzes, die eine Veränderung der Psyche und des Bewusstseins des Menschen zur Folge haben, in Betracht gezogen. Ebenso ist die Theorie aufgekommen, dass es sich beim Soma um die Ephedra-Pflanze, einem holzartigen Gewächs aus der Familie der Meerträubel, handeln könnte.

Eine Reihe von Sanskrit-Pflanzennamen deutet auf Soma hin. So heißt die Weinraute Somaluta. Der Desmodium-Strauch wird Saumya genannt, was reich an Somasaft bedeutet. In seinen Wurzeln befindet sich die halluzinogen wirkende Substanz DTM (Dimethyltryptamin). Diese oft giftigen und bitteren Alkaloide, findet man in etlichen Pflanzen. Sie dienen den Pflanzen womöglich zur Abwehr von Fressfeinden. In hohen Dosen geraucht oder injiziert gehören sie zu den stärksten psychoaktiven Pflanzen mit halluzinogener und ethogener Wirkung. Unter ethogener Wirkung versteht man das Gefühl, mit Gott verbunden zu sein oder das ganze Universum zu schauen bzw. zu erfassen. Auf diese Weise haben sich Schamanen in Trance versetzt und mit Geistern kommuniziert. Dabei wurde u.a. der „Salbei der Heiligen“ (*Salvia divinorum*) geraucht. Die Fingerhirse ist ebenfalls als Soma bekannt.

Eine Hypothese besagt, beim Soma handele es sich um die Kletterpflanze *Sarcostema Viminalis* oder *Asclepia Acida*, deren Stängel von Priestern zwischen Steinen ausgepresst wurden. Der Saft tröpfelte in Kessel, wo er mit geklärter Butter (Butterschmalz) und Mehl gemischt und zum Fermentieren gebracht wurde. Der so gewonnene Somatrank wurde dann den Göttern geopfert und von den Brahmanen getrunken. Eine eindeutige Identifizierung von Soma ist bis heute nicht gelungen. Es kann also nicht ausgeschlossen werden, dass die Zubereitung eventuell aus verschiedenen

Pflanzen bestand. Auf alle Fälle scheinen die Opferrituale in der Frühzeit des Hinduismus eine große Rolle gespielt zu haben. Unterließ man sie, so mußte man befürchten, nach seinem Tode auf einen höllischen Planeten gebracht zu werden, um als Folge seiner unreinen Handlungen, alle Sünden zu sühnen und ein jammervolles Leben nach dem anderen zu erleiden.

2. Zweites Kapitel: Samkhya -Veden - Yoga Inhaltsverzeichnis

2.1 Arjuna vertraut sich Krishna an

Das zweite Kapitel ist eine Zusammenfassung der Bhagavad Gita. Es beschäftigt sich mit der Samkhya-Philosophie, mit den Veden und dem Vedante und erläutert die Rolle des Yoga auf dem Weg zur Erlösung.

Als Arjuna so traurig war, von Mitleid erfüllt, die Augen traurig und voll Tränen, sagte Madhusudana (Krishna) folgende Worte zu ihm: „Mein lieber Arjuna, wie kann in dieser schweren Stunde, diese Unreinheit über dich kommen? Sie ist unwürdig eines edlen Mannes, der die höheren Werte des Lebens kennt. Sie führt nicht in den Himmel, sondern bereitet Schande. Ergib dich nicht der Unmännlichkeit, Arjuna, du Sohn Parthas. Sie ist dir nicht angemessen. Gib diese Herzensschwäche auf und erhebe dich, zum Bezwingen des Feindes.“ (2.01 - 2.03)

Materielles Mitleid, Schmerz und Tränen sind Anzeichen dafür, dass man das wahre Selbst nicht kennt. Ein Verwirklichter ist frei von allen Verhaftungen an Freud und Leid. Er hat sich von beiden gelöst und die Leere in sich verwirklicht. Das heißt nicht, dass die äußere Welt nicht mehr existiert. Sie ist durchaus als Realität vorhanden. Man hat sich aber innerlich davon gelöst. Man nimmt zwar durchaus noch das äußere Leid wahr, sieht es und hört es, aber es findet im Inneren keine Resonanz mehr statt, die Traurigkeit auslösen könnte. Diese Resonanz kann nur stattfinden, wenn im Inneren ebenfalls Traurigkeit vorhanden wäre. Dies ist aber bei verwirklichten Menschen nicht der Fall.

Das Wort Madhusudana ist in diesem Zusammenhang von Bedeutung. Tötete Krishna doch den niederträchtigen Dämonen Madhu. Jetzt wollte Arjuna, dass Krishna ihm half, den Dämonen des Missverständnisses in

ihm zu töten, der ihn daran hinderte, seine Pflichten als Krieger zu erfüllen. Ein Mensch der in Unwissenheit gefallen ist, kann nicht dadurch gerettet werden, indem man seine äußere, materielle Hülle, seinen Körper rettet. Vielmehr muss daran gearbeitet werden, sein Bewusstsein zu verändern. Wer dies nicht weiß und nur den Verlust (Tod) des Körpers beklagt, wird als Sudra bezeichnet, als jemand, der unnötigerweise jammert. In Bali heißt die unterste Kaste, die Kaste der Sudras. Man kann Sudra also als eine Geringschätzung betrachten.

Arjuna war ein Ksatriya, ein Mitglied der Königs- und Kriegerkaste und das Verhalten, das Arjuna zeigte, war seiner Kaste nicht angemessen. Krishna jedoch war in der Lage, Arjunas Unwissenheit zu vertreiben. Darum analysiert Krishna in diesem Kapitel den menschlichen Körper und die Seele und zeigt uns den Weg zur Selbstverwirklichung. Krishna wird in dem Text als Bhagavan bezeichnet. Bhagavan bezeichnet die endgültige und absolut höchste Wahrheit. Die höchste Wahrheit wird in drei Ebenen dargestellt:

- Brahman, die unpersönliche, alledurchdringende spirituelle Natur
- Paramatma, der liebende Aspekt des Höchsten, im Herzen der Menschen
- Bhagavan, die Höchste Persönlichkeit Gottes

Diese drei göttlichen Aspekte können am Beispiel der Sonne sehr gut erläutert werden. Die Sonne zeichnet sich durch drei Erscheinungsweisen aus. Wenn wir die Sonne beobachten, dann sehen wir zuerst den Sonnenschein. Gehen wir näher an die Sonne heran, dann können wir ihre Oberfläche betrachten. Aber unter der Oberfläche, befindet sich das Innere der Sonne, das uns normalerweise verborgen ist. Man kann die unpersönliche spirituelle Natur Brahmans mit dem Sonnenschein vergleichen, den höchsten Aspekt Paramatmas im Herzen der Menschen, mit der Sonnenoberfläche und die Höchste Persönlichkeit Gottes, sein Bhagavan-Aspekt, ist mit dem Inneren der Sonne vergleichbar.

Wer die göttliche Liebe, in Form des Sonnenscheins erfährt, der befindet sich auf der ersten Stufe der Seligkeit. Wer die Liebe Gottes, vergleichbar mit der Oberfläche der Sonne erfährt, hat bereits eine höhere spirituelle Stufe verwirklicht. Wer aber vollkommen mit der Liebe Gottes verschmilzt, so als wäre er in das Innere der Sonne eingedrungen, der erreicht die höchste Stufe, den Status eines Bhagavan. Derjenige, der Gott in seinem unpersönlichen Aspekt erkannt hat, hat die Brahman-Ebene erreicht. Er kennt zwar die wärmenden Strahlen der Sonne und erfährt die Liebe Gottes mit jedem Sonnenstrahl. Aber er hat keine Vorstellung davon, wie intensiv die Liebe Gottes ist, wenn er sich gewissermaßen auf der Sonnenoberfläche befinden würde. Hat er aber einmal die Liebe Gottes in seinem Paramatma-Aspekt erfahren, dann entwickelt er eine glühende Liebe zu Gott. Ist er vollkommen mit Gott verschmolzen und hat den Bhagavan-Aspekt verwirklicht, dann gleicht seine Liebe zu Gott der mehrere Millionen Grad heißen Fusionswärme des Sonneninneren. Er hat Gott in seiner persönlichen Erscheinungsform, als absolut höchste Wahrheit erkannt.

Das Sanskritwort Bhagavan wird vom bedeutenden Yogameister Parasara Muni wie folgt erklärt: „Die höchste Persönlichkeit, die allen Reichtum, alle Stärke, allen Ruhm, alle Schönheit, alles Wissen und alle Entsagung in sich birgt, wird Bhagavan genannt.“ Es gab viele Menschen in der Geschichte, die sehr reich, sehr attraktiv, sehr mächtig, sehr intelligent, sehr gebildet und sehr berühmt waren, aber niemand kann von sich behaupten, alle diese Aspekte in sich vereinigt zu haben. Nur Krishna kann dieses für sich in Anspruch nehmen. Er ist die höchste Gottheit, der alle diese Eigenschaften in sich vereint. Krishna verkörpert die absolute und ewige Wahrheit, es vereinigt alle göttlichen Aspekte in sich.

In Krishnas Gegenwart war Arjunas Sorge um seine Verwandten natürlich nicht angebracht. Solch ein emotionales Verhalten, wie Arjuna er gezeigt hatte, erwartete man nicht von einem Menschen, der sich so intensiv mit der Erlösung beschäftigt hatte. Menschen, die sich, wie Arjun, so intensiv ihrer spirituellen Verwirklichung widmeten, sollten sich eigentlich von den äußeren Erscheinungen nicht so beeindruckt lassen. Sie sollten sich nicht so sehr von der materiellen Welt blenden und fesseln lassen. Wenn Arjuna aber immer noch so sehr in der materiellen Welt gefangen war, so zeigte

dies, dass er die Befreiung aus materieller (sinnlicher) Knechtschaft immer noch nicht verwirklicht hatte und eigentlich nicht wußte, was Befreiung wirklich ist. Obwohl Arjuna ein Ksatriya, ein Mitglied der königlichen Familie war, wollte er, als er sich weigerte zu kämpfen, sich seiner Pflicht entziehen. Dieses Verhalten aber fand nicht Krishnas Zustimmung, beruhte Arjunas Verhalten doch auf seiner Verhaftung an die materielle Welt. Eine derartige Missachtung der Pflicht aber war nicht dazu angetan, Fortschritte im spirituellen Leben zu erzielen.

Arjuna, wurde von Krishna als Sohn Parthas angeredet. Partha war die Schwester von Krishnas Vater Vasudeva. Arjuna war also mit Krishna blutsverwandt. Wenn sich ein Ksatriya, ein Angehöriger des Könighauses, weigerte, die ihm durch seine Kaste auferlegten Pflichten zu erfüllen, so war er nur den Namen nach ein Ksatriya. Ebenso ist ein gottloser Brahmane (Priester) nur dem Namen nach ein Brahmane. Solche Ksatriyas und Brahmanen sind unwürdige Söhne ihrer Väter. Arjuna aber war Krishnas engster Freund. Krishna hatte sich als göttliche Inkarnation sogar bereit erklärt, den Streitwagen Arjunas zu lenken, ihn zu leiten und zu beschützen. Darum gefiel es Krishna nicht, dass sich Arjuna nun seiner Pflicht als Ksatriya entziehen wollte und hielt Arjunas Verhalten für unangemessen und unehrenhaft. Mochte Arjuna auch einwenden, dass seine Bedenken, seinem Mitleid und seiner großzügigen Haltung gegenüber seinen verehrten Lehrern, den geliebten Freunden und Verwandten gegenüber entsprangen, so konnte Krishna diese Haltung Arjunas jedoch nicht billigen. Deshalb war diese Ängstlichkeit und Mutlosigkeit Arjunas, unter der persönlichen Leitung Krishnas, völlig unangebracht. Denn wer wusste besser, was zu tun war, als Krishna?

Wenn man das Gleichnis, welches hier geschildert wird, auf die Situation auf dem Schlachtfeld überträgt, dann empfindet man einerseits Verständnis für die Haltung Arjunas und stellt sich immer wieder die Frage, wieso verlangt Krishna, dass Arjuna seine eigenen Verwandten töten soll? Irgendwie kommt dann doch immer ein wenig Unverständnis auf. Überträgt man das von Krishna gesagte, aber auf das reale Leben, so werden die Aussagen Krishnas durchaus verständlich. Schliesslich ist Krishna bemüht, Arjuna die Grundlagen des Yoga, die Grundlagen des spirituellen Lebens zu vermitteln. Betrachtet man sich also Arjunas

Verhalten einmal näher und kennt sich bereits ein wenig mit den spirituellen Grundlagen aus, so erkennt man im Verhalten Arjunas seine materielle (sinnliche) Verhaftung. Überträgt man Arjunas Weigerung auf dem Schlachtfeld, auf die Situation im täglichen Leben, so zeichnet sich dort die Weigerung darin aus, dass man vor seinen inneren Problemen davon läuft. Wenn man das erkannt hat, so weiß man, was Krishna eigentlich sagen wollte. Und schaut man sich einmal um, so erkennt man sehr deutlich, dass genau diese Verhaltensweise, die auch Arjuna zeigte, überall anzutreffen ist. Anstatt sich mit seinen Ängsten, Sorgen und seinem Leid, auseinander zu setzen, läuft man oft genug lieber davon und flüchtet sich in Alkohol, Tabletten, Drogen, entzieht sich der Realität durch Fernsehmarathons, Gewaltvideos, gewaltverherrlichende Computerspiele, durch die Flucht in den Sex, in die virtuelle Welt des Internets, durch aggressive und laute Musik oder indem man seine Wut an irgendwelchen Gegenständen, Tieren oder an anderen Menschen auslässt. Aber dadurch ändert sich nichts, denn die Ursachen dieser Verzweiflung bleiben dabei stets unangetastet.

Dann sprach Arjuna zu Krishna: „Wie soll ich, Krishna, du Bezwinger des Feindes, in dieser Schlacht, Männer wie meinen Großvater Bhishma oder meinen Lehrer Dronacarya, mit Pfeilen bekämpfen, die ich doch beide sehr verehere? Mir scheint, es wäre besser, bettelnd durchs Leben zu gehen, als meine verehrungswürdigen und geliebten Freunde, Lehrer und Verwandten, die zwar von Habgier getrieben werden, zu töten, und blutbefleckte Freuden zu genießen. Auch weiß ich nicht, ob es besser für uns wäre, Sieger oder Besiegter zu sein. Uns gegenüber stehen die Söhne Dhritarâstras, nach deren Tötung ich nicht mehr leben möchte.“ (2.04 - 2.06)

Verehrungswürdige Personen, wie Arjunas Lehrer Dronacarya oder sein Großvater Bhishma, die beide auf der Seite König Duryodhanas, also auf der Gegenseite, kämpften, sollte man selbstverständlich achten. Selbst wenn sie angreifen würden, sollte man sie nicht bekämpfen. Es gilt das ungeschriebene Gesetz, dass man solche verehrungswürdigen Menschen nicht einmal beleidigen sollte, selbst wenn sie sich einmal in groben Worten äußern sollten. Wie sollte es Arjuna also möglich sein, sie zu töten? Darum stellte Arjuna die Frage, ob Krishna jemals seine Großväter

oder seine Lehrer angreifen würde. Den Veden zufolge, kann man aber einen Lehrer, einen Freund oder einen Verwandten, der den Pfad der Tugend verlassen hat, nicht mehr als verehrungswürdig betrachten. Bhishma und Dronacarya hatten sich Duryodhana aus finanzieller Erwägung heraus angeschlossen. Beide waren bereit, als Heerführer in den Krieg zu ziehen. Sie waren also bereit, aus materiellen Gründen zu töten. Unter diesen Umständen hatten sie natürlich ihr Ansehen als Lehrer verloren. Arjuna aber glaubte, das sie trotzdem weiterhin als verehrungswürdige Personen zu gelten haben. Weiter war er davon überzeugt, dass er an einem Sieg keine Freude haben würde, da ihr Tod sein Leben mit Blut befleckt haben würde.

Selbst wenn sein Kampf gerecht und der Sieg ihm sicher wäre, so wäre es dennoch schwer für Arjuna, den Tod der Söhne Duryodhanas zu ertragen, wenn diese in der Schlacht fielen. Unter Umständen würde Arjuna dieses ebenfalls als tragische persönliche Niederlage empfinden. Darum überlegte er, ob es nicht besser wäre, sich ganz vom Kampf zurückziehen und bereit sein sollte, zukünftig seinen Lebensunterhalt als Bettler zu verdienen. Wir sollten uns daran erinnern, dass dieses für Arjuna nichts ungewohntes war. Hatte er doch in den 13 Jahren seines Exils von der Bettelei gelebt. Alle Überlegungen, die Arjuna anstellte, zeigen uns, dass er kein oberflächlicher Mensch war. Er war ein Geweihter Krishnas, der versuchte, seinen Geist und seine Sinne zu kontrollieren. Und wenn er als Mitglied einer königlichen Familie bereit war, sein Leben der Armut zu opfern, um das Leben seiner Freunde und Verwandten zu schonen, so ist das ein Zeichen dafür, dass er sich eigentlich sogar bereits aus der materiellen Schlinge befreit hatte. Arjuna war also auf dem besten Weg, Befreiung zu erlangen, denn solange die Sinne nicht vollkommen beherrscht sind, besteht keine Möglichkeit, Befreiung zu erlangen.

Dann sagte Arjuna zu Krishna: „Ich weiß nicht mehr, was meine Pflicht ist. Aus Mitleid habe ich meine Pflicht verletzt. In diesem verwirrtem Zustand, bitte ich dich, mir zu sagen, was meine Pflicht ist. Von nun an, möchte ich dein treuer Schüler sein und eine dir ergebene Seele. Lehre du mich, was das Rechte ist. Ich sehe kein Mittel, das meinen Kummer vertreibt, das meine Sinne beruhigt. Ich wäre nicht einmal fähig, dieses Leid abzulegen, wenn ich die höchste Krone auf Erden oder Herrschaft über die Götter im

Himmel erlangen würde. Krishna, ich werde nicht kämpfen.“ Dann verstummte Arjuna. (2.07 - 2.09)

Arjuna weiß nicht mehr, wie er mit der Situation umgehen soll. Er hat erkannt, dass nur Krishna allein ihm Hilfe bringen kann. In seiner emotionalen Verwirrung erkennt er, dass Krishna der einzig richtige spirituelle Meister ist, der ihn aus dieser Notlage befreien kann. Sind wir aber nicht alle in einer ähnlichen Situationen wie Arjuna? Unser Leben ist voller Sorgen und Leid und wenn wir ehrlich sind, müssen wir uns eingestehen, dass wir eigentlich nicht wissen, wie wir dies verändern können. Alle vedischen Schriften geben uns den Rat, uns einen spirituellen Meister zu suchen, der uns den Weg zur Erlösung zeigen kann.

Es gibt so viele Dinge, die tagtäglich auf uns einströmen. Wir können uns ihrer eigentlich gar nicht erwehren, zum Teil wollen wir es auch gar nicht. Oft sind es sehr unangenehme Dinge, die wir zu sehen und zu hören bekommen. Von den Medien werden wir immer wieder mit unangenehmen Dingen konfrontiert. Wir haben kaum die Möglichkeit, uns dagegen zu wehren. Egal, ob wir die Zeitung lesen, Radio hören oder Abends vor dem Fernseher sitzen. Überall springen uns Sex and Crime entgegen. Man hat uns schon richtig darauf programmiert. Wenn wir morgens die Zeitungen aufschlagen, warten wir gewissermaßen schon darauf, dass wieder irgendwo irgendwelche Grausamkeiten geschehen sind, nur um uns dann darüber aufzuregen. Eine Zeitung ohne ein Pinup-Girl lässt sich heute kaum noch verkaufen. Wenn man sich dann ansieht, wie im Fernsehen die Werbung für gewaltverherrlichende Filme oder Telefonerotik aussieht, kann man schon sehr erschrocken sein. Auch der Charakter des Radios hat sich leider in den letzten Jahren sehr gewandelt. Die etwas anspruchsvolleren Wortsendungen haben leider immer mehr abgenommen. Stattdessen wird auf vielen Sendern immer wieder dieselbe Musik gespielt. Top 20 rauf und runter.

Dies alles bleibt natürlich nicht ohne Folgen. Wir irren uns, wenn wir meinen, dieser Einfluß würde spurlos an uns vorbei gehen. Ganz das Gegenteil ist der Fall. Diese Informationen gehen tief unter unsere Haut, sie dringen in unsere Seele, in unser Bewusstsein ein. Sie manipulieren uns. Sie sagen uns, was wir zu denken haben. Die Medien haben eine

ungeheure Macht, denn sie arbeiten häufig auf unbewusster Ebene. Oftmals verstärken sie unsere negativen Emotionen und steuern sie bewusst in eine ganz bestimmte Richtung. Die meisten Informationen, die wir aufnehmen, sind nicht gerade dazu angetan, unser spirituelles Bewusstsein zu entwickeln, es zu vertiefen. Um so wichtiger ist es also, dass wir uns dieser Situation bewusst sind, dass wir erkennen, dass das Feuer der Unwissenheit, das in uns wütet, welches immer wieder durch unsere Beschäftigung mit äußeren, materiellen Dingen entfacht wird, allmählich gelöscht wird, wenn wir uns der Spiritualität zuwenden. Dann kann die spirituelle Sonne in uns ihren göttlichen Glanz entfalten, der uns zu dem macht, was wir wirklich sind, nämlich Ebenbilder Gottes.

Obwohl Arjuna wusste, dass es als Ksatriya seine Pflicht gewesen wäre zu kämpfen, konnte er sich auf Grund seiner emotionalen Verhaftung an seine Freunde und Verwandten, nicht dazu überwinden. Darum bat er Krishna, den höchsten spirituellen Meister, ihm zu helfen. Er bietet sich ihm als Schüler an. Er möchte mit Krishna als seinen äußeren spirituellen Meister, seinen inneren Krishna verwirklichen. Nur so wird es möglich sein, sich vom Leid zu befreien und am Ende selbst zum Krishna zu werden. Davor aber liegt ein harter Weg, den er mit Krishnas Hilfe bewältigen möchte.

2.2 Drei Wege zur Buddhaschaft [Inhaltsverzeichnis](#)

Die vedischen Schriften empfehlen uns, einen spirituellen Meister zu suchen, der uns hilft, uns aus der inneren Not, aus der materiellen Verstrickung und unserem Leid zu befreien. Wir sollten also darüber nachsinnen, wie wir unser Leben gestalten. Nur dadurch wird es uns gelingen, ein glückliches und zufriedenes Leben, ohne Kummer und Leid zu erleben. Wir sollten uns von allen Verhaftungen lösen. Nur dann werden wir das Gefühl haben, wirklich frei zu sein. Auch Arjuna, der königliche Prinz aus der Bhagavad Gita, der das Gute verkörperte, der 13 Jahre lang im Exil lebte und diese Zeit für seinen spirituellen Fortschritt nutzte, litt unter seinem Schmerz, anstatt sich mit seinem inneren Sein, dem göttlichen Krishna, zu identifizieren, der nicht nur die Abwesenheit allen Leids bedeutet, sondern ewige Seligkeit. Nutzen wir also unser Leben, diesen göttlichen Krishna in uns zu wecken.

Mir selber ist die Betonung, bei der Suche nach der Erlösung, etwas zu sehr auf den äußeren Guru gerichtet. Zur Zeit als die Gita geschrieben wurde, gab es besonders in Indien noch recht viele verwirklichte Meister. Das sieht aber heute wohl etwas anders aus. Und wenn man heute in Europa lebt, so dürfte es äußerst schwer sein, überhaupt einen erleuchteten Meister zu finden. Wir müssen also davon ausgehen, dass es uns mit großer Wahrscheinlichkeit nicht gelingen wird, einen verwirklichten Yogameister zu finden, der uns anleitet, einen spirituellen Weg zu beschreiten. Was bleibt uns also übrig, als unser eigener Guru zu sein und selber das Krishnabewusstsein in uns zu entwickeln? Ich glaube, dieser innere Krishna wurde uns allen bereits in die Wiege gelegt. Der Buddhismus spricht von mehreren spirituellen Wegen, die zur Erlösung führen. Im Theravada-Buddhismus z.B. unterscheidet man drei Wege, die zum Nibbana (Pali) bzw. Nirvana (Sanskrit), zur Erleuchtung, führen, drei Wege, um ein Buddha zu werden.

- 1. Savaka-Buddha (Erleuchtung durch Anleitung)
- 2. Pacceka-Buddha (Erleuchtung ohne Anleitung)
- 3. Boddhisatta

Ich möchte darauf hinweisen, dass es wegen der unterschiedlichen Bezeichnungen der Buddhas in den Sprachen Pali und Sanskrit, immer wieder zu Begriffsverwirrungen kommt. Darum möchte ich vollständigshalber, die unterschiedlichen Bezeichnungen für die Buddhas jeweils in Pali und Sanskrit darstellen.

Pali (Hinayana)	Sanskrit (Mahayana)
Erlösung mit Anleitung eines erlösten Meisters	
Savakabuddha (Arahant)	Sravakabuddha (Arhat)
Erlösung ohne Anleitung eines erlösten Meisters	
Paccekabuddha	Pratyekabuddha
Erlösung mit oder ohne Anleitung eines erlösten Meisters	
Sammāsambuddha (Bodhisatta)	Samyaksambuddha (Bodhisattva)

Der einzige Bodhisatta im Hinayana (Theravada) ist der kommende Buddha Maitreya

Der Bodhisattva im Mahayana geht nach seinem Tod nicht ins Nibbana ein, sondern reinkarniert immer wieder, um anderen Menschen auf ihrem spirituellen Weg zu helfen

2.2.1 Der Savakabuddha [Inhaltsverzeichnis](#)

Ein Savaka-Buddha hat das Nirvana nicht dadurch erreicht, dass er den Weg dorthin selbst entdeckt hat, sondern durch die Lehre eines Buddha (Dhamma), wie Siddhartha Gautama einer war. Bereits zu Lebzeiten des Buddha Shakyamuni (Siddhartha Gautama) sollen viele seiner Schüler durch Buddha die Erlösung erlangt haben. Der Savaka-Schüler kann ein Mönch, eine Nonne oder ein männlicher oder weiblicher Laie sein. Unter der Anleitung ihres Meisters, versuchen sie spirituelle Fortschritte zu machen, um am Ende das Ziel der Erleuchtung zu verwirklichen. Hierbei muss eindeutig zwischen den Mönchen und Nonnen einerseits, und den Laien andererseits, unterschieden werden, da auf dem letzten Schritt zur Erleuchtung, auch die sexuelle Verhaftung aufgegeben werden muß. Buddha lehrte sogar, dass der Mensch, solange er sexuell aktiv ist, eigentlich kein wirkliches Interesse am spirituellen Lebens hat, beruht die Erleuchtung doch auf einer Sublimation (Umwandlung) sexueller Energie in spiritueller Energie. Solange also die Verhaftung an die Sexualität weiter besteht, ist Erleuchtung nicht möglich.

2.2.2 Der Pacceka-Buddha [Inhaltsverzeichnis](#)

Ein Pacceka-Buddha ist ein spiritueller Mensch, der die Erleuchtung allein durch sich selbst verwirklicht hat. Er hatte also keinen verwirklichten Meister, der ihm den Weg wies. Ein Pacceka-Buddha hat den Weg zur Erlösung aus sich selber heraus gefunden, aber er belehrt keine anderen Menschen, wie der Savaka-Buddha, und führt sie zur Befreiung. Es wird behauptet, dass es nur in dem Zeitalter einen Pacceka-Bhuddas geben soll, in der es keinen verwirklichten Sammasam-Buddha (Bodhisattva), einen vollständig erwachten Buddha, auf der Welt gibt. Diese Interpretation erscheint mir etwas zu eigenwillig. Die vedischen Zeitalter, die auch als

Yugas bezeichnet werden, werden unter Kapitel 8.3.1 behandelt: [Die vier vedischen Zeitalter](#).

2.2.3 Der Bodhisatt(v)a [Inhaltsverzeichnis](#)

Zum Schluß möchte ich noch über den Bodhisattva sprechen. Er kann die Erlösung sowohl auf dem Wege des Savakabuddha (durch Anleitung) als auch auf dem Wege des Paccekabuddha (durch eigenes Bemühen) erlangen. Aber er geht nach seinem Tod nicht ins Nibbana (Sanskrit: Nirvana) ein, sondern reinkarniert wieder auf die Erde, um anderen Menschen auf ihrem spirituellen Weg zu helfen.

Die Lehre vom Bodhisattva ist auch im Hinayana-Buddhismus bekannt. Geht es dem Mahayana-Buddhisten in erster Linie darum, die endgültige Buddhaschaft hinauszuzögern, um anderen Menschen zu helfen, sich aus dem Kreislauf der Reinkarnation zu befreien, so lehrt der Hinayana neben dem Erreichen der Buddhaschaft mit Hilfe eines Bodhisattas, vor allem das Erlangen der Erlösung durch eigenes Bemühen. Dieses Ideal des Arhat, eines Heiligen, der die Buddhaschaft unter Anleitung eines Bodhisattvas oder eines bereits erleuchteten Meisters erreicht hat, wird vom Mahayana aber als nicht vollständige Befreiung verstanden. Der einzige im Hinayana-Buddhismus bekannte Bodhisattva ist der kommende Buddha Maitrya.

Unterschieden wird weiter zwischen irdischen und überirdischen Bodhisattvas. Erstere sind im Leben stehende Menschen, die von Güte und Mitgefühl getragen, ihre Verdienste zum Wohle aller leidenden Wesen (Menschen und Tiere) einsetzen. Letztere sind überirdische (transzendente) Wesenheiten, die in gleicher Weise den Wesen beistehen und ihnen auf dem Pfad der Befreiung behilflich sind. Überirdische Bodhisattvas haben die letzte Stufe der Erleuchtung bereits erlangt, verzichten aber auf den Eintritt ins Nirvana, um allen Nichterlösten auf dem Weg zu ihrer Erleuchtung beistehen zu können. Auf dem Weg zur Bodhisattvaschaft werden zehn Stufen unterschieden, wobei es einem Bodhisattva ab der sechsten Stufe möglich wäre, mit dem Tod ins Nirvana einzugehen, also vom Geburtenkreislauf befreit in den Zustand des Erlöstseins überzugehen.

Die zehn Bodhisattva Stufen:

Der Pfad des Bodhisattva ist in zehn Stufen unterteilt:

1. Dana: Freigiebigkeit
2. Shila: Sittlichkeit, Ethik, Disziplin
3. Kshanti: Geduld
4. Virya: Tatkraft, Bemühung, Ausdauer
5. Dhyana: Meditation
6. Prajna: Weisheit
7. Upaya: Geschicklichkeit in der Methode, zur Befreiung zu führen
8. Pranidhana: Hingabe an Gott
9. Bala: Kräfte (Vertrauen, Willen, Achtsamkeit, Sammlung, Einsicht), (magische Kräfte)
10. Jnan: Wissen um die Buddhaschaft

Quelle: Bodhisattva

2.2.4 Der Arhat Inhaltsverzeichnis

Ein Arhat (Pali: Arahati oder Arahant) ist ein Befreiter, ein Heiliger oder eine Heilige der/die die Buddhaschaft unter der Anleitung eines verwirklichten Meisters (Buddhas) oder eines Bodhisattvas bereits zu Lebzeiten erlangte. In den frühen indischen Texten des Hinayana wird die Erlangung der Arhatschaft als das letzte und höchste Ziel der buddhistischen Praxis angesehen. Ein Arhat ist ein vollendeter Heiliger, der Gier, Hass und Verblendung vollständig abgelegt hat. In der Visuddhi Magga VII, einer im 5. Jahrhundert vom Mönch Buddhaghosa verfassten Abhandlung über den „Weg der Reinheit“ [141] (Visuddhi Magga), wird der Arhat wie folgt beschrieben:

Weil er (der Arahant) von Verhaftungen entfremdet, die befleckenden Leidenschaften erschlagen, die Radspeichen, des sich seit anfangslosen Zeiten sich drehenden Daseinsrades, zertrümmert hat, der Bedarfsgegenstände würdig (Gaben der Verehrung), hinsichtlich übler Handlungen nichts zu verheimlichen hat, aus diesen Gründen, wahrlich,

gedenkt man des Erhabenen als des Arahat (Heiligen).

Weil er allen befleckenden Leidenschaften entfremdet, auf dem Pfade weilend die befleckenden Leidenschaften mitsamt den anhaftenden Eindrücken zerstört hat, darum gilt er infolge solches Entfremdetseins als der Arahat (der Entfremdete).

Ein Arahat ist also ein Befreiter, Heiliger, Erleuchteter, der alle Befleckungen und Leidenschaften ausgelöscht und den Kreislauf der Wiedergeburten durchbrochen hat. Der Unterschied des Arahat zum Buddha besteht darin, dass der Arahat den Weg zur Erlösung durch Anleitung eines verwirklichten Meisters (Buddhas) beschritten hat. Der Buddha dagegen hat den Weg zur Erlösung aus sich selbst heraus erkannt. Aber macht es am Ende einen Unterschied, welchen Weg man gegangen ist? Heißt es doch vom Erleuchteten: „Ja, völlig erleuchtet ist er hinsichtlich aller Dinge, denn die zu erkennenden Dinge (Leiden) hat er erkannt, die zu durchschauenden Dinge durchschaut, die zu überwindenden Dinge (Leidensentstehung: Begehren) hat er überwunden, die zu verwirklichenden Dinge (Leidenerlöschung: Nirvana), hat er verwirklicht, und die zu entfaltenden Dinge (Pfad) hat er entfaltet.“

Wie kam aber der Wandel zustande? Als Wandel sind folgende 15 Dinge zu betrachten: Sinnenzügelung, Bewachung der Sinnentore, Maßhalten bei Mahle, Befleißigung in der Wachsamkeit, die 7 Tugenden (Vertrauen, Schamgefühl, Gewissensscheu, reiches Wissen, Tatkraft, Achtsamkeit, Einsicht) und die 4 meditativen Vertiefungen in der feinkörperlichen Sphäre ([Majjhima Nikaya 43](#) [142], [Das Wort des Buddha](#) [143]). Diese 15 Dinge werden nämlich deshalb als Wandel bezeichnet, weil der edle Jünger sich darin ergeht, sich dadurch in der Richtung zum „Todlosen“ bewegt.

Der wesentliche Unterschied zwischen einem Arhat im Hinayana und seiner Entsprechung im Mahayana, dem Bodhisattva, besteht darin, dass ein Arhat den letzten Schritt in das Nibbana nicht freiwillig aufschiebt, um den anderen Wesen auf dem Weg aus dem Leiden zu helfen. Der Grund dafür ist aber nicht etwa Egoismus, sondern die Überzeugung des Hinayana (Theravada), dass dies nicht möglich ist. Jedes Wesen ist entsprechend dem Gesetz des Karma für seine Handlungen selbst verantwortlich, eine Übertragung von Verdiensten auf andere Wesen ist nicht möglich. Ein Arhat versucht daher durch das Lehren des Dharma (die

Lehren des Buddha) die anderen Wesen auf ihrem Weg zur Erleuchtung zu unterstützen und indem er ihnen die Möglichkeit gibt, gutes Karma zu schaffen (z.B. durch Spenden).

Der Bodhisattva im Mahayana-Buddhismus, kann die Erlösung sowohl auf dem Wege des Savaka-Buddha (durch Anleitung eines Bodhisattvas) als auch auf dem Wege des Pacceka-Buddha (aus eigenem Bemühen) erlangen. Aber er geht nach seinem Tod nicht ins Nirvana ein, sondern kehrt als Reinkarnation wieder auf die Erde zurück, um anderen Menschen auf ihrem spirituellen Weg zu helfen. Das Ideal des Arhat, des „Heiligen“ des Hinayana, der die Überwindung des Kreislaufs der Reinkarnationen aus eigenem Bemühen anstrebt, wird vom Mahayana nicht als vollständige Befreiung verstanden.

Jeder Versuch, eine Erlösung außerhalb von sich selbst bei anderen Wesen zu suchen, führt aus der Sicht des Theravada wiederum zu einer weiteren Verstrickung in die samsarische Welt. Entsprechend kritisch werden aus dieser Perspektive die Lehren des Mahayana beurteilt, denn sie führen demzufolge nicht zur Befreiung.

Infolge steht im Mahayana das Erlangen der Arhatschaft als eigenständige geistige Entwicklungsstufe unmittelbar vor dem Eintreten in die sogenannten zehn Bodhisattva-Stufen, die direkt zur Erleuchtung führen. Jede dieser Stufen bezeichnet einen (aufsteigend) höheren geistigen Entwicklungsstand, der mit dem Auftreten (angeblicher) übernatürlicher Kräfte einhergeht. Die geistige Fähigkeit zum Nutzen der fühlenden Wesen zu wirken, steigt mit jeder Stufe an und mündet im Erlangen der Erleuchtung (Buddhaschaft). Zum Erlangen der Buddhaschaft ist daher im Mahayana, speziell im Vajrayana, über die Arhatschaft hinaus die Bodhisattva-Motivation, zum Nutzen aller fühlenden Wesen zu handeln, notwendig. Der Begriff der Arhatschaft wird also im Mahayana mit einem anderen Bedeutungsgehalt verwendet als im Theravada. Quelle: [Arhat](#) [144]

2.3 Guru oder nicht Guru? [Inhaltsverzeichnis](#)

Ich bin davon überzeugt, dass es im Endeffekt immer darum geht, den inneren Buddha, Krishna, Shiva, Jesus, Allah, und wie sie alle heißen, zu

verwirklichen. Dabei kann ein äußerer Buddha zwar sehr hilfreich sein, aber letztendlich muss man seinen inneren Schweinehund überwinden und den steilen und mühsamen Weg zur Erleuchtung ganz allein erklimmen. Dabei übernimmt der Buddha, Krishna, Guru oder Meister gewissermaßen die Rolle des Bergführers. Er kennt die Klippen und Gefahren des beschwerlichen und gefährlichen spirituellen Aufstiegs. Er kann uns leiten, uns absichern, uns vor Gefahren und Abstürzen bewahren. Er kann uns an die Hand nehmen, uns Sicherheit, Geborgenheit und Liebe schenken. Er kann uns die Tränen trocknen, die wir vielleicht schon so lange mit uns herumtragen. Er kann uns Freund, Vater, Berater und Beschützer sein, solange, bis wir endlich genug Kraft, Mut und Erfahrung haben, unseren eigenen Weg zu beschreiten.

Solche Gurus wären gerade in der heutigen Zeit sehr wichtig. Es gibt eine ganze Menge Menschen, die sich für spirituelle Themen interessieren, die sehr gerne einen spirituellen Weg beschreiten würden. Die aber vielfach nicht wissen, wie sie vorgehen sollen. Es gibt heutzutage zwar eine ganze Menge Literatur zu diesem Thema. Aber dabei ist es nicht einfach, die Spreu vom Weizen zu trennen und manch einer verliert sich im Gestrüpp der Esoterik. Gäbe es aber verwirklichte Gurus, so hätten sie eine solch enorme Ausstrahlungs- und Überzeugungskraft, dass sie gar nicht so viele Leute durch ihr Reden überzeugen müssten. Es würde ganz von selber geschehen, allein durch ihre beeindruckende Persönlichkeit. Sie würden die Massen anziehen und sie zu einem spirituellen Leben ermuntern. Und vor allem würden sie den Menschen, die mit dem spirituellen Weg Probleme haben, eine wirkliche Hilfe sein.

Gerade in kritischen Momenten, in denen viele Menschen vielleicht dazu neigen, sich aufzugeben, zu resignieren, könnten sie die Menschen auffangen, ihnen Mut machen, ihren spirituellen Weg weiter fortzusetzen. Auch könnten sie den spirituellen Anfänger ermuntern, weiter zu machen, selbst wenn sich noch keine spirituellen Fortschritte eingestellt haben. Denn die größte Klippe auf dem spirituellen Weg sind die ersten Schritte, in der der Anfänger noch voller Hoffnungen und Ungeduld ist, aber noch keine Fortschritte erkennen kann. Dann besteht immer wieder die Gefahr, dass er spirituelle Fortschritte für eine Utopie hält und sehr schnell die Lust am Weitermachen verlieren könnte. Dann muss man ihm Mut zusprechen,

ihm aber auch deutlich machen, dass Heilungen Zeit brauchen. Denn letztendlich geht es beim spirituellen Weg auch um unsere äußere und innere Heilung. Erst vor kurzen hörte ich jemandem sagen: „Was wir uns in 25 Jahren selber an Leid zugefügt haben, kann nicht in 5 Jahren heilen.“ Ich würde ihm durchaus zustimmen, obwohl ich mir andererseits vorstellen kann, dass Heilung selbst in 5 Jahren oder vielleicht sogar in einer noch kürzeren Zeit möglich ist. Es kommt eben immer darauf an, wie sehr jemand bereit ist, seinen spirituellen Weg zu beschreiten. Man bedenke, dass selbst Buddha sieben Jahre brauchte, um Erleuchtung zu finden.

Wenn ich es recht bedenke, so drohen besonders dem spirituellen Anfänger die größten Probleme. Solange er nicht die Erfahrung gemacht hat, dass die Spiritualität wirklich etwas in seinem Leben verändern kann, bleibt er skeptisch und es droht immer die Gefahr, dass er wieder in sein altes Verhaltensmuster zurückfällt und sich deshalb nicht aus seinem leidvollen Dasein befreien kann, vermutlich sein ganzes Leben lang nicht. Damit wird aber niemals erfahren, wie selig sein Leben eigentlich sein könnte. Und solange es ihm nicht gelingt, die segensreichen Erfahrungen der Meditation am eigenen Leibe kennen zu lernen, kann man ihn nicht wirklich davon überzeugen, dass der spirituelle Weg einen Sinn macht. Und darum komme ich wieder auf Buddha zu sprechen. Sagte Buddha doch zurecht, dass der spirituelle Weg eigentlich erst mit der Enthaltbarkeit beginnt. Und solange die Menschen nicht davon überzeugt sind, können sie solange meditieren, channeln, Atemübungen, Zen, Reiki, Voodoo, Astralreisen und Yogaübungen praktizieren wie sie wollen, sie können sich in Trance tanzen oder Drogen konsumieren, sie können zu Krishna, Shiva, Jesus, Buddha, zur heiligen Maria, zu Allah oder irgend einen anderen Gott beten, sie können einen Buddha visualisieren, sich mit Engeln, Feen, Dämonen oder Naturgeistern unterhalten oder irgendwelche yogische, tantrische, buddhistische, hinduistische, gnostische, satanische, schamanische, keltische, germanische, ägyptische, sumerische oder christliche Rituale praktizieren, aber nichts davon wird ihnen die Tür zur Seligkeit öffnen.

Das Tor zur Seligkeit ist nämlich mit vier Schlössern verriegelt. Und die vier Schlüssel, die man benötigt, um diese Schlösser zu öffnen, heißen Kontemplation, Brahmacharya, Ethik und eine gesunde Lebensweise. Es

nutzt also wenig, wenn man sich allein in Kontemplation und Ethik übt. Die meisten der oben erwähnten Praktiken zählen übrigens zur Kontemplation. Mit dem Schlüssel der Kontemplation allein kann man allenfalls das erste Tor zum Paradies öffnen. Aber dahinter sind noch drei weitere Tore, die den Blick ins Paradies versperren. Öffnen sich auch diese Tore, so wird man förmlich von der Schönheit und Reinheit des Paradieses geblendet. Und aus diesem Grunde wäre es heute eigentlich sehr gut, wenn es möglichst viele verwirklichte Meister geben würde, die uns den rechten Weg weisen könnten.

2.4 Hinayana und dem Mahayana Inhaltsverzeichnis

Ein wichtiger Unterschied im Buddhismus besteht zwischen dem Hinayana und dem Mahayana. Der Hinayana (Theravada) ist die älteste und einzige noch ursprüngliche Form des Buddhismus. Er beruft sich auf die Lehren Buddhas. Der Hinayana-Buddhismus beruft sich vor allen Dingen auf den südbuddhistischen Kanon (Kanon: d.h. die Schriften wurden vom buddhistischen Konzil anerkannt). Der südbuddhistische Kanon wurde in der Sprache Pali, einem Vetterndialekt des Sanskrit, verfasst. Deshalb spricht man auch vom Palikanon. Der Palikanon, die heilige Schrift des Theravada-Buddhismus, wird auch als Tripitaka, als Dreierkorb bezeichnet. Dieser Dreierkorb besteht 1. aus den Lehrreden Buddhas, 2. aus den Regeln für die Mönche und 3. aus einem philosophischen Teil. Buddhas Muttersprache dagegen war Magadhi, der Dialekt der Provinz Magadha (Bihar), in der Buddha aufgewachsen und 40 Jahre lang seine Lehre verkündete. Der Ausdruck „südbuddhistischer“ Palikanon ist übrigens nur insofern gerechtfertigt, weil dieser Kanon sich besonders bei den Buddhisten in Südindien, Ceylon (Sri Lanka), Birma und Siam verbreitete. Die dem Palikanon zugrunde legenden Texte aber haben keinerlei Beziehung zum Süden, sie haben nicht einmal Kenntnis von Südindien oder Ceylon. Alles deutet darauf hin, dass die altbuddhistischen Palitexte in Nordindien entstanden und dann durch den Bruder König Asokas, nach anderer Überlieferung vom Sohn König Asokas, nach Ceylon gebracht wurden und dort ihre Verbreitung fanden. Der Palikanon ist wesentlich älter als der nord-buddhistische Sanskrit-Kanon, auf den sich der Mahayana-Buddhismus beruft.

Der Palikanon wurde in drei Konzilen, die im 5., 4. und 3. Jahrhundert vor Christus stattfanden, verabschiedet. Buddha lebte etwa zwischen 563 - 483 v. Chr.. Das 1. buddhistische Konzil fand kurz nach Buddhas Tod im Jahre 473 v. Chr. in Rajagriha statt. Im antiken Indien war Rajagriha (Pali: Rajagraha, heute: Rajgir) die Hauptstadt des Königreichs Magadha. Nach dem ersten buddhistischen Konzil löste Pataliputra (Pali: Pataliputta, heute: Patna) Rajagriha als Hauptstadt ab. Das 2. buddhistische Konzil fand 383 v. Chr. in Veasali (Indien) statt. Das 3. buddhistische Konzil fand 253 v. Chr. in Pataliputta (Indien) statt. Der südbuddhistische Palikanon wurde zunächst nur mündlich überliefert. Erst der singhalesische König Vattagamani (die Singhalesen sind die größte ethnische Gruppe in Sri Lanka) ließ den Palikanon im 1. Jahrhundert v. Chr. niederschreiben. Der Hinayana-Buddhismus bestand einst aus insgesamt 18 Schulen, von denen heute nur noch der Theravada-Buddhismus existiert.

Der nordbuddhistische Sanskrit-Kanon ist dagegen der wesentlich jüngere Kanon. Er entstand erst im 1. Jahrhundert n. Chr.. Der Sanskritkanon trägt gegenüber dem wesentlich älterem Palikanon wesentlich sekundärere Züge. Die eingestreuten Palismen beweisen, dass der südbuddhistische Palikanon die Grundlage für den nordbuddhistischen Sanskritkanon war. Der nordbuddhistische Kanon hat sich vor allen Dingen zunächst in den Himalaya-Ländern, zunächst in Nepal und Tibet verbreitet, dann aber auch in der Mongolei, China und Japan. Während sich aus dem südbuddhistischem Palikanon der Hinayana entwickelte, der sich auf die ursprüngliche Lehre Buddhas beruft, und der Pali als Sprache beibehielt, ist der Sanskritkanon in die Sprachen seiner Heimatländer übersetzt worden. Sanskrit ist übrigens die Sprache der aus der tatarischen Steppe des Kaukasus eingewanderten Arier, die gewaltsam in Indien eindringen und die indischen Ureinwohner unterdrückten. (Mehr dazu unter 9.4 Wie entstanden eigentlich die Veden?) Aus dem Sanskritkanon ging dann der Mahayana hervor. Aus dem Mahayana heraus entwickelte sich später der Vajrayana, der im allgemeinen auch als tibetischer Buddhismus oder als tantrischer Buddhismus bezeichnet wird, der chinesische Chan-Buddhismus und der japanische Zen-Buddhismus. Der Vajrayana wird neben dem Hinayana und dem Mahayana als die dritte Hauptrichtung des Buddhismus betrachtet. Der Vajranaya stützt sich auf die philosophischen Grundlagen des Mahayana, auf den „Mittleren Weg“. Der Mittlere Weg

beruht auf der Philosophie Nagarjunas, der im 2. Jahrhundert n. Chr. lebte und der die Leere (Shunyata) in den Mittelpunkt seiner Philosophie stellte.

2.5 Die Philosophien der Sarvastivadin und der Sautrantikas

Inhaltsverzeichnis

Um die Leerheit zu verstehen, muss man wissen, dass es zur Lebenszeit Nagarjunas zwei extreme Philosophien gab, die einerseits von den Sarvastivadin und andererseits von den Sautrantrikas vertreten wurden, die unterschiedliche Auffassung in den Grundelementen der Daseinsfaktoren (Daseinsfaktoren: 1. Körper, 2. Gefühl, 3. Wahrnehmung, 4. Wille, 5. Bewusstsein) hatten. Sowohl die Sarvastivadin als auch Sautrantrikas waren Vorläufer der Mahayana-Buddhismus. Die Sarvastivadin hatten sich nach dem 3. Konzil um 250 v. Chr. wegen Meinungsverschiedenheiten von den Theravada-Buddhisten getrennt. Ihre Lehre bildete einen Übergang vom frühbuddhistischen Hinayana zum Mahayana. Die Sautrantrikas wiederum hatten sich um 150 v. Chr. von den Sarvastivadin getrennt. Beide Schulen gingen im 11./12. Jahrhundert n. Chr. mit dem Niedergang des Buddhismus und dem Aufkommen des Islam in Indien unter.

Die Sarvastivadins vertraten die Auffassung, dass es möglich war, die Daseinsfaktoren unmittelbar und direkt wahrzunehmen. Sie unterschieden 4 Stadien, die den Prozess der Vergänglichkeit durchliefen:

1. Entstehung
2. Dasein
3. Verfall
4. Zerstörung

Da die Existenz der Daseinsfaktoren stets mehrere Augenblicke andauerten, müssten sie auch in den Vergangenheit und Zukunft existent sein. Der heutige Zustand ist also auf bestimmte Bedingungen, die in der Vergangenheit auftraten, zurückzuführen. Und die heutigen Bedingungen bestimmen somit die Zukunft. Es gab den Sarvastivadin zufolge, eine direkte kausale Verbindung zwischen den Daseinsfaktoren und der Zeit. Damit sprachen sie den Daseinsfaktoren eine dauerhafte Eigenexistenz, eine Seele, zu. Die Daseinsfaktoren hatten also eine ewige Existenz und

wechselten ihrer Auffassung nach, aus einem Zustand der Latenz, in der sie sich, je nach ihrer karmischen Bedingung, entweder in einem himmlischen Paradies oder einer Hölle aufhielten, wieder in die menschliche Existenz. Nachdem die Daseinsfaktoren für die Zeit des menschlichen Lebens wieder eine Bindung mit dem Leben eingehen, verlöschen sie mit dem Tode des Menschen nicht, sondern bleiben solange in ihrer Potentialität erhalten, bis sie erneut aktiviert werden. Erlösung entspricht im Sarvastivada dem Zustand, indem kein Daseinsfaktor mehr aktiviert wird. Damit kommt der Lebensstrom des Erlösten zum Stillstand, der als Nirvana bezeichnet wird. Die Sarvastivadin sprachen den Daseinsfaktoren also eine „Eigenexistenz“ (eine Seele) zu und betrachteten sie als „höchste Wirklichkeit“ (Gott). Mit anderen Worten kann also gesagt werden, dass die Sarastivadin der Reinkarnationslehre anhängen, während die Sautrantiker die Reinkarnationslehre ablehnten.

Die Sautrantikas kritisierten die Vorstellung einer (göttlichen) Eigenexistenz, die die Sarvastivadin den Darseinsfaktoren zusprachen. Die Existenz einer Seele, war für die Sautrantikas ein Verstoß gegen Buddhas Anatta-Lehre (Nicht-Selbst), die die Existenz eines unveränderlichen Selbsts, einer Seele, ablehnte. Die Sautrantikas vertraten in Übereinstimmung mit den Theravadins eine Lehre der Augenblicklichkeit, demzufolge die Daseinsfaktoren im selben Moment entstehen und vergehen. Demnach besitzen die Daseinsfaktoren also weder zeitliche noch räumliche Ausdehnung und unterliegen keinem linearen Ursache-Wirkungs-Prinzip. Vor ihrem Entstehen waren sie nicht existent und nach dem Erlöschen besitzen sie ebenfalls keine Existenz. Da die Daseinsfaktoren so kurzlebig sind, dass sie nicht unmittelbar wahrgenommen werden können, rückten sie das Bewusstsein ins Zentrum ihrer Analyse. Sie stellten sich einen Bewusstseinsstrom vor, in dem die Eindrücke der Daseinsfaktoren wahrgenommen und bewertet wurden. Erlösung bedeutete für die Sautrantikas, das Abreißen dieses Bewusstseinsstroms.

Man kann sich dieses vielleicht in etwa wie folgt vorstellen. Der Mensch erfährt durch die Wahrnehmungsfaktoren Angst, Leid und Schmerz, aber auch Lust und Freude. Sie entstehen und vergehen gewissermaßen in jedem Moment des Lebens. Dadurch ergibt sich ein Bewusstseinsstrom,

der die Empfindungen wahrnimmt und sie beurteilt. Erlösung stellt sich in dem Moment ein, indem man sich aus diesem Bewusstseinsstrom löst. Damit löst man sich sowohl von der Verhaftung an Leid und Schmerz, aber auch von der Verhaftung an Lust und Freude. Alle diese emotionalen Zustände bestehen zwar weiterhin und man empfindet sie auch, aber man verhaftet sich nicht daran. Sie werden gewissermaßen als „neutrale“ Empfindungen wahrgenommen.

Mir persönlich ist diese Betrachtung der Sautrantikas etwas zu theoretisch. Geht es im Endeffekt nicht darum, das Leid aus seinem Leben zu verbannen? Ich halte die Lebensfreude für etwas ganz natürliches. Ein gesunder Mensch wird eine ganze Menge Lebensfreude erfahren. Mir fallen in diesem Zusammenhang immer die Zugvögel ein. Wenn man sich einmal den Gesang der Zugvögel anhört, wenn sie nach dem Winter wieder aus dem Süden zu uns zurückkehren, so ist ihr Zwitschern von einer Lebensfreude geprägt, die man nur mit Seligkeit bezeichnen kann. Schaut man sich weiter an, mit welchem Übermut besonders junge Tiere den lieben langen Tag verbringen, so erkennt man, dass sie ebenfalls voller Lebensfreude sind. Die gleiche Wonne und Zufriedenheit kann man bei kleineren Kindern sehen. Sie strahlen vor Glück. Man muss sie einfach gerne haben. Darum halte ich Glück und Zufriedenheit für etwas vollkommen normales. Das Problem ist das Leid, welches sich im Laufe unseres Lebens einschleicht und immer mehr Besitz von uns ergreift, bis es schließlich die Oberhand gewinnt und unser Lebensglück vertreibt. Dadurch verändert sich unser Empfinden, unser Bewusstseinsstrom. War er ursprünglich von Lebensfreude gekennzeichnet, so ist er in späteren Lebensjahren oft vom Leid geprägt. Depressionen, psychosomatische Erkrankungen, Schmerz und Angst bestimmen dann vielfach unser Leben.

Was ist also zu tun? Wir müssen uns bemühen, die Ursachen des Leids zu beseitigen. Das meiste Leid entsteht dadurch, dass wir uns durch unsere permanente sexuelle Aktivität unserer sexuellen Lebensenergie berauben. Unser sexuelles Verhalten, welches vielfach einen Suchtcharakter trägt, ist zwar nicht die alleinige Ursache für unser Unglücklichsein, aber sie ist die Hauptursache für unser Unglücklichsein. Daneben sind es die vielen emotionalen Verletzungen, die uns im Laufe des Leben zugefügt wurden, denen wir uns nicht gestellt haben und die deshalb nun aus dem

Unterbewusstsein auf uns einwirken, die unser Unglücklichsein bedingen. Will man sich von diesen emotionalen Verletzungen befreien, dann muss man bereit sein, sich mit ihnen auseinander zu setzen. Das erfordert enorm viel Mut und Kraft, zumal man alles das, was man bisher „hinuntergeschluckt“ hat, wieder an sich herankommen lassen muss. Man wird die Wut, die Trauer, die Verzweiflung erneut empfinden, die man seinerzeit hinunter geschluckt hat und man muss Wege finden, den Hass und die Tränen in die richtigen Kanäle zu leiten, um sie abzulegen.

2.6 Der mittlere Weg Nagarjunas Inhaltsverzeichnis

Das Hauptmotiv für Nagarjunas Lehre vom mittleren Weg, war die Wiederherstellung der Lehre Buddhas, deren Kerngedanke, die Anatta-Lehre, die Lehre vom Nicht-Selbst, man durch die buddhistischen Schulen der Sarvastivadins und Sautrantikas aus den Augen zu verlieren drohte. Dem „Ewigkeitsglauben“ der Sarvastivadins, der sich an die theistische (religiöse) Philosophie der Samkhya anlehnte, bzw. einer pantheistischen religiösen Weltanschauung folgte (alles ist göttlich, Gott ist in allen Lebewesen, Pflanzen und auch in toter Materie), der von einer immerwährenden Reinkarnation ausging, und der „Vernichtungslehre“ der Sautrantikas, die der naturphilosophischen Vaisheshika-Philosophie folgten, die allerdings ebenfalls theistische Ansätze hatte, und davon ausging, dass die Daseinsgruppen wie in einem Bewusstseinsstrom unaufhörlich entstehen und wieder vergehen, setzte er konsequent den mittleren Weg entgegen. Die detaillierte Ausarbeitung des Leerheitsbegriffes (Sunyata), im direkten Zusammenhang mit dem „Entstehen in Abhängigkeit“, sowie der Weiterentwicklung der „Lehre der zwei Wahrheiten“ zählen zu den von Nagarjuna geleisteten Beiträgen, die ihn zu einem der einflussreichsten buddhistischen Denker Indiens machten.

Was heißt dies im Einzelnen? Für die Sarvastivadin existierten die Daseinsfaktoren in einem zeitlosen und verborgenen Latenzzustand, den sie karmisch bedingt verlassen, um wieder zu reinkarnieren, wobei sie Verbindungen mit den Daseinsfaktoren (Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Willen, Bewusstsein) eingehen. Nach dem Tode verlöschen sie aber nicht vollständig, sondern bleiben in ihrer Potentialität im Latenzzustand erhalten, bis sie erneut reinkarnieren. Die Sarvastivadins sahen ihre

Existenz in einer höheren (göttlichen) Wirklichkeit eingebettet.

Diese Auffassung war für die Sautrantikas ein Verstoß gegen die zentrale buddhistische Lehre vom Nicht-Selbst, derzufolge es so etwas wie ein (göttliches) Selbst, eine Seele (Atman) nicht gab, denn die Erhöhung der Daseinsfaktoren auf eine übergeordnete Realitätsstufe (Gott), hätte die Daseinsfaktoren ebenfalls zu einem „unwandelbaren (göttlichen) Selbst“ erhoben. Die Sautrantikas vertraten dagegen eine Lehre der Augenblicklichkeit, nach der die Daseinsfaktoren unmittelbar entstehen und augenblicklich wieder vergehen. Sie besitzen dabei keinen zeitlichen Zusammenhang und unterliegen keinem Ursache-Wirkungs-Prinzip. Vor dem Entstehen waren die Daseinsfaktoren also nicht existent und nach dem Vergehen gehen sie wieder in die Nichtexistenz.

Die Haltung der Sarvastavadins betrachtete Nagarjuna als „Ewigkeitsglaube“, da sie die Daseinsfaktoren zu etwas ewig existierendem emporhoben. Die Lehre der Sautrantikas betrachtete Nagarjuna dagegen als „Vernichtungslehre“, da sie die Daseinsfaktoren vor ihrer Entstehung und nach ihrer Entstehung als nichtexistent betrachteten. Beide Ansichten waren für Nagarjuna mit Buddhas Lehre vom „**bedingten** Entstehen“ und der „Leere“ nicht vereinbar. Nagarjuna betrachtete die Daseinsfaktoren als nicht ewig, da sie in Abhängigkeit von bedingten Faktoren entstehen. Sie werden jedoch auch nicht vernichtet, da sie aufgrund ihrer Abhängigkeit keine Eigenexistenz besitzen.

Um dieses etwas besser zu verstehen, soll an einem Beispiel gezeigt werden, wie die Aussagen Nagarjunas gemeint sind. Ein Baum ist abhängig von den verschiedenen bedingenden Faktoren: Wurzeln, Stamm, Ästen, Zweigen, Blättern, Nährstoffen im Boden, Wind, Regen, Sonneneinstrahlung usw.. Der Baum hat aus diesem Betrachtungswinkel gewissermaßen keine Eigenexistenz, sondern wird erst durch das Ineinandergreifen diverser Faktoren ins Dasein gehoben. Das ganze Universum wirkt mit an diesem einen Baum, da alle Faktoren einander bedingen. Entfiele ein Faktor, so hat dies Auswirkungen auf alle anderen Faktoren, da sie alle miteinander in Verbindung stehen. Da alle Phänomene wechselseitig bedingt sind, existiert kein Phänomen aus sich selbst. Folglich sind alle Phänomene leer. Wäre der Baum ein eigenständiges

Phänomen, besäße er eine Eigenexistenz, so könnte er nicht wachsen und gedeihen, da er für sein Vorhandensein nichts anderes benötigte, als sich selbst. Somit würde er dem Prozeß von Entstehen und Vergehen nicht unterliegen und wäre gewissermaßen unsterblich. Dies jedoch widerspricht der Realität.

Die Dinge sind, laut Nagarjuna, also ohne Selbst (Seele), ohne Eigenexistenz (etwas, das aus sich selbst heraus existiert, das für sein Vorhandensein, keine Bedingungen benötigt – der Atman, die Seele, wird beispielsweise als eigenexistent betrachtet) und leer, da sie infolge der Abhängigkeit von bedingten Faktoren, über keine Eigenexistenz verfügen.

Nach Nagarjuna sind die Sarastivadin und Sautrantikas in zwei Extreme verfallen, dem er den mittleren Weg entgegenstellte. Beide Schulen waren seiner Ansicht nach vom buddhistischen Weg abgewichen, deren Zusammenfassung Buddha in einer seiner Lehrreden wie folgt erläuterte: „Nur eines Lehre ich, das Leiden und die Aufhebung des Leidens.“ Für Nagarjuna ist ebenso wie für Buddha, die Unwissenheit, eine der Hauptquellen des Leidens. Sie gilt es abzubauen, um sie durch Erkenntnis und Wissen zu ersetzen. Nur weil die Phänomene leer sind, so argumentiert Nagarjuna, können sie entstehen und vergehen. Wären die Phänomene nicht leer, gäbe es keinerlei Entwicklung. Alles wäre statisch, unveränderlich, in Ewigkeit erstarrt. Die Welt ist für Nagarjuna, wegen des Fehlens der Eigenexistenz, keine Welt des Seins, sondern des ständigen Werdens.

Vom Standpunkt der Erlösung gibt es keine Differenzierung zwischen den bedingten Erscheinungen der Daseinswelt und dem unbedingten Nirvana. Nur derjenige, der nicht zur Weisheitserfahrung der universellen Leerheit gelangt ist, errichtet eine Grenze zwischen Samsara (Wiedergeburt) und Nirvana (Erlösung = Befreiung von der Wiedergeburt), die es nicht gibt. Da die Leerheit gleich Erlösung ist, befinden sich alle Wesen bereits im Zustand essenzieller Erlöstheit. Es gilt also lediglich, sich dieser Erlöstheit bewusst zu werden, und sie zu erkennen. Doch dieses Erkennen, so mahnt Nagarjuna, ist nicht als ein persönlicher Vorgang zu verstehen. Er macht auf den Widerspruch aufmerksam, der in der Vorstellung zu Tage tritt, das Nirvana "haben", "erringen", "erlangen" oder "verwirklichen" zu wollen:

Erlöschen werde ich ohne Ergreifen; mir wird Nirvana sein!' –
Diejenigen, die in solchem Wahn gefangen sind, die sind vom
Ergreifen besonders gefangen.

Laut Nagarjuna ist mit dem Begriff der Leerheit äußerst vorsichtig umzugehen. Sie ist als heilsames Konzept gedacht, um von extremen Ansichten zu befreien. Sie kann jedoch, wenn sie missverstanden wird, auch Schaden anrichten:

Die falsch aufgefaßte Leerheit richtet den, der von schwacher
Einsicht ist, zugrunde – wie eine schlecht ergriffene Schlange oder
falsch angewandte Magie.

Quelle: [Nagarjuna](#) [145]

2.7 Weise beklagen Tote nicht [Inhaltsverzeichnis](#)

Inmitten beider Heere, sprach nun Krishna, der Herr der Sinne, lächelnd zu Arjuna: „O Bharata (Sohn Pandus), du Nachfolger Dhritarashtras (Nachfolger als König), während du weise Worte sprichst, klagst du um die, die nicht zu beklagen sind. Die Weisen beklagen weder die Lebenden noch die Toten. Niemals gab es eine Zeit, in der ich nicht war und du, noch wird in der Zukunft einer von uns aufhören zu sein.“ (2.10 - 2.12)

Das Gespräch fand zwischen zwei Freunden statt. Zwischen Krishna, dem Herr der Sinne, und Arjuna, seinem Freund. Als Freunde befanden sich beide auf gleicher Höhe. Aber Arjuna hatte aus Einsicht die Rolle des Schülers eingenommen. Krishna lächelte das Lächeln des Weisen, weil er die Not Arjunas kannte und wußte, wie überflüssig sie doch war. Als Arjuna ihn bat sein Schüler zu sein, akzeptierte er die Bitte und nahm die Rolle des Lehrers ein. Kurz zuvor hatte Arjuna noch gesagt, dass er lieber auf das Königreich verzichten und ein Leben als Bettler führen wolle, als seine verehrungswürdigen und liebenswerten Lehrer, Freunde und Verwandten zu töten. Nun aber tadelte Krishna Arjuna für seine Worte. Krishna sagte zu Arjuna: „Du sprichst wie ein Gelehrter und beklagst den Tod deiner Freunde, ohne zu wissen, dass das höchste Gut des Menschen seine Seele ist, die ewig lebt.“ Krishna bringt damit zum Ausdruck, dass er,

als auch Arjuna, und alle auf dem Schlachtfeld versammelten Könige, Heerführer und Kämpfer, beseelte Personen sind, die seit Ewigkeiten existieren und die auch in ewiger Zukunft existieren werden. Sowohl Arjuna, als auch alle Männer auf dem Schlachtfeld haben schon viele Leben gelebt und sind schon viele Tode gestorben. Was ewig währt ist die Seele. Der Körper ist nur die äußere Hülle, an den sich der Unwissende klammert, weil er von den Leidenschaften der Sinne geblendet wird. Der spirituelle Mensch hingegen konzentriert sich nicht auf den Körper, sondern versucht seine Seele mit der Seele Krishnas zu verschmelzen.

Krishna: „So wie die Seele von der Kindheit, durch die Jugend zum Alter wandert, so geht sie nach dem Tod in einen anderen Körper. Der Weise wird dadurch nicht verwirrt. Die materiellen Verhaftungen, du Sohn der Kunti (Arjunas Mutter), bringen Lust und Leid, Freude und Schmerz. Sie kommen und gehen, wie Sommer und Winter und haben keinen Bestand. Lerne sie ertragen, du Nachkomme Bharatas (Bharata: Arjunas Vater Pandu), ohne dich daran zu stören. Der weise Mann, der sich durch Glück und Leid nicht stören lässt, der reift dazu, Befreiung zu erlangen.“ (2.13 - 2.15)

Krishna weist darauf hin, dass bei der Geburt nicht nur der Körper des Menschen geboren wird, sondern ebenfalls seine Seele. Diese Seele begleitet den Menschen durch das ganze Leben, von der Kindheit über die Jugend bis zum Tod. Diese Seele existierte bereits vor der Geburt und sie wird auch nach seinem Tod weiter existieren. Der Mensch wird so oft wiedergeboren, bis er die Erlösung erlangt. In jedem Leben wird die Seele des Menschen durch seine guten und schlechten Taten, also durch sein Karma, bestimmt. Dem spirituellen Konzept des Karma zufolge, hinterlässt jede Handlung eine Wirkung, die den ewigen Kreislauf der Wiedergeburten beeinflusst. Darum sollte es das Ziel aller Menschen sein, negatives Karma zu vermeiden und gutes Karma zu schaffen. Gier, Hass und Unwissenheit schaffen negatives, Nichtanhaften, Güte und Geduld positives Karma. Die jeweilige Lebensqualität des neuen Lebens, in das der Mensch hineingeboren wird, wird der Reinkarnationslehre zufolge, durch das Karma des vorherigen Lebens bestimmt. Ist alles negative Karma erloschen, dann durchbricht der Mensch den Kreislauf der Wiedergeburten und seine Seele vereinigt sich mit Gott.

Wenn Arjunas Großvater Bhishma und Arjunas Lehrer Dronacarya, die in Duryodhanas Heer als Heerführer dienten, die beide edle Seelen waren, ein tugendhaftes Leben geführt hatten und nun bei der Ausübung ihrer Pflichten als Ksatriya (Krieger) sterben sollten, sollte sich Arjuna nicht allzu große Sorgen machen. Sie würden mit großer Sicherheit im nächsten Leben in ein spirituelles Leben hineingeboren oder womöglich sogar in den Bereich der Götter eingehen, um sich vorübergehend in himmlischen Körpern von der leidvollen irdischen Zeit zu erholen. Es gab in beiden Fällen kein Grund zu wirklicher Klage. Das eigentliche Problem lag in Arjunas emotionalem Durcheinander. Er liebte zwar seinen Großvater Bhishma und seinen Lehrer Dronarcarya, aber diese Liebe war nicht von Selbstlosigkeit gekennzeichnet, sondern beruhte auf einer emotionalen Abhängigkeit. Irgendetwas in Arjuna hinderte ihn daran, Bhishma und Dronacarya loszulassen und sie ihre Wege gehen zu lassen.

Man sollte vielleicht ein wenig Vorsicht walten lassen mit der Vorstellung, dass Märtyreropfer die Menschen unmittelbar ins Paradies bringen könnte. Im spirituellen Leben sollte es immer darum gehen, sich von Gier, Hass und Unwissenheit zu befreien. Und wenn das geschehen ist, dann öffnen sich die Pforten des Paradieses ganz von allein. Die Bhagavad Gita sollte darum so verstanden werden, dass wir bereits im Hier und Jetzt an unserer Vervollkommnung arbeiten sollten.

Krishna weist Arjuna darauf hin, dass Glück und Leid, Freude und Schmerz vorübergehende Erscheinungen sind, die von unser emotionalen Verhaftung abhängen. Oftmals liegt es daran, dass wir von uns selber eine Einschätzung haben, die mit der Realität nicht übereinstimmt. Sehr deutlich wird das z.B. bei Castingshows im Fernsehen, in denen Sänger oder Tänzer gesucht werden. Viele dieser Sänger oder Tänzer sind von sich selber sehr überzeugt und meinen, sie seien die kommenden Superstars. Aber wenn sie dann vorsingen oder vortanzen, erkennt selbst der Laie oftmals, dass zwar der gute Wille vorhanden ist, es aber am Talent mangelt. Genau so unrealistisch ist manchmal das Bild, welches wir von uns selber haben. Offensichtlich mag man die negativen Seiten des eigenen Charakters nicht wahrhaben, oder meint, sie seien ja eigentlich nicht so schlimm, und betrachtet sich selber gerne in einem etwas strahlenderem

Licht. Andere aber nehmen uns vielleicht nicht so positiv wahr, oder sie haben vielleicht sogar unter unseren Eigenarten zu leiden, die sie dann auch zu Worte bringen. Und diese Wahrheit, die der andere uns ins Gesicht sagt, kann ganz schön weh tun. Aber die Schuld für die emotionale Verletzung, die wir empfinden, liegt eigentlich nicht beim anderen. Er hat nichts als die Wahrheit gesagt. Vielleicht hat er sich in seiner Wut ein wenig im Ton vergriffen, das mag ihm verziehen sein, darüber hat er selber nachzudenken, aber er hat an der Fassade gerüttelt, die wir so mühsam von uns aufgebaut haben. Eigentlich sollten wir ihm dankbar sein, dass er uns durch seine Ehrlichkeit gezeigt hat, dass da einiges in uns wohl doch etwas durcheinander geraten ist. Der wahre Grund für unser Verletztsein besteht also darin, dass wir uns weigern, unser eigenes inneres Durcheinander näher zu betrachten, uns damit auseinander zu setzen. Damit aber schaffen wir eine emotionale Abhängigkeit, die immer wieder droht, ins Wanken zu geraten. Solange wir dieses innere Durcheinander nicht beseitigt haben, sollten wir versuchen, Glück und Leid mit Geduld zu ertragen. Sie kommen und gehen wie die Jahreszeiten. Aber wenn wir beharrlich unseren spirituellen Weg fortsetzen, werden sie langsam aber sicher vergehen.

Wenn Krishna Arjuna mit den Namen seiner Mutter (du Sohn der Kunti) und mit dem Namen seines Vaters Pandu (du Nachkomme des Bharatas) anspricht, dann möchte er Arjuna darauf hinweisen, in welche edle Verwandtschaft er hinein geboren wurde. Wenn man aber in ein Königshaus hineingeboren wird, so bringt dieses nicht nur angenehme Seiten mit sich, sondern auch Verpflichtungen, denen man sich nicht entziehen sollte, weil sie einem unangenehm erscheinen. Genau so, wie man die religiösen Regeln befolgen sollte, um Glück und Zufriedenheit auf spiritueller Ebene zu finden, sollte man auch als Erbe des Königthrons, die weltlichen Pflichten eines Ksatriya, erfüllen.

Jeder Mensch der sich ernsthaft um einen spirituellen Weg bemüht, sollte darum seinen religiösen und weltlichen Pflichten nachkommen. Er sollte mit Gleichmut Glück und Leid ertragen, in dem Wissen, dass sie nur vorübergehend sind und eines Tages vollkommen abklingen. So sollte z.B. ein Yogi der dem Raja Yoga folgt, stets die 5 Regeln des Yama, die 5 Regeln der Selbstkontrolle und Enthaltbarkeit, beachten. Er sollte

Gewaltlosigkeit, Ehrlichkeit und sexuelle Enthaltbarkeit praktizieren. Er sollte nicht stehlen und unbestechlich sein. Diese sind natürlich die Regeln eines Mönches, der sein Leben auf das höchste Ziel ausgerichtet hat, nämlich auf die vollkommene Vereinigung mit Gott. Für einen Familienvater und Berufstätigen gelten andere Regeln. Aber es gab immer wieder Menschen, denen die Vereinigung mit Gott so wichtig war, dass sie bereit waren, diesen schwierigen Weg zu gehen. Sie opferten ihr Hab und Gut, selbst Frau und Kind, die sie über alles liebten (außer Gott), und gingen in die Waldeinsamkeit oder gar in eine Wüste (wie es die ersten Christen praktizierten (Wüstenväter)), um ein Leben der Entsagung zu führen. Damit sei nicht gesagt, dass dies der einzig richtige Weg ist, den man beschreiten kann. Aber im antiken Indien, wurde dieser Weg sehr häufig beschritten. Möchte heute jemand den Weg zur materiellen und emotionalen Freiheit beschreiten, so wird ihm empfohlen, dies in sein bisheriges Leben zu integrieren. Er (Sie) kann also durchaus weiter mit seiner Familie zusammenleben und seinen beruflichen oder hausfraulichen Pflichten nachkommen, aber er sollte die spirituellen Grundsätze sehr sorgfältig beachten. Lebt man im vertrauten Umkreis, so hat dies außerdem den Vorteil, dass man die Veränderungen, die sich im Laufe der Zeit allmählich einstellen, sehr bewusst erfährt. Andererseits kann ein vorübergehender Aufenthalt in einem Kloster oder Ashram sehr hilfreich für den spirituellen Fortschritt sein.

Krishna: „Die Weisen haben erkannt, dass das Unvergängliche ohne Dauer und das Vergängliche ohne Ewigkeit existiert. Zu diesem Ergebnis kamen sie, nachdem sie beides studiert hatten. Unvergänglich ist das, von dem alles durchdrungen wird. Niemand kann das Unvergängliche, die Seele, zerstören. Vergänglich ist nur der Körper. In Ihm aber weilt das Unvergängliche, die Seele. Darum kämpfe, Bharata (Arjuna).“ (2.16 - 2.18)

Krishna unterscheidet zwischen dem materiellen Körper und der unvergänglichen, ewig existierenden, Seele, die sich im Körper befindet. Diese Seele wird vom Menschen als Bewusstsein empfunden. Der vergängliche Körper ist einem steten Wandel unterlegen. Er wird geboren, durchläuft Kindheit, Jugend, das Erwachsensein, das Alter und stirbt schließlich. Aber die spirituelle Seele unterliegt diesem Wandel nicht. Sie

besteht fortwährend und bleibt trotz aller Veränderungen des Körpers, stets unverändert. Somit besteht im Menschen stets eine Verbindung zum Unvergänglichen, zu Gott. Durch Kontemplation kann eine Verbindung zu Gott hergestellt werden. Dieses ist durch das Gebet oder durch andere kontemplative Techniken, wie Meditation, Zen, Autogenes Training, Tanzen, Malen, Spielen, Lesen, Stricken, Spazieren gehen, Sport, Hobbys, usw. möglich, kurz, durch alle Tätigkeiten, in der man wie ein spielendes Kind, alles um sich herum vergisst und eins mit sich und dem Göttlichen wird.

In der Mundaka Upanishad, einer philosophischen Schrift, wird gesagt: „Die Seele ist atomisch klein und kann durch vollkommene Intelligenz wahrgenommen werden. Diese atomische Seele schwebt in den fünf Luftarten Prana (Atemenergie), Apana (Ausscheidungs- und Fortpflanzungs-Energie), Samana (Verdauungsenergie), Udana (Energie der Sprache und Nahrungsverkleinerung) und Vyana (Energie für Muskeln, Nerven, Kreislauf). Prana befindet sich im Herzen und verbreitet ihren Einfluss über den gesamten Körper des Menschen. Wenn die Seele von den Verunreinigungen dieser fünf Lebensenergien geläutert ist, entfaltet sich ihr spiritueller Einfluss.“ Die fünf Luftarten (Lebensenergien) bezeichnet man als Vayus. Sie sind als fünf feinstoffliche (astrale) Energien zu betrachten, die dem Menschen erst sein Leben, seine Existenz, ermöglichen. Die Yoga- und Atem-Übungen sind dazu da, diese Lebensenergien zu reinigen, damit der Mensch die ganze Kraft seiner Seele entfalten kann.

Der Hinduismus unterscheidet zwischen der Überseele, dem Brahman, und der individuellen Seele des Menschen, dem Atman. Es besteht kein Zweifel darin, dass die Individuelle Seele zusammen mit der Überseele im Herzen weilt. Daher sind alle Energien, die der Körper benötigt, um existieren zu können, als Prana im Herzen vereint. Die Zellen der roten Blutkörperchen, die in der Lunge den Sauerstoff aufnehmen, um ihn an das Gewebe und die Organe im ganzen Körper abzugeben, erhalten ihre Energie aus dem Herzen. Sie empfangen die Energien des feinstofflichen Prana.

Es ist sehr schwer, das Wesen der Seele zu erfassen. Und es ist noch

schwieriger, aus dem Wissen über die Seele, praktischen Nutzen zu ziehen. Nur sehr wenigen Menschen gelingt dies. Gelingt es aber jemanden, das Wissen über die Seele, in seinem Leben zu integrieren, dann wird er ein sehr glückliches und erfolgreiches Leben führen. Die Seele geht während des Lebens in einen materiellen Körper ein. Daher sollte der Mensch bemüht sein, sein Leben nach ethischen und religiösen Grundsätzen zu gestalten. Dieses sollte mit der entsprechenden Gelassenheit und Heiterkeit geschehen. Niemand braucht, nur weil er ein religiöses Leben führt, mit ernster Miene durch das Leben zu gehen. In den Vedante-Sutras wird das Lebewesen als Licht betrachtet. So wie das Sonnenlicht das Leben auf der Erde erhält, so erhält das Licht der Seele den Menschen. Wir sollten ziemlich viel von diesem Licht in uns aufnehmen und ebenso viel an andere Menschen verschenken, damit auch sie ihr eigenes Licht entdecken können. Sterben wir einst, dann wird dieses Licht unseren Körper wieder verlassen. Unser Körper ist also nur die vorübergehende Wohnstätte für das göttliche Licht, für die Seele. Das was nach dem Tode bleibt, ist die Seele. Aus diesem Grunde wurde Arjuna von Krishna angewiesen zu kämpfen. Er sollte bereit sein, sein Leben für die spirituellen Ideale zu opfern, weil allein diese Werte Bestand haben. Auf das reale Leben übertragen, würde ich diese Aussage so interpretieren, dass wir unser spirituelles Leben zwar mit einer gewissen Gelassenheit und Fröhlichkeit, aber auch mit der notwendigen Entschlossenheit, führen sollten.

Krishna zu Arjuna: Wer glaubt, er töte, oder wer denkt, er werde getötet, der irrt. Er tötet nicht, noch wird er jemals getötet. Niemals wird er geboren, niemals stirbt er. Für die Seele gibt es weder Tod noch Geburt. Sie ist ungeboren, unsterblich, ewig. Sie wird nicht getötet, wenn der Körper stirbt. Wie kann ein Mensch, der weiß, dass die Seele (des anderen) unsterblich ist, jemanden töten? Wie kann ihn jemand töten? (2.19 - 2.21)

Die Seele kann niemals getötet werden. Was stirbt, ist der materielle Körper. Dies soll aber nicht auffordern, andere zu töten. Sagen die Veden doch, dass man niemanden verletzen soll. In Wahrheit sollen nicht die äußeren Feinde, die Krieger auf dem Schlachtfeld, getötet werden, sondern der innere Feind soll besiegt werden. Die Verhaftung an die sinnliche Natur soll überwunden werden. Das Töten eines Menschen oder gar eines Tieres dagegen, sollte unter allen Umständen vermieden werden. Die Seele

des Menschen ist mit der Überseele Gottes eins. Sie unterliegt keinem Wandel. Aber der Körper unterliegt diesem Wandel. Er wird geboren, wächst heran und stirbt irgendwann. Es findet eine fortlaufende Veränderung statt. Die Seele aber unterliegt diesem Wandel nicht. Daher besitzen viele alte Leute oftmals dieselbe Frische, die sie in ihrer Jugend besaßen. Sie sind zwar äußerlich gealtert, aber innerlich sind sie jung geblieben. Die Seele ist von Wissen und Bewusstsein erfüllt. Sie altert niemals. Manchmal allerdings ist unser Bewusstsein getrübt. Genau so wie wir bei bewölktem Himmel das Blaue des Himmels und den Sonnenschein nicht sehen, so können wir bei getübtem Bewusstsein, die zarten Schwingungen der Seele nicht wahrnehmen.

Manche sagen, dass Bewusstsein der Seele und das Bewusstsein Gottes sind identisch. Andere wiederum behaupten, das Bewusstsein des Menschen sei keinesfalls identisch mit dem göttlichen Bewusstsein, da das göttliche Bewusstsein unendlich ist. Es umfasst Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Mir erscheint diese Diskussion überflüssig. Sollten wir statt dessen nicht versuchen, unsere Seele zu entfalten, sie in ihrer ganzen Pracht erblühen lassen? Selbstverständlich unterscheidet sich jetzt noch das Bewusstsein Krishnas vom Bewusstsein Arjuna. Dies hat auch Arjuna erkannt und Krishna als seinen spirituellen Lehrer anerkannt. Aber warum sollte in Arjuna nicht auch eines Tages ein göttliches Bewusstsein erblühen?

Krishna sprach zu Arjuna: „Genau so, wie der Mensch, die alte Bekleidung ablegt und neue anzieht, so legt auch die Seele den abgetragenen Körper ab, und geht in einen neuen ein. Die Seele kann weder vom Schwert gespalten, vom Feuer verbrannt, vom Wasser benetzt oder vom Wind verdorrt werden. Sie ist ewig, allgegenwärtig, unwandelbar, immer dieselbe. Die Seele ist unsichtbar, unvorstellbar und unveränderlich. Da du dieses weißt, solltest du nicht um deinen Körper trauern. (2.22 - 2.25)

In den Veden wird die Überseele und die individuelle Seele, mit zwei befreundeten Vögeln verglichen, die auf einem Obstbaum sitzen. Die individuelle Seele knabbert fleißig an den süßen Früchten, während der befreundete Vogel (die Überseele) ihm dabei zuschaut. Die individuelle Seele ist von den materiellen Früchten des Baumes verzaubert. Die

Überseele aber schaut einfach nur zu. Sie kennt die sinnliche Verhaftung des Gaumens, hat sie aber längst überwunden. Da die individuelle Seele, immer noch in ihrer Sinnlichkeit verhaftet ist, fliegt sie von Baum zu Baum, findet aber nirgendwo wirkliche Erfüllung. Das immer währende Fliegen von Baum zu Baum, symbolisiert den Wechsel von einem Leben in ein neues. Nirgendwo findet es Zufriedenheit. Würde der umher fliegende Vogel sich nur einmal die Zeit nehmen, die Lehren seines befreundeten Vogels anzuhören, so würde er erkennen, dass sein Umherflattern nicht nur etwas mit seinem Hunger zu tun hat.

Die Situation zwischen Krishna und Arjuna ist aber mittlerweile eine andere. Einst flog Arjuna, symbolisch betrachtet, ebenfalls wie ein Vogel von Baum zu Baum und konnte den süßen Früchten nicht widerstehen. Nun aber hat er sich mit der Bitte an seinen Freund Krishna gewandt, ihn zu unterrichten. Ich glaube, man kann sich des überwältigenden Eindrucks eines Erlöstes nicht entziehen. Er wird immer einen tiefen Eindruck hinterlassen. Um so viel stärker wird der Eindruck Krishnas auf Arjuna gewesen sein. Es spricht für die spirituelle Reife Arjunas, dass er diesen Eindruck nicht nur wahrgenommen und dann wieder vergessen hat, wie dieses wohl bei den meisten Menschen der Fall gewesen wäre, sondern dass ihn diese Erkenntnis bewog, über sein Leben nachzudenken und sich sogar entschloss, Krishna als seinen spirituellen Lehrer anzuerkennen.

So erklärte Krishna ihm, dass die Seele unverwundbar, unsichtbar, unvorstellbar und unveränderlich ist. Sie kann nicht getötet werden. Und wenn Krishna Arjuna auffordert, seinen geliebten Großvater und seine verehrten Lehrer zu töten, so geht es in Wahrheit darum, sich von seinen materiellen Verhaftungen zu befreien. Es geht darum, die sinnlichen Verhaftungen und falschen Vorstellungen zu überdenken, sie abzulegen, sie zu beseitigen. Und das ist bestimmt nicht einfach. Allein zu erkennen, wie sehr wir uns durch unsere falschen Ansichten selber schädigen, ist schwer genug. Solange der Mensch keine verwirklichte Seele ist, neigt er dazu, sich an äußeren Zielen zu orientieren. Das führt dazu, dass sich viele Menschen viel zu sehr am Haben als am Sein orientieren. Das aber macht die Menschen nicht glücklich.

Betrachtet man die Seele aus der Sicht der Bhagavad Gita, so erscheint sie

geradezu als etwas vollkommen Übernatürliches. Hat es aber wirklich eine Berechtigung, solch eine Vorstellung zu entwickeln? Schließlich wissen wir doch alle nicht, ob es wirklich ein Leben nach dem Tod gibt. Betrachtet man die Welt, so könnte man vermuten, dass es so etwas wie einen Gott geben könnte. Das ganze Universum ist von solch einer Faszination und einer unendlichen Genialität durchdrungen, so dass man hinter allem so etwas wie einen Gott vermuten könnte. Wir sollten uns aber nicht einbilden, dass wir diesen Gott, selbst wenn er existieren würde, auch nur ansatzweise erfassen könnten. Wenn wir dieses Göttliche auch nicht erfassen können, so erfahren wir es doch täglich in unserem Leben. Ob wir glücklich und zufrieden sind, oder ob wir unglücklich sind, liegt zu einem sehr großen Teil in unserer eigenen Hand. Darum sollten wir versuchen, die Gesetzmäßigkeit zu erkennen, aus der heraus sich dieses Glück, diese Zufriedenheit entwickelt, und unser Leben danach ausrichten. Es gibt sicherlich viele Dinge, auf die wir keinen Einfluss haben. Aber ob wir im Leben glücklich sind oder nicht, liegt meistens in unserer eigenen Hand. Wenn wir uns bemühen, in diesem Leben das Beste aus unserem Leben zu machen, warum sollten wir uns dann um mögliche kommende Leben Sorgen machen?

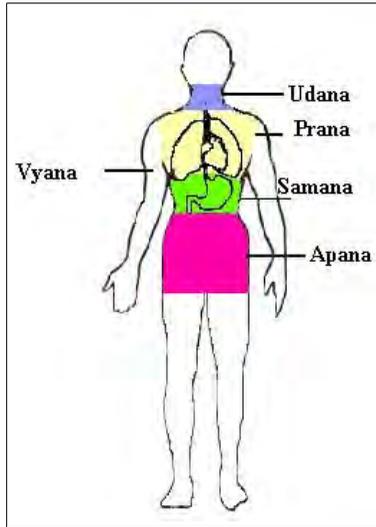
Mir gefällt die Trennung von göttlicher Überseele und menschlicher individueller Seele, die manche für so wichtig halten, nicht so recht. Natürlich gibt es Unterschiede zwischen dem Menschen und Gott. Aber selbst wenn der Mensch sich verwirklicht hat, wird gesagt, dass er niemals eins mit der Überseele werden kann. Ich halte wenig davon, in irgendwelchen Theorien zu schwelgen und sich die Überseele in irgendeiner Weise vorzustellen. Wir wissen halt nicht, wie wir uns das Göttliche vorzustellen haben. Also sollten wir auch nicht versucht sein, es in irgendeiner Weise zu interpretieren. Solche Interpretationsversuche können nur fehlschlagen. Worum geht es uns denn im Leben? Geht es nicht im wesentlichen darum, frei vom Leid zu sein? Bereits Buddha sagte: „Ich lehre euch nur zwei Dinge, den Anfang des Leidens und das Ende des Leidens.“ Wenn wir unser Leben genau an diesem Ziel ausrichten, dann wird Gott uns, wie immer er auch beschaffen sein mag, mit offenen Armen empfangen und uns die Befreiung vom Leid bereits im jetzigen Leben schenken. Dann wird bereits im jetzigen Leben eine Verschmelzung von individueller Seele und Überseele stattfinden, selbst wenn wir dabei nicht

Allwissend sind und nicht in der Lage sind, das Universum zu erschaffen. Warum sollten wir mit solchen Überlegungen unsere Zeit verschwenden?

Würde es uns glücklicher machen, wenn wir Allwissend wären oder die Gabe hätten, das Universum zu gestalten? Sagt nicht bereits die Chaos-Theorie, dass alles mit allem zusammen hängt? Der Schmetterlingseffekt der Chaostheorie besagt, dass bereits kleine Ursachen große unvorhersehbare Folgen haben können. So kann der Flügelschlag eines Schmetterlings im Amazonas-Urwald irgendwo auf der Welt einen Orkan auslösen. Trägt also nicht unsere Anwesenheit bereits dazu bei, das Universum in ganz bestimmter Art und Weise zu gestalten? Ohne uns wäre das Universum ein anderes. Hat nicht jedes kleine Staubkorn Einfluss auf das gesamte Universum? Ich denke, wir sollten nicht versuchen, die Frage nach der Überseele zu beantworten.

2.7.1 Die feinstofflichen Prana-Energien Inhaltsverzeichnis

Wenn Krishna in der Bhagavad Gita sagt, unvergänglich ist das, von dem alles durchdrungen wird, dann meint er damit natürlich das alledurchdringende göttliche Bewusstsein, das sich im Menschen als Seele offenbart. In der Bhagavatam, einer hinduistischen Schrift, wird über die Seele gesagt, sie habe die Größe wie der zehntausendste Teil einer Haarspitze. Die Seele wird als ein spirituelles Atom betrachtet, welches kleiner ist als ein materielles Atom. Diese spirituellen Atome sind als Bewusstsein über den ganzen Körper verbreitet. Dabei kann die Seele durch vollkommene Intelligenz wahrgenommen werden. Es wird gesagt, die Seele schwebt in den fünf Luftarten (Vayus) Prana, Apana, Samana, Udana und Vyana. Die fünf pranischen Luftströme werden auch als Panchavayu bezeichnet. Was versteht man unter diesen fünf Luftarten? Schauen wir sie uns also einmal etwas näher an.



Die 5 Lebensenergien (Vayus)

Name	Bereich	Chakra	Funktion
Prana	Brust	Herzchakra	Atmung
Apana	Becken	Wurzelchakra Sexualchakra	Ausscheidung Fortpflanzung: Harn, Kot, Blähungen, Menstruation, Samen, Geburt
Samana	Magen, Darm	Nabelchakra	Verdauung, Harmonisierung aller Energien
Udana	Hals	Kehlkopf	Sprache, Kauen, Schlucken, Schlaf
Vyana	Gesamtkörper	Alle Chakren	liefert Energie für Muskulatur,

Gemäß der Yogaphilosophie gibt es fünf innere und fünf äußere feinstoffliche Lebensenergien, die als Vayus bezeichnet werden. Die Aufgabe dieser Vayus ist es, das Gleichgewicht der Lebensenergien zu gewährleisten. Die fünf inneren Lebensenergien (Prana, Apana, Samana, Udana, Vyana) werden als feinstoffliche (astrale) Energien betrachtet. Sie werden als Prana zusammen mit der Luft eingeatmet. Sie sind also in der eingeatmeten Luft enthalten. Ferner werden sie über die Nahrung (Essen und Trinken) oder über die Sonnenenergie (über die Haut) vom Körper aufgenommen. Im Körper verteilt sich das Prana in unterschiedliche Körperregionen, um dort seine spezifischen Aufgaben zu erfüllen. Diese unterschiedlichen Energien kontrollieren dann die Atmung, die Ausscheidungen, die Geburt, die Verdauung, die Sprache, das Kauen und Hinunterschlucken der Nahrung, unser Muskel-, Kreislauf-, Drüsen- (Hormone) und Nervensystem, sowie die Sinne, den Schlaf und unser Gehirn. Udana trennt bei Todeseintritt den astralen vom physischen Körper. Die äußeren feinstofflichen Lebensenergien sind Naga, Kurma, Krikara, Devadatta und Dhanainjaya. Naga bewirkt das Aufstoßen (den Schluckauf). Kurma öffnet und schließt die Augenlider. Krikara bringt Hunger und Durst hervor. Devadatta bewirkt das Gähnen. Dhananjaya bewirkt die Zersetzung des Körpers.

2.7.1.1 Prana, die kosmische Lebensenergie [Inhaltsverzeichnis](#)

Sowohl die inneren als auch die äußeren Lebensenergien (Vayus) werden durch die Atmung (Pranayama) beeinflusst. Dabei wird davon ausgegangen, dass der Körper beim Einatmen nicht nur Sauerstoff in die Lungen aufnimmt, sondern gleichzeitig feinstoffliche Lebensenergien, Prana, mit einatmet. Was ist dieses Prana? Prana ist eine universelle Energie. Sie befindet sich in allen Lebewesen, in der Pflanze, im Tier und im Menschen. Alle Lebensformen sind Ausdruck von Prana. Das Strahlen der Augen, die Kraft, durch die wir Hören, Sehen, Riechen, Schmecken und

Fühlen, mit der unser Gehirn, unser Kreislauf, unser Nervensystem arbeitet, sind Erscheinungsformen von Prana. Prana pumpt das Blut aus dem Herzen in die Arterien, lässt uns die Nahrung zerkauen, im Magen verdauen und dann wieder ausscheiden. Durch die Schwingungen des feinstofflichen Pranas entsteht das Denken. Alle Sinneseindrücke sind nur durch Prana möglich. Ein gesunder Mensch verfügt über eine große Menge an Lebensenergie. Prana drückt sich durch Gesundheit, Kraft, Ausdauer, Vitalität, Kreativität, Intuition und Nervenstärke aus. Prana ist aber auch die Energie, die den Magnetismus, die Schwerkraft, die Elektrizität und die nuklearen Kernkräfte hervorbringt.

Prana wird durch die Atmung, durch Essen und Trinken und durch die Sonnenenergie aufgenommen. Ist ein Überschuss an Lebensenergie vorhanden, so wird sie im Gehirn und in den Nervenzentren gespeichert. Aber auch die sexuelle Energie kann als Lebensenergie im Gehirn gespeichert werden. Wird die sexuelle Energie im Gehirn gespeichert, so versorgt sie den Menschen mit einem großen Maß an Lebensenergie. Wird sie dagegen vergeudet, dann fühlt der Mensch sich schwach und depressiv. Die sexuelle Energie kann durch Brahmacharya (Enthaltsamkeit) und Meditation in spirituelle Lebensenergie umgewandelt werden. Die umgewandelte sexuelle Energie wird als Ojas bezeichnet. Ojas verleiht dem Yogi Kraft, Stärke, Geduld, Toleranz, Ausgeglichenheit, Intelligenz, Heiterkeit und Vitalität. Prana erfüllt den gesamten physischen Körper, ist aber besonders in den sieben Nevenzentren (Chakren) konzentriert.

Da der Mensch permanent atmet, auch während des Schlafes, nimmt er immerzu Prana auf. Dabei atmet er grobstofflichen Sauerstoff und feinstoffliches Prana ein. Durch Atemübungen, Pranayama, und durch spirituelle Praktiken (Yoga, Meditation, Autogenes Training, Zen, u.a.) kann das feinstoffliche Prana in inneren des Körpers kontrolliert und geleitet werden. Das Hauptziel der Atemübungen besteht darin, das aufwärtsstrebende Prana mit der abwärtsfließenden Energie des Apana zu vereinen und sie mittels spiritueller Praktiken über die Wirbelsäule zum Gehirn zu leiten. Man spricht in diesem Zusammenhang vom Erwecken der schlafenden Kundalini, wobei die Kundalini nichts anderes als die kosmische (göttliche) Energie ist, die sich im Wurzelchakra befindet und als zusammengerollte, schlafende Schlange dargestellt wird. (Andere

wiederum betrachten die sexuelle Energie als Kundalini. Sie betrachten den Aufstieg der sexuellen Energie als Aufstieg der Kundalini. Wobei die sexuelle Energie aber nicht im Wurzelchakra, sondern im Sexualchakra (Sakralchakra) beheimatet ist.)

2.7.1.2 Apana, die Ausscheidungs-Energie

[Inhaltsverzeichnis](#)

Die im Beckenbereich sich befindende Lebensenergie, wird als Apana bezeichnet. Sie hat eine abwärtsgerichtete Tendenz. Mit Hilfe dieser Energie erblickt das Baby, nachdem es durch den Geburtskanal gepresst wurde, zum ersten Mal das Licht der Welt. Das Geheimnis einer erfolgreichen Geburt, liegt im wechselseitigen Aufnehmen und Abgeben von Apana. Dies geschieht durch rhythmische Muskelkontraktionen der Gebärmutter während der Wehen. In archaischen Ländern, z.B. in ländlichen Regionen Indiens, wird die Hockstellung immer noch als beste Stellung für den letzten Abschnitt der Geburt betrachtet. Auch der Stuhlgang und das Harnlassen, welches in vielen Ländern noch in der traditionellen Hockstellung geschieht, wird durch die Apana-Energie gesteuert. Die sexuelle Energie und damit die Arterhaltung unterliegt ebenfalls dem Apana.

Wird die Apana-Energie im untersten Chakra, dem Wurzelchakra, aktiv, so wirkt sie hauptsächlich als Ausscheidungsenergie. Wirkt sie dagegen vom zweiten Chakra, dem Sexualchakra, so drückt sie sich als sexuelle Energie aus. Die sexuelle Energie wird von den Yogis allgemein als eine machtvolle und schöpferische Energie betrachtet. In Verbindung mit der Liebe zweier Menschen kann sie zur Zeugung neuen Lebens genutzt werden. Man kann die sexuelle Energie entweder frei in die Sexualität fließen lassen oder sie für spirituelle Zwecke transformieren, sie also in spirituelle Energie, Ojas Shakti, umwandeln. Die sexuelle Energie ist der Hauptenergielieferant für die spirituelle Energie. Erst durch spirituelle Energie gelingt es uns, unsere wahre Seinsnatur zu erkennen, unsere göttliche Natur zu verwirklichen, Erlösung von allem Leid und Selbstverwirklichung zu erlangen.

2.7.1.3 Der Kundalini-Aufstieg

[Inhaltsverzeichnis](#)

Das Ziel des Yogis ist es, die abwärtsstrebende Apana-Energie mit der aufwärtsstrebenden Prana-Energie zu vereinen, um sie als vereinigte Pranapana langsam über den feinstofflichen Hauptenergiekanal in der Wirbelsäule, der Sushumna, zum Scheitelchakra hinauf zu leiten. Um das Apana hinauf zu leiten, um es mit dem Prana zu vereinen, wird während der Atemübungen, dem Pranayama, der Wurzelverschluß, Mula Bandha, ausgeführt. Unter Mula Bandha versteht man das Schließen des Perineums (Perineum = Damm, in der Region zwischen After und den äußeren Geschlechtsorganen). Mula Bandha verhindert, dass die feinstoffliche Apana-Energie, aufgrund seiner abwärtsgerichteten Tendenz, nach unten entweichen kann. Stattdessen wird das Apana durch permanente oder rhythmische Kontraktion der Beckenbodenmuskulatur (PC-Muskel = Pubococcygeus-Muskel = Schambein-Steißbein-Muskel) nach oben geleitet. Mula Bandha sollte normalerweise beim Atemanhalten (Kumbhaka) praktiziert werden. Dabei soll der PC-Muskel 2 Sekunden lang angespannt und anschließend wieder 2 Sekunden entspannt werden. Bei der Entspannung des PC-Muskels wird aber weiterhin der Atem angehalten. Dann wird der PC-Muskel wieder 2 Sekunden angespannt, usw. Dieses wiederholt sich so oft, wie der Atem angehalten wird. Fortgeschrittene können den PC-Muskel auch längere Zeit anspannen und diese Übung auch während des Ein- und Ausatmens praktizieren.

Mula Bandha (Wurzelverschluß) variiert leicht zwischen Frauen und Männer. Frauen sollten die Damm- bzw. Scheiden-Muskulatur anspannen, Männer dagegen den PC-Muskel zwischen dem Anus und den Genitalien. Die Position des PC-Muskels kann leicht erkannt werden, denn es handelt sich dabei um jenen Muskel, mit dem das Wasserlassen (Urinieren) unterbrochen werden kann. Sehr gut verspürt man die Muskelgruppe, wenn man beim Urinieren den Strahl stoppt und anschließend den Urin wieder laufen läßt. Der Wurzelverschluß hat eine große körperliche, mentale und spirituelle Wirkung. Die freigesetzte Apana-Energie wirkt bis in das Gehirn und das endokrine System (Hormonsystem). Der Wurzelverschluß hilft bei Erkrankungen im Beckenbereich (Verstopfung, Hämorrhoiden, Prostatentzündungen, Hypertrophie, u.a.), bei Asthma, Bronchitis, Arthritis und Depressionen.

Damit das feinstoffliche Prana, mit seiner aufsteigenden Tendenz, nicht

durch den Hals entweichen kann, wird der Hals beim Pranayama, in der Phase des Atemanhaltens durch einen Kinnverschluß (Jalandhara Bandha) verschlossen. Dabei wird der Brustkorb, nach vollständiger Einatmung, leicht nach vorn gewölbt und das Kinn fest gegen die Brust gepresst. Der Hals (die Kehle) wird eingezogen. Dadurch wird der Druck auf den Hals verstärkt. Nun wird die Luft solange angehalten, dass es nicht als unangenehm empfunden wird. Der Rücken soll dabei zwar vorgebeugt, aber gerade bleiben. Die Zungenoberseite soll an den oberen Gaumen gelegt werden. Schultern, Mund und Gesicht sollen entspannt bleiben. Vor dem Ausatmen wird der Kopf wieder angehoben und die Muskeln entspannt.

Durch das gleichzeitige Praktizieren von Mula Bandha (Wurzelverschluß) und Jalandhara Bandha (Kinn- oder Halsverschluß) vereinigen sich Prana und Apana, um in der Sushumna, dem feinstofflichen Energiekanal innerhalb der Wirbelsäule, zum Scheitelchakra aufzusteigen. Nach dieser Theorie sind es die vereinten Energien von Prana und Apana (im wesentlichen die sexuelle Energie), die über die Shushumna aufsteigen. Eine andere Theorie besagt, dass das Apana durch den Wurzelverschluß bis zur Sphäre des Verdauungsfeuers Agni (Samana Vayu) aufsteigt. Dadurch vergrößert sich das Verdauungsfeuer (die Samana-Energie). Sie wird zusätzlich durch das Luftelement (Vyana Vayu) angefacht und vereint sich schließlich mit Prana und Udana. Es vereinen sich also Prana, Apana, Samana, Udana und Vyana. Durch dieses hell auflodernde Feuer wird die schlafende Kundalini, wie eine mit einem Stock geschlagene Schlange, im Wurzelchakra geweckt. Sie gibt einen zischenden Laut von sich, richtet sich auf, tritt in den feinstofflichen Energiekanal der Shushumna ein, um sich schließlich zum Scheitelchakra zu schlängeln.

Äußerst interessant sind auch die Wirkungen des Kinnverschlußes (Jalandhara Bandha). Der Kinnverschluß drückt die beiden seitlich am Hals aufsteigenden Halsschlagadern zusammen. Normalerweise führt, wie beim Luftanhalten, verminderter Sauerstoff und ein erhöhter Kohlendioxydgehalt in den Lungen, zu einem schnelleren Herzschlag und zu schnellerer Atmung. Dieser Prozess wird durch den Karotissinusreflex (ein Rezeptor an der inneren Halsschlagader) ausgelöst. Durch den Kinnverschluß wird aber Druck auf den Karotissinusreflex ausgeübt.

Dadurch beruhigt sich das Herz, der Herzschlag sinkt und das Atemanhalten kann verlängert werden. Durch den Kinnverschluss beruhigen sich also die Atmung und der Herzschlag. Diese Übung verhilft zu mentaler Entspannung. Stress, Angst und Ärger lassen nach. Eine für die Meditation notwendige Ruhe entwickelt sich und Konzentration wird möglich. Der Reiz auf den Hals durch den Kinnverschluß trägt zu einer ausgewogenen Funktion der Schilddrüse bei und kontrolliert den Fluss des Prana zum Herzen, zur Schilddrüse, zum Kopf und zum Gehirn. Diese Übung stimuliert auch die Nerven, die von der Halswirbelsäule ausgehen und das Zwerchfell beherrschen. Näheres hier zu unter: [Die vier Bandhas](#) [170]

Es wird gesagt, wenn Prana und Apana sich vereinigen und in der Sushumna aufsteigen, erlebt der Yogi die Welt wie tot. Er verliert jedes Körperbewusstsein und das Bewusstsein für die Umwelt, befindet sich aber dennoch im Zustand höchster Aufmerksamkeit. Dies hängt wohl damit zusammen, dass in der spirituellen Praxis (besonders während der Meditation) die Aktivitäten im Stirnbereich des Gehirns zunehmen, was die Aufmerksamkeit fördert und die Aktivität im Parietallappen (dessen vordere Begrenzung durch die Zentralfurche, in Höhe der Fontanelle, und dessen hintere durch den Occipitallappen – dem Hinterkopf - bestimmt sind) des Gehirns, in dem die Wahrnehmung für das Ich, für das Körperbewusstsein und die Wahrnehmung der Umwelt stattfindet, abnimmt. Weiter wird gesagt, dass der Yogi, bei der Vereinigung von Prana und Apana, einen göttlichen Schauer, göttliche Ekstase und die Erfahrungen der niederen Samadhi-Stufen erfährt. Steigt das vereinte Prana-Apana (Pranapana) weiter die Wirbelsäule (Sushumna) aufwärts, so verspürt der Yogi verschiedene Erfahrungen der unterschiedlichen Chakren (Sexualchakra, Nabelzentrum, Herzchakra, Kehlkopfchakra, Stirnchakra) und erlangt schließlich, wenn das Pranapana das Scheitelchakra erreicht, Samadhi(Erleuchtung).

2.7.1.4 Die feinstofflichen Lebensenergien [Inhaltsverzeichnis](#)

Ebenso wie man sich die Seele als unendlich viele kleine spirituelle Atome

im ganzen Körper verteilt vorstellen kann, so kann man sich die fünf inneren feinstofflichen (astralen) Lebensenergien (Prana, Apana, Samana, Udana, Vyana) entweder wie Vyana im ganzen Körper verteilt vorstellen, oder wie die anderen feinstofflichen Energien in ganz bestimmten Regionen des Körpers. Von diesen fünf Lebensenergien sind Prana und Apana die wichtigsten. Apana, Samana, Udana und Vyana sind eigentlich nur spezielle Formen von Prana, die eine bestimmte Aufgabe zu erfüllen haben. Prana wird bereits im Mutterleib über die Nabelschnur vom Fötus aufgenommen. Wird das Kind geboren, so nimmt es mit dem ersten Atemzug, neben Sauerstoff auch Prana auf. Das Gehirn und der Brustbereich sind das Zentrum des Prana. Durch die Einatmung wird das Prana aus der Atmosphäre von der Lunge aufgenommen und im Herzen gespeichert. Vyana Vayu leitet das Prana dann in die verschiedenen Bereiche des Körpers und Samana Vayu ist die Kontrollinstanz, die alle Abläufe überwacht.

Die Energie des Apana ist für die Fortpflanzungs- und Ausscheidungsvorgänge verantwortlich. Samana hat seinen Sitz im Nabelbereich. Samana ist die Energie, die die Verdauung bewirkt. Gleichzeitig harmonisiert Samana alle biologischen Systeme. Es unterstützt die Atmung, den Kreislauf, die Muskulatur, das Nervensystem, das Drüsensystem, sowie das Zeugungs- und Ausscheidungssystem. Udana hat seinen Sitz im Kehlkopf. Es kontrolliert die Stimmbänder, die Nahrungsaufnahme, das Zerkauen und Hinunterschlucken der Nahrung und ist für die aufsteigende Kundalini das Tor zum höherem Bewusstsein. Vyana liefert die Energie für das Herz, den Kreislauf, das Nervensystem und die Muskulatur. Es durchströmt den ganzen Körper, versorgt die Zellen mit Blut, und bringt die Prana-Energie dorthin, wo sie benötigt wird.

2.7.1.5 Wie die Lebensenergien sublimiert werden [Inhaltsverzeichnis](#)

Atem ist grob. Prana ist fein. Das feine Prana ist im groben Atem enthalten. Wir nehmen das Prana zusammen mit der Atmung auf. Dieses Prana konzentriert sich im Herzen und wird durch Vyana im ganzen Körper verteilt. Dabei ist das Prana für die Ein- und Aus-Atmung, Apana für die Ausscheidungen und die Geburt zuständig. Samana regelt die Verdauung und harmonisiert die biologischen Systeme. Udana liefert die

Energie für Kommunikation, den Gesang, sowie für das Kauen und das Hinunterschlucken der Nahrung. Vyana ist der Energielieferant, der die Lebensenergie an die Muskulatur, das Nervensystem und den Kreislauf verteilt. Vyana leitet die feinstoffliche Lebensenergie Prana, über feinstoffliche Energiekanäle, den sogenannten Nadis, dorthin, wo sie benötigt wird. Insgesamt gibt es im Körper 72.000 Nadis, von denen die Shushumna, die innerhalb der Wirbelsäule verläuft, der wichtigste ist. Die Nadis sind nicht mit den Nerven identisch, da sie feinstofflich sind. Der Yogi hat die Möglichkeit alle fünf unterschiedlichen Lebensenergien (Prana, Apana, Samana, Udana, Vyana) zu sublimieren, sie in spirituelle Energie, in Ojas, umzuwandeln, um sie für seinen spirituellen Fortschritt zu nutzen. Nun wollen wir uns anschauen, wie dies im Einzelnen geschehen kann.

Prana: Prana hat seinen Sitz im Herzen und im Kopf (Erleuchtung). Prana Vayu ist der Begriff für die Lebensenergie. Prana Vayu kann durch Pranayama (Atemübungen), speziell durch das Atemanhalten, sublimiert werden. Dieses kann mittels Jalandhara Bandha (dem Kinnverschluß) geschehen, bei dem man das Prana, mit seiner aufsteigenden Tendenz daran hindert, wieder aus dem Körper zu entweichen. Besonders geeignet zur Sublimierung sind Atemübungen, die mit längerem Atemanhalten verbunden sind. Hierzu zählen Anuloma Viloma (Wechselatmung) und Surya Bheda (Sonnenatmung). Dabei sollte versucht werden, die Phase des Atemanhaltens langsam zu steigern. Beim Atemanhalten sollte man sich auf ein Mantra oder auf ein höheres Chakra konzentrieren.

Apana: Apana hat seinen Sitz im Becken. Apana Vayu ist die Energie, die die Ausscheidung, die Geburt und die Sexualität bewirkt. Bei der Sublimierung des Apana Vayu soll die aufsteigende Apana mit dem absteigenden Prana vereint werden, um als vereinte Energie zum Scheitelchakra aufzusteigen. Dieser Aufstieg kann mittels Brahmacharya (sexueller Enthaltsamkeit), verschiedenen Umkehrstellungen (Schulterstand, Handstand, Ellenbogenstand, Pflug, Skorpion, Kopfstand) oder durch Yogaübungen wie Mula Bandha (Wurzelverschluss), Ashwini Mudra (Atemübung zur Energetisierung), Vajroli Mudra* (Aufsaugen des Samens durch den Penis) geschehen. Mula Bandha wurde bereit oben ausführlich erwähnt. Das Ashwini Mudra ist nur eine spezielle Form von

Pranayama, bei dem auch der PC-Muskel angespannt wird. Beim Vajroli Mudra ejakuliert der Yogi, saugt dann aber seinen Samen mitsamt der weiblichen Sexualsekrete mit seinem Penis wieder ein. Im Allgemeinen wird diese Übung als eine zweifelhafte Yogapraktik angesehen. Manche Yogis in Indien saugen Öl mit ihrem Penis ein, um ihn dann öffentlich als "Heiligen Urin" anzuzünden.

*Anmerkung des Übersetzers: Einige traditionelle Yogis halten das Vairoli Mudra für eine bedeutende Yogaübung, weil sie das männliche Sperma (Ejakulat) mit den Spermien gleich setzen. Das Sperma setzt sich aber aus insgesamt fünf Drüsensekreten zusammen. Somit können die Spermien, die nur etwa fünf Prozent des Samens darstellen, also gar nicht zum Nebenhoden zurückwandern, weil sie sich mittlerweile mit den anderen Drüsensekreten vermischt haben. Außerdem werden sie durch die Vajroli-Praxis in die Harnblase eingesogen. Die Überlegung, dass die Spermien durch die Vajroli-Praxis aufgesogen werden und dadurch wieder zum Nebenhoden, ihrem ursprünglichen Aufbewahrungsort, zu gelangen, ist falsch. Boris Sacharow, der über eine 42jährige Yogapraxis verfügt, zählt in seinem Buch "Kriya Yoga" sowohl das Vairoli Madra, als auch das Khechara Mudra (Verlängerung der Zunge mittels Durchtrennung des Zungenbändchens, welches sich unterhalb der Zunge befindet), das Viparitakarani Mudra (man legt sich auf den Rücken, hebt die Beine dabei vertikal an und stützt dabei das Gesäß mit den Händen und Ellbogen - und das täglich 3 Stunden lang) und das Trataka Mudra (Schauen in die Sonne) zu den falsch verstandenen Auswüchsen einer falsch verstandenen Yogalehre. Und ich fürchte, er hat recht. Einige Yogis benutzen das Vajroli Mudra auch zu Showzwecken. Zunächst saugen sie Öl mit dem Penis ein und pumpen dann wie ein feuerspeiender Drache das Öl wieder durch die Harnröhre heraus und zünden das Öl dabei an. Es würde mich gar nicht wundern, wenn es dabei schon den einen oder anderen leicht gegrillten Penis gegeben hat.

Samana: Samana hat seinen Sitz im Nabel. Samana Vayu ist die Verdauungsenergie. Sie kann durch eine sattwige (gesunde) Ernährung, durch Fasten, durch das Vermeiden von Alkohol, durch regelmäßige Bewegung (Sport, Yoga, Spaziergänge und Wandern fördern das

Verdauungsfeuer), durch alle Yogaübungen, die Druck auf den Magen ausüben (Pfau, Vorwärtsbeuge, Bauchmuskelübungen, bei Verstopfung: Rückbeugen wie Kobra und Bogen, Drehsitz, Kopfstand, Schulterstand), durch Pranayama (bei Durchfall: Wechselatmung ohne Bandhas, bei Verstopfung: Kabalabhati (Schnellatmung zur Lungenreinigung) mit Uddhiyana Bandha (Bauchverschluß = Luft ausatmen und Bauchdecke einziehen)), durch Reinigungsübungen (siehe Kriyas [171]): Dhauti (Magenreinigung mit einer Mullbinde), Kunjar Kriya (Wasserreinigung durch lauwarmes Salzwasser), Nauli (Darmreinigung), Agni Sari (Feuerreinigung), Nauli (Dünndarmreinigung = Luft ausatmen, Bauchdecke einziehen, den mittleren Bauchmuskelwulst nach vorne drücken und nach rechts und links bewegen) und durch Verschlüsse: Uddiyana-Bandha (Bauchverschluß) sublimiert werden.

Udana: Udana hat seinen Sitz im Kehlkopf. Udana Vayu ist die Energie, hinter der Sprache, dem Schlaf, dem Gaumen, Hals und der Schilddrüse. Udana Vayu ist ein Lebensstrom, der vom Hals zum Scheitel aufwärts strömt, ein Kommunikationskanal zwischen dem physischen Körper und der kosmischen Ebene. Udana Vayu trennt sowohl bei Astralreisen, als auch beim Eintritt des Todes, den physischen vom astralen Körper. Stille und Schweigegelübte sublimieren Udana Vayu. Menschen, die viel Reden, können keine innere Ruhe, keinen Frieden, erlangen. Die Zunge ist wie ein Schwert. Darum verletze niemanden mit Worten. Durch unnützes Reden wird Energie verschwendet. Schweigen bewahrt die Energie. Sie kann für Meditation und Spiritualität genutzt werden. In der Stille liegt Friede, Vollkommenheit und Freude. Durch Dehn-, Dreh- und Kräftigungsübungen der Hals- und Schulter-Muskulatur, lockern sich blockierte Energien im Halsbereich. Die Schilddrüse im Kehlkopfbereich liefert wichtige Hormone für fast alle Körperzellen und regelt den Energiestoffwechsel. Yogaübungen wie der Schulterstand, der Pflug und der Fisch sind bei Schilddrüsenproblemen oft sehr hilfreich. Ist ausreichend Udana Vayu vorhanden, so wirkt die Energie sehr harmonisierend, auf Nerven, Kommunikation und sorgt für einen gesunden Schlaf.

Vyana: Vyana hat seinen Sitz im Herzen. Es versorgt alle Zellen mit Blut. Apana nimmt die Lebensenergie auf und Vyana verteilt sie an die

Muskulatur, das Nervensystem und den Kreislauf. Wird irgendwo Energie benötigt, dann wird Vyana aktiv. Herrscht dagegen Ruhe und Ausgeglichenheit, so kann Vyana Vayu sublimiert werden. Vyana liefert die Energie für Muskelbewegungen und den Kreislauf. Man nimmt Vyana als ein Pulsieren wahr. Ruhend die Energien, so kommt das Herz zur Ruhe und Vyana kann sublimiert werden. Vermindern wir also unsere Bewegungsimpulse, so kann das sublimierte Vyana Vayu in spirituelle Energie (Ojas Shakti) umgewandelt werden. Meditation, Pranayama und Yoga können uns helfen, noch ruhiger und ausgeglichener zu werden.

2.8 Die 3 buddhistischen Welten

2.8.1 Die Sinneswelt Inhaltsverzeichnis

Der Buddhismus unterscheidet 3 Welten. Da gibt es einmal die Sinneswelt, die feinkörperliche Welt und die unkörperliche Welt. Die Sinneswelt besteht aus den Daseinsbereichen, in die der Mensch wiedergeboren werden kann. Hierzu gehören:

Die 6 Daseinsbereiche

- der Bereich der Götter
- der Bereich der eifersüchtigen Götter
- der Bereich der Menschen
- der Bereich der Tiere
- der Bereich der hungrigen Geister
- der Bereich der Hölle

Erlösung ist nur aus dem Bereich des Menschen möglich. Darum müssen auch die Seelen aus dem Bereich der Götter wieder als Mensch auf die Erde reinkarnieren, um endgültig befreit zu werden. Der Bereich der Götter ist nur ein Zwischenbereich, in dem man gewissermaßen, wegen seines positiven Karmas, die Seele eine Zeit lang baumeln lassen kann. Viele Buddhisten betrachten die Daseinsbereiche eher als emotionale Zustände, denn als real existierende Götter-, Tier- oder Höllenwelten.

Die feinkörperliche und die unkörperliche Welt sind Meditationszustände.

Man gelangt also nur durch Meditation zur Erleuchtung. Im unteren Meditationszustand, in der feinkörperlichen Welt, löst man sich in vier Stufen vom Denken (Gedankenfassen + Diskursives Denken), von der Verzückung und vom Glücksgefühl. Dann besteht nur noch ein freud- und leidloser Zustand. Alle Sinnesempfindungen bis auf das Seh- und Hör-Vermögen sind dann abgelegt. Nun ist man aber immer noch nicht erleuchtet. Dazu bedarf es vier weiterer meditativer Versenkungsstufen.

Die weiteren Versenkungen geschehen in der unkörperlichen Welt. In der unkörperlichen Welt legt man nacheinander, in vier weiteren Stufen, die letzten Sinnesempfindungen (Hören und Sehen), die Raununendlichkeit, die Bewusstseinsunendlichkeit und am Ende gar das Nichts ab und gelangt dann zur letzten Stufe, der Weder-Wahrnehmung-Noch-Nichtwahrnehmung, die der Erleuchtung entspricht. Erleuchtung findet dann statt, wenn man sich auch von der Verhaftungen der 4. Stufe der unkörperlichen Ebene, der Weder-Wahrnehmung-Noch-Nichtwahrnehmung, löst.

Das hört sich jetzt vielleicht etwas verwirrend an, weil mancher diese Begriffe vielleicht noch nicht gehört hat, aber ich hoffe, im Text wird manches etwas verständlicher. Die Raununendlichkeit, die Bewusstseinsunendlichkeit, das Nichts und die Weder-Wahrnehmung-Noch-Nichtwahrnehmung, waren Meditationsmethoden, die Buddha von seinen Lehrern Aara Kalama und Uddaka Ramaputta vermittelt wurden und die er praktizierte, indem er über einen unendlichen Raum, unendliches Bewusstsein, über das Nichts und die Weder-Wahrnehmung-Noch-Nichtwahrnehmung meditierte, um so ins Nibbana zu gelangen. Da er aber auf diesem Wege nicht zur Erleuchtung fand, ging Buddha im Magadha-Land (das Land in dem er aufgewachsen war), zur Burg Uruvela. Dort sah er einen entzückenden Fleck Erde: einen heiteren Waldesgrund, einen hell strömenden Fluß, zum Baden geeignet, erfreulich, und rings umher Wiesen und Felder. Dort lebte Buddha fortan in Askese, meditierte und fand die Erleuchtung.

Ich möchte zunächst einmal die Sinneswelt betrachten. Die Sinneswelt besteht, wie bereits gesagt, aus 6 Daseinsbereichen (Sanskrit: Lokas), in die die Seele nach dem Tod hineingeboren wird (reinkarniert). Als

kostbarste Reinkarnation gilt dabei die Geburt in den Bereich der Menschen, da nur vom Bereich der Menschen aus, eine endgültige Befreiung erlangt werden kann. Die Wiedergeburt in den menschlichen Daseinsbereich wird also noch höher bewertet als eine Geburt in den Bereich der Götter, da sich die Seelen im Bereich der Götter so wohl fühlen, dass sie gar nicht daran denken, sich spirituell fortzuentwickeln.

Alle sechs Daseinsbereiche sind durch Karma bedingt. In den drei niederen Daseinsbereichen (Tiere, hungrige Geister, Hölle) wird sehr viel Leid erfahren. Die Wesen in den drei unteren Daseinsbereichen sind wesentlich zahlreicher als in den drei höheren Daseinsbereichen. Die Wesen in den drei niederen Daseinsbereichen sind von Leid und Schmerz geplagt und haben im allgemeinen eine sehr negative Lebensqualität. Nächstenliebe und Mitgefühl sind nur äußerst spärlich ausgeprägt. Die hohe Anzahl der Wesen, die sich in den drei unteren Daseinsbereichen aufhalten, deutet darauf hin, wie schwer es ist, sich von den negativen Tendenzen zu lösen. Da meist egoistische Tendenzen vorherrschen, reinkarnieren diese Wesen in ein entsprechend qualvolles Leben und erfahren großes Leid. Man kann also sagen, dass die entsprechenden Daseinszustände der drei unteren Daseinsbereiche sich ebenso im realem Leben widerspiegeln. Zumindest wird dieses von buddhistischer/hinduistischer Seite so gesehen. Ob man diese Sichtweise als absolut betrachten kann, bleibt dahingestellt. Überträgt man sie aber auf das reale Leben, so kann man durchaus Parallelen erkennen. Dieses heißt mit anderen Worten, gestalte ich mein Leben nicht nach ethischen und moralischen Gesetzen, so füge ich mir selber Schaden zu und erfahre dadurch persönliches Leid, wobei man sich natürlich erst einmal über die ethischen und moralischen Prinzipien verständigen muss. In den drei höheren Daseinsbereichen dagegen, gibt es mehr Raum für Glück und Zufriedenheit. Nun sollen die Daseinsbereiche einmal im Einzelnen betrachtet werden:

2.8.1.1 Der Bereich der Götter Inhaltsverzeichnis

Das Dasein als himmlischer Deva (männlich) oder himmlische Devi (weiblich) im Bereich der Götter ist nicht mit der Erleuchtung zu verwechseln. Die Devas (Devis) sind überirdische, Gott dienende himmlische Götter, Engel oder Lichtwesen, die immer noch an den

Kreislauf der Wiedergeburt gebunden sind. Obwohl sie nicht frei von Tod und Leiden sind, ist ihr Dasein als himmlisches Wesen aber relativ glücklich. Das Leben im Dasein der Götter besitzt sehr viele Qualitäten. Es ist ein Zustand ohne Leid. Man gelangt durch ein vorbildliches ethisches Verhalten im vorherigen Leben in den Bereich der Götter. Aber dieses ethische Verhalten war nicht immer selbstlos und von höheren Motiven geleitet. Es waren oftmals Spuren von Egoismus vorhanden. Die Handlungen waren also relativ, so sind die Früchte auch relativ und führen nicht endgültig aus dem karmisch bedingten Daseinskreislauf hinaus. Sie ermöglichen im Bereich der Götter allerdings, eine relativ glückliche Existenz mit allen möglichen Genüssen.

Weil das Dasein als himmlischer Gott, so überaus glücklich ist, ist es um so schwieriger, die Notwendigkeit der Erlösung zu erkennen. Sie sind durch ihren vorübergehenden Glückszustand derart geblendet, dass sie für die Lehren des Buddha unempfänglich sind. Ihre typischen Charakterzüge sind Stolz und Überheblichkeit. Wenn sie in die niederen Daseinsbereiche hinabblicken, fühlen sie sich diesen Wesen überlegen, denn sie sind sich in diesem Moment nicht bewusst, dass auch ihr Dasein schnell enden kann. Sie sind in Unwissenheit über ihre wirkliche Natur. Wenn sie aber merken, dass ihr Zustand vergänglich ist, sind sie entsetzt und erleiden furchtbare Qualen. Nach all dem Glück, welches sie in der göttlichen Welt erfahren haben, ist die Vorstellung für sie nahezu unerträglich, in einer niederen Welt wiedergeboren zu werden, was sich allerdings auf Grund ihrer Einstellung bzw. ihres Verhaltens nicht vermeiden lässt. Die Leiden im Daseinsbereich der Götter resultieren also hauptsächlich aus der Bewusstwerdung des drohenden Abstiegs und über die Vergänglichkeit der bestehenden Seligkeit.

2.8.1.2 Der Bereich der eifersüchtigen Götter Inhalt

Dieser Bereich wird von ehrgeizigen, eifersüchtigen, neidischen und streitsüchtigen Dämonen (Asuras), gefallenen Engeln und Lichtwesen aus dem Bereich der Götter (Devas) bewohnt. Sie werden als Götter betrachtet, die einst Gott dienten. Dann aber widersetzten sie sich der göttlichen Ordnung und befinden sich nun in ständigen Kampf und Streit mit den himmlischen Göttern. Einst waren sie selber Götter, wurden dann aber von

den himmlischen Göttern aus dem Bereich der Götter verdrängt. Danach fühlten sie sich vom göttlichen Glanz und Reichtum getrennt. Die eifersüchtigen Götter leisten die Arbeit, während die himmlischen Götter ohne Arbeit ihre Früchte ernten. Dies erzeugt Neid und Missgunst bei den eifersüchtigen Göttern. So wird ihre gesamte mentale Kraft aufgebraucht, um selber in den Besitz dieser Früchte zu gelangen. Aus diesem Grund haben sie keine Zeit für die spirituelle Praxis. Ihre hervorstechendste Charaktereigenschaft ist die Eifersucht. Intrigen spielen in ihrem Leben eine bedeutende Rolle. Einst besaßen sie, wie alle anderen Wesen, die Gabe der Wahrheit und Lüge. Ihr Verhalten neigte sich aber immer stärker der Unwahrheit zu, wodurch sie dann ihre dämonische Natur entwickelten und zu Gegenspielern der Götter wurden. Sie sind allerdings nicht als höllische Wesen zu betrachten. Eigentlich führen sie ein recht angenehmes Leben, aber sie trachten ständig nach dem Reichtum der himmlischen Götter.

2.8.1.3 Der Bereich der Menschen [Inhaltsverzeichnis](#)

Nur dem Menschen ist es möglich, sich endgültig vom Leiden zu befreien und sich als Buddha zu verwirklichen. Darum ist das Dasein als Mensch allen anderen Daseinsformen vorzuziehen, selbst dem Bereich der Götter. Die Ursachen für die Wiedergeburt sieht der Hinduismus in der Sinnesbefriedigung, im Begehren nach Sein. Da dieses Begehren mit dem Leiden gleichgesetzt wird, endet der leidvolle Daseinskreislauf erst, sobald die sinnlichen Verhaftungen erloschen sind. Im Hinduismus gibt es zwei Möglichkeiten sich aus dem Lebensrad von Tod und Wiedergeburt zu befreien. Während einige Richtungen sagen, der Mensch sei für seine Erlösung selber verantwortlich, vertrauen andere auf die Hilfe Gottes. Die Tradition kennt vier klassische Wege die zur Befreiung führen. Hierzu zählen der Karma Yoga, der Bhakti Yoga, der Jnana Yoga und der Raja Yoga.

Da es nach der buddhistischen Anatta-Lehre, kein unveränderliches Selbst, keine Seele gibt, gibt es im Buddhismus auch keine Wiedergeburt im Sinne des Hinduismus. [140] Der Buddhismus lehrt die bedingte Entstehung. Ein Prozeß von Ursache und Wirkung, von Dingen, die pausenlos aus Ursachen entstehen, die wiederum von vorhergehenden Ursachen abhängig

sind. Ein im Fluß befindlicher, sich weiter und weiter entfaltender Prozeß. Der Buddhismus geht davon aus, dass der Mensch in jedem Augenblick seines Lebens neu geboren wird und im nächsten Moment wieder stirbt. Somit finden fortlaufend Geburten statt, die kontinuierlich, wie in einem Bewusstseinsstrom, ablaufen. Nichtsdestotrotz findet niemals die Geburt der selben Person statt, denn schon im nächsten Moment hat ein Wandel stattgefunden. Daher kann es auch keine Wiedergeburt geben, sondern jede Geburt ist stets eine Neugeburt. Geburt findet die ganze Zeit statt, aber es ist nie die selbe Person, die ein zweites Mal geboren wird. Jede Geburt ist neu. Es gibt also Geburt, endlos, dauernd, aber sie wird nicht als Wiedergeburt oder Reinkarnation im Sinne des Hinduismus betrachtet.

Im Buddhismus finden drei Arten von Geburten statt: die physische Geburt, die geistige Geburt durch Anhaften und schließlich die dritte Art der Geburt, die geschieht, wann immer eine Sinnesfunktion stattfindet. Im Buddhismus gibt es in dem Sinne auch keine Person, die sterben oder wiedergeboren werden könnte. Es gibt nur die Gruppierung von Körper, Geist, den fünf Daseinsfaktoren (Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Wille, Bewusstsein), die kein unabhängiges Selbst, keine Seele, besitzen und in einem kontinuierlichen Strom von Ursache und Wirkung einem permanenten Wandel unterliegen. Unter Punkt 2.11 Theravada-Buddhismus und Wiedergeburt wird noch einmal ausführlich darauf eingegangen, wie man sich die buddhistische Wiedergeburt vorzustellen hat.

Im tibetischen Buddhismus hat sich eine Tradition der bewußten Wiedergeburt entwickelt. Einige Jahre nach dem Tod eines erleuchteten Lamas (Bodhisattvas) wird eine hochrangige von der Ordensführung autorisierte Findungskommission aus Mönchen eingesetzt, deren Aufgabe es ist, den wiedergeborenen Lama ausfindig zu machen. Dazu werden im Land Familien mit Kleinkindern aufgesucht, bei deren Geburt es besondere Zeichen gegeben haben soll. Als besondere Zeichen gelten etwa ungewöhnliche Träume der Eltern, ungewöhnliche Fähigkeiten des Kindes oder Regenbögen, die sich bei der Geburt zeigen. Die Mönche stellen den Kindern mehrere Aufgaben, um herauszufinden, welches von ihnen der wiedergeborene Lama ist. Eine der Aufgaben besteht darin, dass das Kind persönliche Ritualgegenstände des verstorbenen Lamas wiedererkennen

soll. Damit sollen Erinnerungen an das frühere Leben überprüft werden. Einige Reinkarnationsforscher halten die Erinnerung an Vorleben für möglich. Allerdings ist eine kritische Distanz durchaus angebracht. Nachdem die Entscheidung für ein Kind gefallen ist, wird es als Reinkarnation des Verstorbenen betrachtet und erhält eine strenge klösterliche Ausbildung.

Im tantrischen Vayrayana gibt es zwei Wege, sich aus dem leidvollen Daseinskreislauf zu befreien: 1. Das Mahamudra (Das große Siegel), 2. Das Dzogchen (Die große Vollkommenheit). Das Mahamudra ist ein zentraler Begriff im tibetischen Buddhismus. Es bezeichnet in den tibetischen Schulen der Kagyü, Sakya und Gelug, die höchsten buddhistischen Lehren, die auf der Grundlage der Meditationspraxis beruhen. Die Meditationspraxis wird dabei als Pfad betrachtet und die durch diese Praxis erreichte Erleuchtungserfahrung als Frucht bezeichnet. Daher spricht man auch vom Grundlagen-, Pfad- und Frucht-Mahamudra. Das Mahamudra wird als die Essenz der Lehren Buddhas betrachtet und es wird davon ausgegangen, dass die Erleuchtung innerhalb eines Lebens möglich ist. Die damit eintretende Erkenntnis, wird als Erkennen der höchsten Wirklichkeit oder als Verwirklichung seiner Buddhanatur betrachtet. In der Erfahrung der Buddhanatur liegt die unmittelbare Erfahrung der Leere aller Phänomene. Die äußere Welt, aber auch die eigene Person, erscheinen als Illusion.

Das Dzogchen bezeichnet die traditionellen Lehren der Nyingma-Schule, der ältesten, der 4 Schulen des tibetischen Buddhismus (Kagyü, Sakya, Gelug (Gelbmützen), Nyingma (Rotmützen)) und der schamanistischen und animistischen (schriftlosen) Bön-Religion, die seit uralten Zeiten die vorherrschende Religion in Tibet war, bevor der Buddhismus in Tibet Einzug hielt. Das Dzogchen wird von den Nyingma- und Bön-Gläubigen als die spirituelle Essenz aller buddhistischen Lehren betrachtet. Sie gehen davon aus, dass die wahre Natur des Menschen klar, leuchtend und bewusst ist, ungetrübt von Gedanken und Emotionen. Es geht bei Dzogchen allerdings nicht um eine Veränderung des Geistes von einer unvollkommenen zu einer vollkommenen Natur, vielmehr geht es um das Erkennen der ursprünglich vollkommenen Natur des Menschen. Die tantrischen Lehren der Nyingma werden durch sogenannte Linienhalter

meist in geheimen Sitzungen an die Schüler weiter gegeben. Der Schüler wird dabei verpflichtet, über die tantrische Praxis Schweigen zu bewahren. Dieses gilt im Prinzip für alle tantrischen Schulen. Die Schule des Gelug, deren Anhänger, wegen ihrer Kopfbedeckung, auch als Gelbmützen bezeichnet werden, dem auch der Dalai Lama angehört, lebt zölibatär.

2.8.1.4 Der Bereich der Tiere Inhaltsverzeichnis

Das Tier symbolisiert die Furcht und die Unwissenheit. Aber auch für den Menschen gilt: Sobald sich Dummheit erhebt und einen überwältigt, wird man zum Tier. Durch geistige Wiedergeburt wird man zum Tier. Tiere sind nur sehr begrenzt fähig, über ihre Lage nachzudenken, ihre Situation aus eigener Initiative zu verändern. In der Regel folgen sie ihren Trieben und Instinkten. Daher führt besonders die Unwissenheit zu einer Wiedergeburt als Tier. Diese Unwissenheit drückt sich unter anderem darin aus, dass sie die Notwendigkeit einer spirituellen Lebensweise nicht erkennen. Es muss ja nicht unbedingt ein religiöser Weg sein, den man beschreiten sollte. Die Zweifel der Atheisten und Agnostiker an der Existenz eines Gottes, sind ja durchaus verständlich. Aber sollte nicht jeder Mensch eine gewisse ethische und humanistische Vorstellung haben, nach welchen Kriterien er sein Leben gestaltet? Ich glaube, da könnte die Lehre Buddhas ein guter Wegweiser sein, um den richtigen Weg aus der Unwissenheit zu finden.

Die Wiedergeburt als Tier kann sehr leidvoll sein. Tiere haben kein Mitleid, fressen andere Tiere und werden von ihnen gefressen. Das Leid der Tiere ist weltweit grenzenlos. Schaut man sich einmal die Tierhaltung, die Tiertransporte, die Schlächtung der Tiere und die Tierversuche an, die die Tiere zu Millionen über sich ergehen lassen müssen, dann beginnt man zu ahnen, welche Leiden die Tiere tagtäglich erfahren. Dieses Verhalten der Menschen den Tieren gegenüber, beruht auf Unwissenheit, Geldgier und Gleichgültigkeit. Es ist entsetzlich, mit welcher Gedankenlosigkeit der Mensch sich gegenüber dem Tier verhält. Auch das massenhafte Aussterben bedrohter Tierarten auf der Erde zeigt, wie gleichgültig sich der Mensch gegenüber der Tierwelt verhält. Ist es denkbar, dass Menschen, die den Tieren so etwas antun, selbst einmal als Tier wiedergeboren werden? Es gibt da eine nette kleine Erzählung, über einen Schüler

Buddhas, namens Arya Katayana, die ich an dieser Stelle einmal erzählen möchte:

Arya Katayana war in der Lage, die vergangenen Daseinsbereiche zu sehen. Er konnte sowohl den Bereich der Götter, den Bereich der Menschen und Tiere, aber auch alle anderen Daseinsbereiche sehen. Eines Tages sah er eine junge Frau, die ihr Baby auf dem Arm hielt und es an ihrer Brust säugte. Im selben Moment näherte sich ein Hund. Während sie weiterhin liebevoll um ihr Baby kümmerte, hob sie einen Stein auf und warf ihn wütend nach dem Hund, um ihn zu verscheuchen. Dann setzte sie sich an den Tisch und aß einen zuvor zubereiteten Fisch. Katayana war von der ganzen Situation sehr betroffen, denn er sah, wer da aufeinander traf. Er konnte nämlich die vergangenen Leben aller Beteiligten sehen. Er erkannte, dass das Baby, welches die junge Frau so liebevoll umsorgte, im letzten Leben ihr ärgster Feind war. Der Fisch, den sie aß, war ihr verstorbener Vater und der Hund, nach dem sie mit Steinen warf, war ihre Mutter, die sich immer so liebevoll um sie gekümmert hatte. Als Katayana dies erkannte, war er sehr betroffen.

Es gibt zwei Wege als Tier zu reinkarnieren. Die eine Möglichkeit wird als spiritueller Aufstieg aus der Hölle angesehen, die zweite als spiritueller Abstieg aus der Menschenwelt. Aber Tiere sind nach der hinduistischen Auffassung nicht auf ewig und immer verdammt, Tiere zu bleiben. Unter bestimmten Umständen, kann auch ein Tier Befreiung erlangen. Dieses ist zwar nicht auf direktem Wege möglich, weil die Befreiung nur durch den Menschen möglich ist. Aber ein Tier kann nach dem Tod, wieder als Mensch reinkarnieren, wenn es aus seiner Unwissenheit befreit wird. Dazu ist das Tier womöglich nicht selbst in der Lage, sondern bedarf der Hilfe des Menschen. Nur so wird es dem Tier gelingen, seine animalischen Instinkte zu überwinden, sie abzulegen. Die „Pferdepflüsterer“ zeigen uns, wie man mit Liebe und Geduld aus einem wilden und ungezähmten menschen scheuen Wildpferd ein gutmütiges, vertrauensvolles Reitpferd macht, welches viel Spass an der Reiterei hat. Aber auch die vielen tierliebenden Menschen, die ihrem Haustier mit Liebe und Verständnis begegnen, bekommen ihre Liebe zu den Tieren tausendfach von ihnen zurück. Auf diesem Wege ist es Tieren also möglich, positive Veränderungen zu erfahren, die später eine Reinkarnation als Mensch

ermöglichen.

Bereits im antiken Griechenland war die Reinkarnationstheorie bekannt. Bekanntester Vertreter der Reinkarnationstheorie, war der weitgereiste Pythagoras, der etwa 600 Jahre vor Christus, wie ein Tramper in den 60er Jahren des vorigen Jahrhunderts, vier Jahrzehnte lang die Weite des Mittelsmeers bereiste und Wissen von Mystikern und Priestern erwarb. Er hielt sich in Ägypten auf, tauchte dann in die schamanistischen Gebiete Asiens ein, reiste zu den Magiern in Persien und Arabien und schließlich nach Indien, wo gerade zwei neue Upanishaden (heilige Schriften) in den Wäldern wiederentdeckt worden waren, und in dem der zwanzig Jahre jüngere Buddha seine Lehren verbreitete. Auch die adligen Philosophen Empedokles und Platon lehrten um 500 vor Christus, dass die unsterbliche Seele zum Zwecke ihrer moralischen Läuterung in eine neue Daseinsform reinkarnieren müsse. Diese Daseinsformen umfasste auch die Tier- und Pflanzenwelt.

2.8.1.5 Der Bereich der hungrigen Geister [Inhaltsverzeichnis](#)

Geizige werden als hungrige Geister geboren. Werden die hungrigen Geister dagegen als Menschen wiedergeboren, dann sind sie voller Armut. Die hungrigen Geister sind auch unter dem Namen „Pretas“ bekannt. Ihre hervorstechendste Eigenschaft ist der Geiz und die Gier. Hungrige Geister werden unaufhörlich von Durst und Hunger gequält. Sie sind symbolisch für die Gier nach Geld, Besitz, Reichtum, Macht und Sinnlichkeit. Hungrige Geister haben ein Vermögen angesammelt, haben aber das Gefühl der Armut. Ihre Gier treibt sie an, immer mehr Reichtümer anzusammeln. Aber alles wonach sie begehren, befindet sich bereits in ihrem Besitz. Von diesem Reichtum aber möchten sie niemandem etwas abgeben. Es bleibt das Gefühl, als sei man völlig satt, so dass man keinen Bissen mehr essen kann. Aber in der Gier entwickelt man Halluzinationen nach den Dingen, die man noch besitzen möchte. Was bleibt, ist ein quälender unersättlicher Hunger, der nicht aus der Armut erwächst, sondern aus der Erkenntnis, dass man bereits alles besitzt und es doch nicht genießen kann. So bleibt Neid auf die, die wirklich Hunger haben und noch mit Genuß essen können. Hungrige Geister werden oft mit dicken satten Bäuchen und schmalen Mündern von der Größe eines Nadelohrs

dargestellt. Sie jammern die ganze Zeit, weil sie nicht satt werden. Ihre engen Mäuler und dünnen Hälse machen es ihnen unmöglich, den riesigen Bauch zu füllen. So können sie niemals satt werden. In ihrem letzten Leben waren sie sehr geizig. Sie gaben anderen Menschen nichts von ihrem Reichtum ab und spendeten nichts für die Mönche. Sie betrogen ihre Mitmenschen, um sich selbst zu bereichern.

Wenn der Geizige in den Besitz einiger Güter oder von etwas Geld gelangt, hält er wie ein Sterbender daran fest. Ganz gleich wie viel er besitzt, immer denkt er, er hätte nichts und jammert, als wäre er am verhungern. Wirklicher Besitz heißt aber, in den Geist der Reinheit und Vollkommenheit zu gelangen, vollkommene Weisheit, Heiterheit und Mitgefühl zu erlangen. Es heißt, sein eigenes grenzenloses Potential zu entfalten. Das ist die einzige Nahrung, die uns wirklich befriedigen kann. Um dieses zu erlangen, zeigte Buddha uns einen Weg auf, wie wir Gier, Hass und Unwissenheit überwinden können. Wenn man sich zum Sklaven seiner ichtsüchtigen Begehrlichkeit macht, kann es soweit kommen, dass man niemals zufrieden ist, egal welchen Reichtum man besitzt. Man möchte seinen Besitz nicht mit anderen teilen. Die Opfer, die man vielleicht den Armen geben möchte, möchte man später geben, wenn man etwas übrig hat. Aber dazu kommt es meistens nie.

Freigebigkeit hat ihre Wurzeln im Mitgefühl. Sie unterbindet eine Geburt als hungriger Geist. Wer sie praktiziert, erhält das zurück, was er verschenkt und sorgt somit für seinen eigenen Wohlstand. Wohltätigkeit ist selbstlose Liebe, Wohlwollen und höchste Liebe zu Gott. Wer von der Lehre Buddhas durchdrungen ist, den erkennt man daran, daß er freigiebig ist und mit offenen Händen in der Welt lebt und sich der Bedürftigen annimmt, daß ihn das Schenken und Geben glücklich macht und er seinen Geist vom Makel des Geizes befreit hat. In der [Itivuttakam 26 \[172\]](#) (Sammlung der Aphorismen) im Palikanon sagt Buddha:

"Würden die Wesen den Lohn für das Verteilen von Gaben kennen so wie ich, so würden sie nichts genießen, ohne etwas gegeben zu haben, und es würde der Makel des Geizes nicht ihr Herz umspinnen halten. Selbst den letzten Bissen, den letzten Brocken, würden sie nicht genießen, ohne davon auszuteilen, falls sie einen Empfänger dafür hätten. Da nun aber die Wesen

den Lohn für das Austeilen von Gaben nicht so kennen wie ich, deshalb genießen sie auch, ohne etwas gegeben zu haben, und der Makel des Geizes hält ihr Herz umspinnen."

Freigebigkeit wird grenzenlos, wenn wir unsere Gabe an alle Wesen ohne Ausnahme verschenken. Solche Freigebigkeit erzeugt inneren Reichtum, reinigt schädliche Handlungen der Vergangenheit und hilft uns auf dem Weg zur Selbstverwirklichung. Der tibetische Mönch Gampopa (1079 – 1153 v. Chr.), ein Schüler Milarepas, sagte in seinem Buch „Der kostbare Schmuck der Befreiung.“: „Gib mit wahren Mitgefühl zum Wohl der Wesen und für die Erleuchtung, freudig, respektvoll, eigenhändig, zur rechten Zeit und ohne anderen zu schaden." Freudig bedeutet, zu allen drei Zeiten froh darüber zu sein: sich vor dem Geben zu freuen, beim Geben selbst freudig-offen zu sein und auch nach dem Geben nichts zu bereuen. Respektvoll bedeutet, mit Respekt vor dem anderen zu geben. Eigenhändig bedeutet, nicht andere damit zu beauftragen. Zur rechten Zeit bedeutet, dann zu geben, wenn man etwas geben kann. Ohne anderen zu schaden bedeutet, zu geben, ohne Angehörigen oder anderen, für die wir Sorge tragen, zu schaden.

In diesem Zusammenhang möchte ich einmal auf den besonders schönen Text [Dana](#) (Spende) [173] von Santikaro Bhikkhu & Viriya hinweisen.

2.8.1.6 Der Bereich der Hölle [Inhaltsverzeichnis](#)

Zorn, Wut, Verachtung und Hass führen zur Wiedergeburt in der Hölle. Die Seele erleidet in der Hölle schreckliche Qualen. Während die Hölle in einigen Weltreligionen der Läuterung dient und ein Ende hat und somit ein Mittel der Besserung ist, geht die christliche Lehre von einer ewigen Hölle aus, einer Strafe als unveränderlichen Zustand, nicht als endlichen Vorgang. [Mathäus 25,42](#): „42 Denn ich bin hungrig gewesen und ihr habt mir nicht zu essen gegeben. Ich bin durstig gewesen und ihr habt mir nicht zu trinken gegeben. 43 Ich bin ein Fremder gewesen und ihr habt mich nicht aufgenommen. Ich bin nackt gewesen und ihr habt mich nicht gekleidet. Ich bin krank und im Gefängnis gewesen und ihr habt mich nicht besucht. 44 Dann werden sie ihm auch antworten und sagen: Herr, wann haben wir dich hungrig oder durstig gesehen oder als Fremden oder nackt oder krank oder im Gefängnis und haben dir nicht gedient? 45 Dann wird

er ihnen antworten und sagen: Wahrlich, ich sage euch: Was ihr nicht getan habt, einem von diesen Geringsten, das habt ihr mir auch nicht getan. 46 Und sie werden hingehen: diese zur ewigen Strafe, aber die Gerechten in das ewige Leben.“

Menschen, die anderen Menschen mit Zorn, Wut, Hass oder Verachtung begegnen, zerstören auch immer etwas in sich selbst. In ihrer blinden Wut möchten sie den anderen am liebsten töten. Im gleichen Moment wendet sich der Hass nach innen und wirkt selbstzerstörerisch. So stauen sich im Laufe der Zeit eine Menge Ärger, Groll und Unbehagen an, vor dem man am liebsten davon laufen möchte. Aber es scheint zu spät zu sein. Es gibt kein Entrinnen, es gibt keinen Ort, an den man fliehen könnte. Man hat stets das Gefühl, gequält zu werden. Das ist die Hölle. Aggressionen sind wie die brennende Glut der Hölle. Es gibt also zwei Arten der Hölle. Eine nach dem Tod und eine vor dem Tod.

Im Hinduismus spielt die Vorstellung von Hölle eine untergeordnete Rolle. Für die Hindus war die Hölle niemals ein Ort ewiger Qualen, da nach ihrem Glauben die Seele nach einer gewissen Zeit wiedergeboren wird. Im Hinduismus gibt es 21 Orte des Leidens, die nach der Mythologie, zum unendlichen Kreislauf der Reinkarnation gehören. Hier erfährt der Verstorbene so lange großes Leid, bis sein schlechtes Karma, die Folgen seiner negativen Taten, gesühnt ist. Aber ebenso gibt es im Hinduismus verschiedene Himmel, wo die Seele des Verstorbenen, für die positiven Taten mit himmlischen Freuden belohnt wird. Doch in beiden Fällen ist der Aufenthalt nicht ewig. Nach einiger Zeit kehrt die Seele auf die Erde zurück, um bis zur endgültigen Erlösung, wieder geboren zu werden. Beschreiben einige hinduistische Schriften die Höllen als Ort der Leiden und den Himmel als Ort der Lust, so sprechen andere hinduistische Schriften von geistigen Eigenschaften und Bewusstseinszuständen, den drei Gunas, den drei Eigenschaften, die die Natur besitzt, nämlich Harmonie, innere Unruhe und Trägheit. Für sie findet Läuterung also nicht in der Hölle, sondern im irdischen Leben statt. So erklärt Krishna in der Uddhavagita, einem Bestandteil des Bhagavatapurana, einem Hindutext visunitischer Prägung, (Kap.19.42-43): Hölle ist das Ausdehnen von Tamas (Trägheit, Unwissenheit). Himmel ist das Ausdehnen von Sattva (Harmonie, Frohsinn, Zufriedenheit).

Der Buddhismus übernahm in modifizierter Form die hinduistischen Vorstellungen der Hölle. Die buddhistische Hölle ist in die heißen und die kalten Höllen unterteilt. Diese wiederum sind in zahlreiche Unterhöllen unterteilt. Auch die Buddhisten unterscheiden zwischen verschiedenen Arten der Strafe, die die Seele erleiden könnte: acht Höllen aus Feuer, acht vollständig vereiste, dazu noch ein Reich, in dem der Verdammte weder Hitze noch Kälte, sondern nur unendlichen Hunger und Durst verspürt. Entsetzliche Qualen erwarten den, der sich in diesen Höllen befindet. Sie enden, wenn sich das unheilsame Karma, das hierher führte, erschöpft hat. Die charakteristische Emotion der Höllenbereiche ist Hass. Wie auch vieles andere im Buddhismus werden solche Lehren von vielen Buddhisten aber eher symbolisch verstanden.

Das war jedoch nichts im Vergleich zur ungeheuren Vielfalt, die sich die Chinesen ausgedacht haben. Es gibt, sagen die Chinesen, einen Berg namens „Kleiner Zaun“ aus Eisen, der von einem anderen Berg mit Namen „Großer Zaun“ umgeben ist. In dem Raum zwischen diesen beiden herrscht dichte Finsternis, und dort gibt es acht große Höllen übereinander, jede umgeben von sechzehn kleinen, von ihr abhängigen Höllen, und von diesen wiederum hat jede zehn Millionen andere Höllen um sich herum. An diesen Orten der Qual ist jedem Laster seine besondere Strafe zugemessen; die Hochmütigen werden in einen Fluß voll Blut geworfen; die Schamlosen werden mit Feuer gestraft, die Geizigen mit Kälte, die Zornmütigen werden von Dolchstichen durchbohrt, und die Grobiane mit Kot bedeckt. Wenn sie ihre Verbrechen gebüßt haben, verwandeln sich die Verdammten in hungrige Teufel, oder sie gehen ein in die Körper der Tiere, um von neuem die Seelenwanderungen zu beginnen.

Aus: "Der Dämon und Fräulein Prym" von Paul Coelho

2.8.1.7 Die buddhistischen Höllen [Inhaltsverzeichnis](#)

Die acht heißen Höllen

die Hölle, in der die Wesen bis zum Tod gefoltert werden, jedoch sogleich wieder auferstehen

die Hölle, in der die Wesen in eiserne Ketten gelegt werden

die Hölle, in der die Wesen zusammengequetscht werden

die Hölle des Wehgeschreis

die Hölle des großen Wehgeschreis
die Hölle der sengenden Hitze
die Hölle der extrem sengenden Hitze
die Hölle der ununterbrochenen Qualen

Die acht eisigen Höllen

die Hölle der Frostbeulen
die Hölle der gewaltigen aufgeplatzten Frostbeulen
die Hölle des Zähneklapperns
die Hölle der gefrorenen Zungen
die Hölle der gefrorenen Kehlen
die Hölle des blauen Lotus
die Hölle des roten Lotus
die Hölle des großen Lotus

2.8.1.8 Buddhas Aussagen zur Hölle Inhaltsverzeichnis

In der Anguttara Nikaya A.VIII.40 [146] (die Sammlung der langen Lehrreden (Digha-Nikaya)) sagt Buddha über die Folgen des Bruchs der Sittenregel: „Das Töten, ihr Mönche, das Stehlen, geschlechtliche Ausschreitung, das Lügen, die Zwischenträgerei (Intrigen), das rohe Reden, das leere Geschwätz, ausgeübt, betätigt und häufig betrieben, führt zur Hölle, zum Tierschoße (Daseinsbereich der Tiere) oder zum Gespensterreich (Daseinsbereich der hungrigen Geister). Und schon die allergeringste Auswirkung des Tötens bringt dem Menschen kurzes Leben.“

In der Anguttara Nikaya V129 [147] sagt Buddha: Die 5 höllischen Taten mit unmittelbarem Ausgang, sind:

- Vatermord
- Muttermord
- Heiligenmord
- Verwundung eines Buddha
- Bewirkung einer Ordenspaltung

In der Anguttara Nikaya A.III.114 [148] sagt Buddha: Diese drei Menschen, ihr Mönche, sind den niederen Welten und der Hölle verfallen,

falls sie folgendem nicht entsagen. Welche drei Menschen?

- Der unkeusch Lebende, der sich als keusch lebend ausgibt
- derjenige, der einen rein und keusch das geläuterte Reinheitsleben führenden Jünger fälschlich der Unkeuschheit bezichtigt
- derjenige, der, im Glauben und in der Ansicht, daß nichts Böses an der Sinnlichkeit zu finden sei, dem sinnlichen Genusse verfällt.

2.8.1.9 Wie erreicht man die sechs Daseinsbereiche? Inhaltsverzeichnis

Man kann die sechs Daseinsbereiche als Orte betrachten, in die die menschliche Seele nach dem Tod eintritt. Man kann sie aber auch als individuelle Lebensweise betrachten, mit der wir die Welt und unsere Gefühle wahrnehmen. Sie färben gewissermaßen unser Denken, unsere Vorstellungen und Empfindungen, Begierden und Sehnsüchte und bestimmen auf diese Weise unser Leben.

Dass man die leidvollen Daseinszustände nicht nur auf das Leben nach dem Tode beziehen sollte, geht aus dem [Dhamma-Prinzipien für kluge Leute](#) [149] von Ajahn Buddhadasa sehr gut hervor: „Habt Nachsicht mit mir, wenn ich euch noch ein weiteres Beispiel der dritten Fessel gebe. Nämlich die vier niederen Daseinsformen, welche auf den Wänden der Tempel abgebildet sind - die Hölle, das Tierreich, das Reich der hungrigen Geister (Peta) und das Reich der feigen Dämonen (Asura, der Bereich der eifersüchtigen Götter). Sie sind bekannt als "die vier leidvollen Zustände". Wir werden gelehrt zu glauben, dass wir beim Sterben in die niederen Daseinsformen absteigen können. Man lehrt uns aber nicht, dass wir jeden Tag in diese leidvolle Zeit verfallen. Und diese Leidens-Zustände sind realistischer und viel wichtiger, als jene an den Tempelwänden. Fallt überhaupt nicht! Wenn ihr jetzt nicht in die Leidens-Zustände fallt, könnt ihr sicher sein, auch nach dem Tod nicht in irgend welche Leidens-Zustände zu fallen.“ Das wird nie gelehrt, daher erfassen die Leute das Wesentliche und die wirkliche Bedeutung der Worte "die vier leidvollen Zustände" (in niederen Daseinsbereichen) auch nie. Der Buddha war kein Materialist. Er nahm nicht den Körper als Massstab, wie das in den Höllengeschichten passiert, wo man in einer Kupferpfanne gesotten und gebraten wird. Der Buddha nahm den Geist als seinen Bezugs-Massstab.

Was ist die Bedeutung der "vier leidvollen Zustände"? Der erste der vier

leidvollen Zustände ist die Hölle. Hölle bedeutet Angst. Immer wenn man Angst erfährt, brennend und sengend, wird man gleichzeitig als ein Höllenwesen wiedergeboren. Es ist eine spontane Wiedergeburt, eine mentale Wiedergeburt. Obwohl der Körper physisch den menschlichen Bereich bewohnt, fällt der Geist in die Hölle, sobald sich Angst erhebt. Angst über den möglichen Verlust von Ansehen und Ruhm, Angst aller Art, das ist die Hölle. Allein die Menschenwelt erstreckt sich von höllischen, mit unermeßlichem Leid verbundenen Zuständen bis zu himmlischen Zuständen der Freude, des Glücks und der Seligkeit. Götter und Teufel, Dämonen und Gespenster brauchen wir nicht in außerirdischen Gefilden zu suchen. Sie leben in unserer Wirklichkeit als Heilige oder Verbrecher, als Wahnsinnige oder geistig dahindämmernde Wesen. Himmel und Hölle sind keine Ortsbezeichnungen, es sind Zustände des Bewußtseins.

2.8.1.10 Erreicht man Erleuchtung nur nach dem Tod? [Inhaltsverzeichnis](#)

Wir haben nun alle Daseinsbereiche kennen gelernt, in die die menschliche Seele nach dem Tod eingehen kann. Der Selbstverwirklichte allerdings durchbricht das Samsara, den Kreislauf von Tod und Wiedergeburt, geht also nicht mehr in eine der sechs Daseinsbereiche, um anschließend zur Erde zu reinkarnieren, sondern ergeht ins Nibbana (Sanskrit: Nirvana) ein. Wie hat man sich dieses Nibbana vorzustellen? Ajahn Buddhadasa sagt dazu: „Wird Nibbana nach dem Tod erreicht oder hier in diesem Leben? Viele Lehrer, sprechen nur von Nibbana nach dem Tod. Im Tipitaka (Palikanon - Dreierkorb) ist das jedoch nicht so. Da gibt es Ausdrücke wie "Nibbana im hier und jetzt". Man sagt uns, dass die beglückenden Bewusstseinszustände, welche in den vier Versenkungstufen der feinkörperlichen Ebene (siehe unten) und den vier Versenkungstufen der unkörperlichen Ebene (siehe unten) erfahren werden, Sanditthika-nibbana (Nibbana das ein Praktizierender persönlich sieht) oder Ditthadhamma-nibbana (Nibbana hier und jetzt) sind.

Versenkungstufen der feinkörperlichen Ebene

1. Gedankenfassen + Diskursives Denken + Verzückung + Glücksgefühl
2. Verzückung + Glücksgefühl
3. Glücksgefühl

4. freud- und leidloser Zustand

Versenkungstufen der unkörperlichen Ebene

1. Raumunendlichkeitsgebiet
2. Bewusstseinsunendlichkeit
3. Nichtheit
4. Weder-Wahrnehmung-Noch-Nichtwahrnehmung

Im Moment ist es jedoch für unsere Zwecke völlig ausreichend, wenn wir davon ausgehen, dass diese Zustände ein Vorgeschmack von Nibbana sind, denn Nibbana findet erst statt, wenn man sich auch von der vierten Stufe der unkörperlichen Ebene, der Weder-Wahrnehmung-Noch-Nichtwahrnehmung, gelöst hat. Die Zustände vor der Erleuchtung (Nibbana) haben seinen Geschmack, sind aber mit dem wahren Nibbana nicht identisch. Weil diese Zustände nicht vollkommen und absolut sind, wurden sie Sanditthika-Nibbana oder Ditthadhamma-Nibbana genannt. Es gibt aber noch bessere Worte als diese. Bei einer Gelegenheit beschrieb Buddha das Verlöschen von Gier, Hass und Unwissenheit als "Sanditthikam, Akalikam, Ehipassikam, Opanayikam, Paccattam, Veditabbam, Vinnuhi" das heisst: „Direkt sichtbar, bringt sofortige Wirkung, lädt alle ein, selbst zu sehen, führt nach Innen und ist von den Weisen einzeln erfahrbar“. Diese Ausdrücke weisen auf eine lebende Person hin, die Nibbana erkannt, gefühlt und gekostet hat und die ihre Freunde auffordert, zu kommen, und zu sehen, was sie gefunden hat.

Das zeigt eindeutig, dass sie nicht gestorben ist und in ihrem Innersten den Geschmack von Nibbana kennt. Es gibt auch noch andere Ausdrücke: Anupada-parinibbana (frei von Anhaftungen), wird erreicht, während das Leben noch anhält. Parinibbayati, bezieht sich auf das Erlöschen von Leid und Befleckungen, ohne jede Notwendigkeit des Erlöschens oder Auflörens der fünf Daseinsfaktoren (Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Wille, Bewusstsein), also ohne dass man physisch sterben muss. Dieses Wort "Nibbana" bedeutet in der gewöhnlichen Alltagssprache ganz einfach "Kühle, Abwesenheit von Hitze, Abwesenheit von Leid". Da möchte ich gerne, dass ihr die Weisheit unserer Thai-Vorfahren bedenkt, die den Spruch hatten: "Nibbana liegt im Sterben vor dem Tod". Ihr habt die Redensart vermutlich nie gehört, sie ist unter der thailändischen

Landbevölkerung aber recht verbreitet. Sie sagen:

- Schönheit findet man im toten Körper
- Güte findet man im Verzicht zum Wohl anderer
- Den Mönch findet man in Ernsthaftigkeit
- Nibbana findet man im Sterben vor dem Tod

Grübelt über diesen Spruch nach: "Nibbana liegt im Sterben (der Selbst-Illusion) vor dem Tod (des Körpers)". Der Körper muss dabei nicht sterben. Aber das Anhaften an der Selbst-Illusion muss es. Das ist Nibbana. Der Mensch, welcher dies erkennt, hat höchstes Glück erreicht, lebt aber weiter.“

2.8.2 Die feinkörperliche Welt Inhaltsverzeichnis

Die feinkörperliche Welt entspricht einem meditativen Versenkungszustand, der in 4 Vertiefungsstufen erfahren werden kann, bei dem man durch intensive Konzentration frei von unheilsamen Geisteszuständen (Sinnlichkeit, Denken, Glück und Verzückung) den inneren Frieden und die Einheit des Geistes erfährt. Es besteht aber noch ein Körperempfinden in Form des Seh- und Hörvermögens. In der ersten Stufe der Vertiefung ist der Meditierende der Sinnlichkeit entrückt, aber immer noch seinen Gedanken verbunden. So erfährt er bereits eine aus der Tiefe des Samdhi heraus geborene Verzückung und ein Glücksgefühl. In der zweiten Stufe vertiefen sich durch die Beruhigung der Gedanken, der innere Frieden und die Einheit des Geistes, als auch die Verzückung und das Glücksgefühl. In der dritten Meditationsstufe löst er die Verzückung auf. Man verweilt gleichmütig, achtsam und klarbewusst und fühlt in seinem Innern jenes Glück, von dem die Edlen sagen: „Glücklichselig weilt der Gleichmütige, der Achtsame.“ In der vierten Versenkungsstufe löst sich der Meditierende auch von seinem Glücksgefühl. Nun können ihn Kummer und Leid, Freude und Schmerz nicht mehr berühren. Er lebt in einem leidlosen und freudlosen gleichmütigem Zustand. Alle Sinnesempfindungen, bis auf das Hör- und Sehvermögen sind erloschen. Die vierte Versenkungsstufe entspricht allerdings noch nicht der Erleuchtung. Erleuchtung (Nibbana) geschieht erst nach dem

Durchschreiten der unkörperlichen Welt.

2.8.3 Die unkörperliche Welt Inhaltsverzeichnis

In den vier Vertiefungen der feinkörperlichen Welt lösen sich nacheinander die Sinnlichkeit, die Gedanken (im Palikanon [174]) wird von „Gedankenerfassung“ und „diskursivem Denken“ gesprochen), die Verzückung und das Glücksgefühl auf, bis sich ein Zustand einstellt, der von Freudlosigkeit und Leidlosigkeit gekennzeichnet ist.

Um die unkörperliche Welt zu beschreiben, muss ich etwas weiter ausholen. Zunächst unterteilt man die Welt in:

1. die unkörperliche Welt (arupa-loka)
2. die feinkörperliche Welt (rupa-loka)
3. die Sinneswelt (kama-loka)

Dabei entspricht die Sinneswelt der untersten spirituellen Stufe. Sie ist gewissermaßen mit der Hölle, der Mensch- und Tierwelt, der Geister- und Götterwelt identisch. Die feinkörperliche Welt entspricht bereits einer höheren spirituellen Stufe. Hat man die oberste Stufe der feinkörperlichen Ebene erreicht, so befindet man sich bereits in einem freud- und leidlosem Zustand. Die Ebene der unkörperlichen Welt entspricht der höchsten spirituellen Ebene. Sie kommt unmittelbar vor der Erleuchtung.

Darstellung der drei Welten:

Erleuchtung

Weder-Wahrnehmung-Noch-Nichtwahrnehmungsgebiet

Die unkörperliche Welt

Raumunendlichkeitsgebiet

Akanittha-Devas
(freud- und leidloser Zustand)

Die feinkörperliche Welt

Brahmawelt

(Gedankenfassen + Diskursives Denken + Verzückung + Glücksgefühl)

Paranimmita-Vasavatti-Devas

Die Sinneswelt

Der Bereich der Götter (Devas)
Der Bereich der eifersüchtigen Götter
Der Bereich der Menschen
Der Bereich der Tiere
Der Bereich der hungrigen Geister
Der Bereich der Hölle

Avicci-Hölle

Die Sinneswelt ist ein Bereich der unten durch die Avicci-Hölle begrenzt ist und oben durch die Paranimmita-Vasavatti-Devas. Dabei ist die Avicci-Hölle, die tiefste und schrecklichste aller Höllen und die Devas sind in glücklicher Sphäre lebende und für die Menschen im allgemeinen unsichtbare Himmelswesen (Götter, Engel, Lichtwesen), die aber genau so wie die Menschen und alle anderen Wesen dem beständigen Wiedergeborenwerden, Altern und Sterben unterliegen und genau so wie alle anderen die Daseinsrunde (das Samsara) durchkreisen. Alle Dinge, die sich in diesem begrenztem Zwischenraum befinden, gehören der Sinnessphäre an und unterliegen den Daseinsfaktoren (Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Wille, Bewußtsein). Sie unterliegen der Körperlichkeit und werden von den Sinnen beherrscht. Zu dieser Gruppe zählen die sechs Daseinsbereiche, in die der Mensch nach seinem Tode reinkarniert:

1. der Bereich der Götter
2. der Bereich der eifersüchtigen Götter
3. der Bereich der Menschen
4. der Bereich der Tiere

5. der Bereich der hungrigen Geister
6. der Bereich der Hölle

Nun zum Bereich der feinkörperlichen Sphäre. Der Bereich der feinkörperlichen Sphäre wird unten durch die Brahmawelt und oben durch die Akanittha-Devas begrenzt. Akanittha-Devas sind die höchsten Bewohner der feinkörperlichen Sphäre, die Bewohner des fünften und höchsten Himmels der 5 Reinen Gefilde der feinkörperlichen Welt, in denen nur die Niewiederkehrenden wiedergeboren werden und von welchen sie dann die Arahatschaft (Buddhaschaft) und das Nirvana erreichen. Sie besitzen das Bewußtsein und die Geistesfaktoren der in der feinkörperlichen Vertiefung Verweilenden. Ich denke, man sollte sich die höheren Ebenen der feinkörperliche Sphäre einfach als einen spirituell fortgeschrittenen Zustand vorstellen. Er stellt noch nicht die Erleuchtung dar, sondern nur einen Zustand, indem sich die Sinne bis auf den Seh- und Hörsinn aufgelöst haben und in der ein leid- und freudloser Zustand herrscht, der allgemein als sehr angenehm betrachtet wird.

Laut [Palikanon](#) [175] gehören alle, die dem Bewußtsein und den Geistesfaktoren zugehörenden Wesen, die in dem, unten durch die im Raumunendlichkeitsgebiet wiedergeborenen Himmelswesen und oben durch die im Weder-Wahrnehmung-Noch-Nichtwahrnehmungsgebiete wiedergeborenen Himmelswesen, begrenzten Zwischenraume Verweilenden, der unkörperlichen Sphäre an. Dieses wird gleich noch etwas genauer erklärt, dann wird es deutlicher.

Während in der obersten Stufe der feinkörperlichen Ebene noch ein Hör- und Sehvermögen bestand, und sich die Gefühlebene durch einen leid- und freudloser Zustand aufgelöst hat, löst sich in der ersten Stufe der unkörperlichen Ebene das Körperempfinden vollkommen auf. Ebenso verschwindet die Rückwirkungswahrnehmung. d.h. dass die Sinnesorgane weder Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen wahrnehmen. Es findet also keine Rückwirkung von der äußeren Welt auf die 5 Sinne mehr statt. Gleichzeitig löst sich der Meditierende von der Vielheitswahrnehmung und die Vorstellung „unendlich ist der Raum“, das Raumunendlichkeitsgebiet, gewinnt an Vorstellung. Der normale Mensch nimmt die Welt in einer unendlichen Vielfalt wahr. Mit dem Auflösen der

Vielheitswahrnehmung, gewinnt die Vorstellung Raum „Alles ist Eins“. Das Raumunendlichkeitsgebiet deutet auf die Vorstellung des Meditierenden hin, dass der Raum eine unendliche Ausdehnung besitzt.

In der zweiten Stufe der unkörperlichen Ebene überwindet man die Vorstellung der Raumunendlichkeit, aber gewinnt an der Vorstellung, „Unendlich ist das Bewusstsein“, die Bewusstseinsunendlichkeit.

In der dritten Stufe der unkörperlichen Sphäre überwindet man die Bewusstseinsunendlichkeit, aber gewinnt an der Vorstellung „Nichts ist da“, die Nichtheit. (die ich in diesem Zusammenhang als Leere interpretieren würde)

In der höchsten Stufe der unkörperlichen Welten wird auch die Nichtheit überwunden, aber man gewinnt die Weder-Wahrnehmung-Noch-Nichtwahrnehmung und verweilt darin.

Noch ein Wort zur Raumunendlichkeit, Bewusstseinsunendlichkeit, zur Nichtheit und zur Weder-Wahrnehmung-Noch-Nichtwahrnehmung. Diese Aspekte sind Vorstellungen, die dem Menschen bei der Meditation helfen sollen. Es sind Buddhas Erfahrungen, die er uns nahe legen möchte. Damit ist in keinsten Weise bewiesen, dass die Raum- oder Bewusstseinsunendlichkeit sowie das Nichts oder die Weder-Wahrnehmung-Noch-Nichtwahrnehmung tatsächlich existieren. Es waren nur Hilfsmittel der Meditation. Buddha hat diese Meditationsmethoden von seinen Lehrern übernommen und sie praktiziert, indem er sich Raumunendlichkeit und Bewusstseinsunendlichkeit, das Nichts und die Weder-Wahrnehmung-Noch-Nichtwahrnehmung während der Meditation vorstellte. Schließlich ist das Ziel der Meditation nicht die Verwirklichung des Nichts bzw. die Vorstellung der Leere, oder die Verwirklichung der Weder-Wahrnehmung-Noch-Nichtwahrnehmung. Sie sind nur Meditationshilfen und nicht mehr. Nicht die Vorstellungen sind wichtig, sondern allein die Tiefe der Meditation. Welche Wege man dazu beschreitet, bzw. welcher Vorstellungen man sich dabei bedient, ist zweitrangig.

Hat man die feinkörperliche Ebene und die unkörperliche Ebene meditativ

gemeistert, so ist es nur noch ein Schritt bis zur Erleuchtung, wenn man sich zum Schluß noch von den Verhaftungen an die 4. Versenkungsstufe des unkörperlichen Zustandes, der Weder-Wahrnehmung-Noch-Nichtwahrnehmung, löst. Buddha sagt dazu in der [Anguttara Nikaya A.IX.42](#) [150] (die angereichten Lehrreden des Palikanon):

„Da gewinnt ferner der Mönch nach völliger Überwindung von Freuden und Leiden die vierte Vertiefung ..., er gewinnt nach völliger Überwindung der Körperlichkeitswahrnehmungen das Gebiet der Raumunendlichkeit ..., er gewinnt nach völliger Überwindung des Raumunendlichkeitsgebietes das Gebiet der Bewußtseinsunendlichkeit..., er gewinnt nach völliger Überwindung des Bewußtseinsunendlichkeitsgebietes das Nichtsheitgebiet..., er gewinnt nach völliger Überwindung des Nichtsheitgebietes das Gebiet der Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung. Auch insofern, Bruder, hat der Erhabene einen Ausweg aus der Bedrängnis gelehrt. Aber auch hier gibt es Bedrängnis. Und was ist dabei die Bedrängnis? Daß da die mit dem Gebiet der Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung verbundenen Wahrnehmungen noch nicht geschwunden sind, das ist dabei die Bedrängnis. Da gewinnt ferner der Mönch nach völliger Überwindung des Gebietes der Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung die Erlöschung von Wahrnehmung und Gefühl; und, weise erkennend, gelangen in ihm die Triebe zur Versiegung. Insofern, Bruder, hat der Erhabene einen Ausweg aus der Bedrängnis gelehrt, und zwar in jeder Hinsicht.“

2.8.4 Nachtrag zur dreigeteilten buddhischen Welt [Inhaltsverzeichnis](#)

Kurt Schmidt, der den Palikanon übersetzt hat, Bücher über Buddhas Lehrreden geschrieben, und den Palikanon im Internet veröffentlicht hat, schreibt in seinem Artikel [Leer ist die Welt](#) [151], dass es die Dreiteilung der buddhistischen Welt in Sinneswelt, feinkörperliche Welt (Welt der Formen) und unkörperliche Welt (Welt der Nichtform) ursprünglich gar nicht im Palikanon gegeben hat. Es gab nur eine Zweiteilung, nämlich nur die beiden Teile feinkörperliche und unkörperliche Welt, die ja nichts anderes sind als Meditationszustände.

Laut Kurt Schmidt werden im Palikanon „sichtbare Devas“ (Götter,

Engelswesen oder Lichtgestalten) und „unsichtbare Devas“ erwähnt. Man sollte sich die Wesen des göttlichen Bereichs, die sichtbaren und unsichtbaren Devas, die im Palikanon erwähnt werden, aber nicht als real existierende Götter, Engel oder Lichtgestalten vorstellen. Vielmehr werden die „sichtbaren Devas“ durch das Denken, durch die Geisteskraft hervorgebracht, während die „unsichtbaren Devas“ nur als Vorstellung im Bewusstsein existieren. Darum, so Kurt Schmidt, liegt der Unterschied zwischen beiden, in etwa zwischen Vision und Halluzination.

An anderer Stelle des Palikanons wird von verschiedenen Devas gesprochen:

- Devas, die das Gebiet der Raununendlichkeit erreichen
- Devas, die das Gebiet der Bewußtseinsunendlichkeit erreichen
- Devas, die das Gebiet des Nichts erreichen
- Devas, die das Gebiet von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung erreichen

Ich kann ehrlich gesagt, mit diesen Devas nicht viel anfangen. Für mich sind die unterschiedlichen Ebenen nur Fortschritte auf dem Wege der Meditation, die man meiner Meinung nach, durch das Chakrasystem viel besser erklären könnte. Außerdem habe ich ohnehin das Gefühl, dass Buddha sich an den abstrakten Ausdrücken Raununendlichkeit, Bewusstseinsunendlichkeit, Nichts und Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung, einfach nur festgebissen hat. Wahrscheinlich beruht sein Klammern an diesen Vorstellungen aber auf dem Unvermögen, die Erleuchtung anders zu erklären. So kann man z.B. davon ausgehen, dass Buddha keine Kenntnisse über die Physiologie besaß, die eine wichtige Rolle auf dem Wege zur Erleuchtung spielt. Schließlich sind es physiologische Veränderungen, Heilungsprozesse, die die „Erleuchtung“ (Genesung) bewirken. Nun aber mittels der Raununendlichkeit, Bewusstseinsunendlichkeit, dem Nichts und der Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung daraus eine Universaltheorie zu entwickeln, deutet mir eher darauf hin, dass Buddha den physiologischen Vorgängen nicht genug Beachtung schenkte. Aber dieses ist natürlich auch verständlich, war Buddha eher Philosoph und Yogi, statt Mediziner oder

physiologisch orientiert. Andererseits gab es zu Buddhas Zeiten natürlich nicht die geringsten Ansätze über Physiologie. Statt dessen versuchte man diese Vorgänge metaphysisch bzw. religiös zu erklären.

Im ältesten Buddhismus, zu Lebzeiten Gotamas (Buddhas), kannte man also nur die Zweiteilung: rúpa (feinkörperlich) und arúpa (unkörperlich); rúpa ist das Sichtbare, arúpa das Unsichtbare. Die Raumunendlichkeits- und Bewusstseinsunendlichkeits-Methoden der Meditation, hatte er von seinen Lehrern Aara Kalama und Uddaka Rāmaputta gelehrt bekommen. Weil sie aber nicht zum Nirvana führten, hatte er sie wieder abgelegt. Später hat er dann über das Nichts und die Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung meditiert. Erst als er sich von der Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung gelöst hatte, erlangte er Erleuchtung.

Dass Buddha, nachdem er sich von der Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung gelöst hatte, zur Erleuchtung fand, war in meinen Augen reiner Zufall. Seine Physiologie hatte sich durch die jahrelange Meditation und Enthaltbarkeit so gewandelt, dass er als geheilt betrachtet werden konnte. Hätte er über das Eigelb im Hühnerstall, über die Mangofrüchte im Mangogarten, über das Wasser des Ganges, die Göttlichkeit Shivas oder über die Gefährlichkeit des weißen Tigers, meditiert, so hätte er wahrscheinlich ebenso zur Erleuchtung gefunden. Nur hätte Buddha uns dann etwas vom Eigelb, von Mangofrüchten und vom weißen Tiger erzählt, statt von Raumunendlichkeit, Bewusstseinsunendlichkeit, vom Nichts und von der Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung. Das Entscheidende, war in meinen Augen nicht, in welcher Form Buddha meditierte, sondern das sich zu der Zeit, als er die Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung--Meditations-Methode ablegte, seine Physiologie auf Grund seiner spirituellen Lebensweise (Kontemplation, Askese, Enthaltbarkeit), so verändert hatte, dass die Meditation die Früchte trug, die er sich erhofft hatte. Die Zeit für die Erleuchtung war einfach reif, weil seine Physiologie sich durch seine spirituelle Praxis entsprechend verändert hatte und körpereigenen Drogen (Adrenalin, Noradrenalin, Endorphine, Serotonin, Dopamin, körpereigenes Valium, Prolactin, Benzodiazepine, Opiate, Tryptamine, Cannabinoide und andere) produzierte, die ihn so sehr in

Verzückung versetzten, dass er es als Erleuchtung empfand.

Die Daseinsbereiche der Götter, der eifersüchtigen Götter, der Tiere, der hungrigen Geister und der Höllen, entstanden wahrscheinlich erst in späteren Jahrhunderten. Laut Kurt Schmidt kommt das Wort "kamaloka" (Welt der Sinne), zum ersten Mal, rund tausend Jahre nach Buddha, im Visuddhimagga Buddhaghosas vor, und der Ausdruck „Triloka“, drei Welten oder Dreiwelt, kommt zum ersten Mal im Saddhammopāyana, einer Dichtung, deren Verfasser und Entstehungszeit unbekannt sind (wahrscheinlich zwischen das 14. und das 15. Jahrhundert nach Chr.) vor. Für die Behauptung, es gebe drei Welten, nämlich die Sinneswelt, die feinkörperliche und die unkörperliche Welt, gibt es laut Kurt Schmidt, im Palikanon keine Grundlage. Weder Buddha, noch seine ersten Jünger, noch die späteren Verfasser des Abhidhamma (der dritte Teil des Palikanons, der philosophische Teil) haben jemals von drei Welten geredet. Aber ich denke, es war trotzdem gut, die drei Welten einmal ausführlich dargestellt zu haben, zumal sie sich wohl traditionell eingeschlichen haben. Besonders die Sinneswelt, mit ihrer Vorstellung von Himmeln und Höllen hat sich doch fest im Bewusstsein vieler Menschen verbreitet.

2.9 Die Biochemie der Meditation Inhaltsverzeichnis

Egal, welche Art der Meditation man wählt, ob man über die Raumanendlichkeit, die Bewusstseinsunendlichkeit, das Nichts (die Leere), über die Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung meditiert, ob man sich bei der Meditation auf die Atmung, auf das „Dritte Auge“, das Herz, eine Gottheit, ein Bild, eine Kerze oder einen anderen ideellen oder materiellen Gegenstand konzentriert, ist eigentlich nicht entscheidend. Entscheidend ist allein die Tiefe der Konzentration. Dieses gilt auch für die Konzentration auf Gott bei einem Gebet, auf die Konzentration der Körperschwere, der Wärme, der Atmung oder den Herzschlag beim Autogenen Training, analog beim Zen (Koan) oder bei anderen meditativen Praktiken. Was geschieht bei der Meditation? Dazu möchte ich mich zunächst einmal ein wenig mit dem Gehirn beschäftigen. Der größte Teil des menschlichen Gehirns besteht aus dem Neokortex, in dem alle höheren kognitiven (geistigen) Funktionen ablaufen. Der Neokortex ist stammesgeschichtlich (evolutionsmäßig) betrachtet, der jüngste Teil der

Großhirnrinde. Er ist nur bei Säugetieren anzutreffen. Beim Menschen bildet er etwa 90 Prozent der Oberfläche des Großhirns. Dazu sei gesagt, dass man das menschliche [Gehirn](#) [176] wie folgt unterteilt:

1. Großhirn (Sinneswahrnehmungen, assoziative Felder, Gedächtnis)
2. Kleinhirn (Gleichgewicht, Bewegungsabläufe)
3. Zwischenhirn
 - 3.1 Thalamus (Informationen der Sinnesorgane werden weiter vermittelt)
 - 3.2 Hypothalamus (Hirnanhangdrüse) - Bindeglied zwischen Hormon- und Nervensystem
 - 3.3 Subthalamus (steuert die Motorik (Bewegungsabläufe))
 - 3.4 Epithalamus (Zirbeldrüse) - Tag- und Nacht-Steuerung, jahreszeitlicher Rhythmus
4. Hirnstamm (Mittelhirn, Brücke, Nachhirn) - Sinne, Motorik, Herzschlag, Atmung, Stoffwechsel, Reflexe

Der Neokortex, die etwa 2 bis 4 mm dicke Oberfläche des Großhirns wird Großhirnrinde genannt. Sie enthält 14 Milliarden Nervenzellen. Die Großhirnrinde unterscheidet den Menschen vom Tier. Sie ermöglicht ihm Sprache, Kultur, Kunst und Spiritualität zu entwickeln. Der entscheidende Bereich des Gehirns während der Meditation ist wohl das limbische System. Das limbische System verfügt über sehr komplexe anatomische Strukturen und besitzt wichtige funktionelle Verknüpfungen zu Steuerungszentren in andere Gehirnregionen (Hippocampus, Fornix, Corpus Mamillare, Gyrus Cinguli, Amygdala, Mandelkern, Hypothalamus). Das limbische System wird als emotionales Gehirn betrachtet, welches einerseits für die Gefühle, für die Sexualität, aber auch für spirituelle Erfahrungen zuständig ist. Wird das limbische System während einer Operation gereizt, haben einige Patienten Visionen von Engeln und Teufeln.

Bei der Meditation oder anderen spirituellen Erfahrungen spielen der Hypothalamus, die Amygdala (Mandelkern) und der Hippokampus des limbischen Systems eine entscheidende Rolle. Der Mandelkern, in der Mitte des Schläfenlappens, überwacht alle sensorischen Reize des Gehirn und ist für alle „höheren“ emotionalen Reize, wie Liebe, Zuneigung und

Freundlichkeit zuständig. Erregungszustände, wie sie auch bei der Meditation, durch die extreme Verstärkung der hochfrequenten Gamma-Wellen stattfinden, bewirken eine erhöhte Aktivität des Mandelkerns. Dadurch kommt es zu vegetativen und hormonellen Veränderungen, die zu einer Veränderung der Hypothalamus- und Hypokampus-Aktivität führen.

Deltawellen 0 - 4 Hz (Tiefschlaf)

Thetawellen 4 - 8 Hz (Schlaf, Trance)

Alphawellen 8 -13 Hz (Entspannung)

Betawellen 13 -30 Hz (Aufmerksamkeit)

Gammawellen 30 - 50 Hz (Konzentration, Meditation, Ich-Verlust, bis 128 Hz)

Noch ein Wort zu den Gamma-Wellen. Der Neurophysiologe Richard Davison hat an der amerikanischen Universität von Wisconsin 8 langjährig in der Meditation erfahrene Mönche in einem Magnetresonanztomographen untersucht. Dabei stellte er fest, dass während der Meditation bei den Mönchen, die hochfrequenten Gammawellen stark anstiegen. Dazu sei gesagt, dass die Frequenz der Hirnströme mit bestimmten geistigen Zuständen identisch ist. Die niederfrequenten Deltawellen, mit einer Frequenz bis zu 4 Hertz, charakterisieren den Tiefschlaf. Alpha-Wellen, mit etwa 10 Hertz, kennzeichnen einen entspannten Wachzustand. und Gamma-Wellen, mit einer Frequenz von über 30 Hertz sind mit kognitiven (geistigen) Höchstleistungen identisch. Während der Meditation der Mönche stieg die Gamma-Aktivität stark an. Dieses war bei Menschen, die über keine meditativen Erfahrungen verfügten, nicht der Fall. Außerdem waren die schnellen, hochfrequenten Hirnströme zwischen den beiden Hirnhälften bei den Mönchen besser organisiert und koordiniert. Die Vorstellung, dass der Meditierende sich in einem Entspannungszustand befindet, in dem Alpha-Wellen (10 Hz) oder gar Delta-Wellen (4 Hz) vorherrschen, ist also falsch. Vielmehr wurden Gamma-Wellen von etwa 40 Hertz gemessen. Dadurch ist es bei regelmäßiger Meditation möglich, das Bewusstsein und die Persönlichkeit positiv zu beeinflussen.

In Trancezuständen dagegen hat man eine Verminderung der Hirnaktivität festgestellt. Bei Untersuchungen an den Universitäten in München und

Wien maß man mittels des EEG (Elektroenzephalogramms) die Hirnstromaktivitäten, die in der Trance auftreten. Es konnte nachgewiesen werden, dass im Trancezustand Alphawellen (8 - 13 Hz) langsam in Thetawellen (4 - 8 Hz) übergehen. Gleichzeitig steigt das elektrische Potential der Großhirnrinde um einige tausend Mikrovolt. Diese Wellen rufen eine Trance hervor, die von Visionen begleitet werden. Bei einem Versuch von Prof. Vaitl am Institut für Psychobiologie und Verhaltensmedizin an der Universität Gießen, stellte man ebenfalls eine Verlangsamung der Gehirnwellen von 16 - 32 Hz (Betawellen) auf 3 - 5 Hz (Thetawellen) im Trancezustand fest. Wie es aussieht scheinen Meditation und Trance entgegengesetzte Effekte zu erzielen. Die Meditation scheint das Gehirn zu beleben und die Trance das Gehirn zu beruhigen.

Aber sowohl die Meditation als auch die Trance führen zur Ausschüttung von Neurotransmittern und Hormonen, also von biochemischen Botenstoffen, die biogene Amine, Neuropeptide, Aminosäuren und lösliche Gase in das Blut ausschütten. Sowohl in der Meditation als auch in der Trance stellt sich dabei das Gefühl der Erlebnisleere ein. In einer Untersuchung hat der amerikanische Radiologe und Neurotheologe Andrew Newberg die Hirne meditierender Mönche und Nonnen untersucht. Dabei stellte er fest, dass während der Meditation die Aktivität des Gehirns im Bereich des Stirnlappens abnimmt. Dieser Bereich des Gehirns ist für die Ich-Identität und für die Trennung zwischen Ich und äußere Welt zuständig. Dadurch, dass der Meditierende also die Aktivitäten in diesem Hirnbereich reduziert, entsteht das Gefühl, dass man mit dem Meditationsgegenstand (mit dem Göttlichen) verschmilzt.

Der Mensch produziert körpereigene Drogen: beispielsweise schmerzstillende, morphinähnliche Stoffe (Endorphine), angstlösende, valiumähnliche Substanzen (das sog. Endovalium), LSD-ähnliche endogene Drogen, anregend wachmachende Neurohormone (z.B. Noradrenalin) oder phantasiefördernde Transmittermoleküle (z. B. Dopamin). Von den Neuropeptiden seien hier nur einmal die endogenen Opiate, die körpereigenen Drogen (Glückshormone) erwähnt, zu denen die Endorphine und die Enkephaline gehören. Sie hemmen die Schmerzwahrnehmung und schütten in Trance Betaendorphin aus. Dieses

Opiat kann ein überwältigendes Gefühl von Freude, eine Euphorie erzeugen und ist möglicherweise für die „Süße“ des religiösen Erlebnisses (der Erleuchtung) verantwortlich, von der die Mystiker immer wieder berichteten.

Die Betroffenen haben das Gefühl einer göttlichen Gegenwart und verfallen teilweise in Ekstase. Auch Lichteindrücke und akustische Wahrnehmungen sind denkbar. Dieses sind Phänomene, wie sie auch viele Religionsstifter oder stark religiöse Persönlichkeiten der Geschichte beschreiben. So hatte der spätere Apostel Paulus beispielsweise eine Lichterscheinung und hörte die Stimme Jesu. Mohammed ließ sich den Koran von einem Engel diktieren und auch Johanna von Orleans handelte auf Befehl einer göttlichen Stimme. Der bekannte Yogi Yogananda berichtet davon, Jesus gesehen zu haben: "Eines Nachts, als ich in der Einsiedelei zu Encinitas (USA) saß und schweigend betete, wurde mein Wohnzimmer von einem opalblauen Licht erfüllt, und ich erblickte die strahlende Gestalt des Herrn Jesus."

Sehr viele Meditationstechniken wie das autogene Training konzentrieren sich auf den Bauchraum, auf das Sonnengeflecht. Trance scheint sich somit biochemisch nicht nur im Kopf, sondern auch (vielleicht vor allem) im Bauch abzuspielen. Neu ist die Erkenntnis, dass die größte Menge des „Glückshormons“ Serotonin in den Neuronen des Gastrointestinalraumes (Bauchraum) gebildet wird und deswegen ein Glücksgefühl, das mit einem „Kribbeln im Bauch“ korreliert, durchaus ein biochemisches Substrat hat.

Quellen: [Gehirn](#) [152] – [Großhirnrinde](#) [153] - [Trance](#) [154] – [Limbisches System](#) [155] – [Yoga Journal](#) [156]– [Neurotransmitter](#) [157] – [Körpereigene Drogen](#) [159] – [Gott im Gehirn](#) [160] – [Yogananda](#) [161]

2.10 Was geschieht während der Meditation im Gehirn?

Inhaltsverzeichnis

Die mystische Erfahrung, der Verbindung zu Gott, die Erfahrung des absoluten Seins, das Verschmelzen der individuellen Seele mit dem Unvergänglichen, ist in allen Religionen bekannt. In jüngster Zeit haben

Neurologen sowohl betende Nonnen als auch meditierende Mönche untersucht, um die Vorgänge, die als Unio mystica, als Einssein mit dem Kosmos, als ekstatische Verbindung zu Gott, betrachtet werden, besser zu verstehen. Dabei hat man festgestellt, dass im Gehirn zweierlei geschieht. Zum einen findet im vorderen Bereich des Gehirns, im Stirnbereich, in dem sensorische Signale empfangen und verarbeitet werden, kognitive Prozesse stattfinden (problemlösendes Denken, Vorausplanung, Impulskontrolle, Konzentration, Aufmerksamkeit, Beobachtung der Handlungsergebnisse, notfalls Korrektur), emotionale und psychische und bewusstseinsbildende Funktionen verarbeitet und neuronalen Regelkreise (Neurotransmitter) gesteuert werden, ein eindeutiger Aktivitätsanstieg stattfindet.

Dagegen findet im Parietallappen (Scheitellappen – etwa von der Kopfmittle bis zum oberen Hinterkopf), der neben dem Sehen, Fühlen, Riechen und der Sprache, für die räumliche Wahrnehmung, für Zeitabläufe, das Körperempfinden, die Ich-Identität zuständig ist, eine Verminderung der Gehirnaktivität stattfindet. Durch die Abnahme der Gehirnaktivität im Scheitellappen verlieren die Meditierenden oder Betenden den Sinn für das Selbst, die Ich-Identität und erfahren sehr oft ein Gefühl von Raum- und Zeitlosigkeit. Der Scheitellappen scheint am Höhepunkt der Meditation immer weniger mit Blut versorgt zu werden. Er wird sozusagen abgeschaltet. Der Scheitellappen gibt uns Orientierung in Raum und Zeit und verleiht uns ein Gefühl für unseren Körper. Wird dieses Areal still gelegt, können wir nicht mehr zwischen unserem Körper und der äußeren Welt unterscheiden. Es entsteht der Eindruck, als würden wir mit der Welt verschmelzen. Dieses Gefühl spielt bei vielen Religionen eine entscheidende Rolle.

Der Stirnbereich, der sich bei der Meditation durch besondere Aktivität auszeichnet, hat besonders in der religiösen Praxis eine bedeutende Rolle. Christen machen ein Kreuz auf der Stirn. Die Buddhisten und Hinduisten betrachten sie als spirituellen Sitz des Stirnchakras als „Drittes Auge“. Muslime berühren beim Beten mit der Stirn den Fußboden. Die Juden tragen Gebetsriemen (Teffilin) auf der Stirn, an dem kleine Kapseln hängen, in der sich Bibelseiten befinden. Und Sikhs legen die Stirn auf das Tuch auf dem Altar, welches die Heilige Schrift, die Adi Granth, umhüllt.

Der amerikanische Hirnforscher und Religionswissenschaftler Andrew Newberg hat an der University of Pennsylvania mit einer radioaktiven Markierungssubstanz und einem speziellen Computertomografen die neurophysiologischen Auswirkungen zweier traditionsreicher spiritueller Praktiken auf die Hirnaktivität sichtbar gemacht. Und ist dabei auf interessante Befunde gestoßen. Sowohl bei meditierenden tibetanischen Buddhisten im Zustand des „Einsseins mit dem Kosmos“ wie auch bei tief im Gebet versunkenen Franziskanerinnen ging die Durchblutung des Scheitellappens drastisch zurück. Ein Hirnareal, das sonst unentwegt rattert, verstummt in der Stille der Versenkung. Dies ist insofern bedeutsam, als sich in diesem Hirngebiet auch das Orientierungsareal befindet, also jene Nervenzellverbände, die normalerweise Informationen über Zeitabläufe und räumliche Orientierung verarbeiten.

Aufgrund der Reizblockade im oberen Teil des Scheitellappens wäre es somit durchaus erklärbar, dass sich das subjektive Erleben bei der spirituellen Versenkung gänzlich in der Raum- und Zeitlosigkeit (in der Leere) verliert. In derartigen Transzendenzzustände meint der spirituell Entgrenzte, die Unendlichkeit in Erhabenheit zu berühren.

Franziskanerschwester Celeste, eine der Versuchsteilnehmerinnen in der Studie des Neurologen Newberg, erklärte dem Nachrichtenmagazin Newsweek, was sie während ihres dreiviertelstündigen Gebets vor der Tomografiemessung empfand: „Ich fühlte Einkehr, Frieden, Offenheit zur Erfahrung. Da war eine Bewusstheit und eine Empfindsamkeit für die Anwesenheit Gottes um mich herum. Und ein Gefühl der Zentriertheit, der Ruhe, des Nichts; aber auch Momente der Fülle der Anwesenheit Gottes. Gott hat mein Sein durchdrungen.“ Da buddhistische Meditationsmeister und Franziskanerinnen gemäss der Newberg-Studie in hirnphysiologisch vergleichbaren Endzuständen landen, scheint es für das Hirn also keinen Unterschied zu machen, woran wir glauben. (Ein Gefühl schöner als Glück [162])

2.11 Theravada-Buddhismus und Wiedergeburt Inhaltsverzeichnis

Einerseits sprach Buddha von der Wiedergeburt, da er im Palikanon von seinen vielen Vorleben berichtete. Dieses könnte man als eine Art

Seelenwanderung interpretieren. Andererseits verkündete er die Anatta-Lehre, die das Vorhandensein einer Seele ablehnte. Beschäftigt man sich aber etwas intensiver mit der Wiedergeburt in der Tradition des Tharavada-Buddhismus, so erkennt man, dass die Wiedergeburt nach dem Tode nicht als Seelenwanderung zu verstehen ist, sondern als Übergabe von Bewusstseinsmomenten des Sterbenden an das Wiedergeburtsbewusstsein.

Die bereits in vorbuddhistischer Zeit herrschende Lehre der Seelenwanderung (Reinkarnation) und vom Weiterwirken des Karma in zukünftigen Existenzen, hat sich im Buddhismus scheinbar fortgesetzt. Dieses drückt sich besonders in den früheren Existenzen des Buddha (Sitharta Gautama) in Bezug auf sein allmähliches Aufsteigen zum Erleuchteten aus. Dabei spielt die Karmalehre eine bedeutende Rolle. Demnach werden alle Wesen gemäß ihren Taten in immer neuen Existenzen wiedergeboren. So hat auch Buddha, bevor er die Buddhaschaft erlangte, in unzähligen Vorleben gelebt, in die er gemäß seiner Taten hineingeboren wurde. Die buddhistische Literatur kennt ganze Sammlungen solcher Vorexistenzgeschichten Buddhas. So z.B. die Palisammlung Jataka, die 547 Vorexistenzgeschichten Buddhas enthält. Ebenso wird im Carayapitaka (Korb des heiligen Wandels) und die in Sanskrit geschriebene Jatakamala (Kranz der Vorgeschichten) davon berichtet. Außerdem gibt es Vorexistenzgeschichten von einzelnen Jüngern Buddhas (z.B. im Apadana, Geschichten über frühere Leben von Mönchen, Nonnen und Heiligen).

Die Vordaseinsformen Buddhas werden dabei stets als Stufen der Vorbereitung und des unbeirrbaren Ringens nach der Buddhaschaft aufgefasst. Dabei wird der, nach zahlreichen Vorexistenzen, nach der Buddhaschaft ringende Buddha, bevor er die Buddhaschaft erreicht, als Bodhisatt(v)a, das nach Erkenntnis strebende Wesen, bezeichnet. Den Titel Bodhisatta tragen bereits im Dighanikaya (Sammlung der langen Lehrreden Buddhas) und Majjhimanikaya (Mittlere Sammlung von Buddhas Reden) alle zukünftigen Buddhas, in erster Linie Sitharta Gautama, bis aus dem Bodhisatta ein Buddha wird. Buddha, der die höchsten Erkenntnisse der Erlösung erlangt hat, erinnert sich sowohl seiner eigenen früheren Existenzen, die er als Bodhisatta durchlaufen hat, als auch der Vorleben anderer. Dabei beziehen sich die Vorleben nicht nur auf

das Eingehen in Menschen und Tierleiber, sondern auch in Göttergestalten in Götterhimmeln. Die wichtigste Vorexistenz Buddhas, war seine letzte als Gott des Tusita-Himmels, des Himmels der Befriedigten, in dem der Bodhisatta ohne Fehl und Tadel lebte, bis seine letzte Geburt im Erdenleben bevorstand. aus: „Buddha – Leben, Lehre, Jüngerschar“ von Prof. Dr. habil. Kurt Leider.

Dies ist die Vorstellung der Wiedergeburt im Buddhismus, die sich auf das Leben nach dem Tod bezieht. Sie erscheint auf den ersten Blick identisch mit der bekannten hinduistischen Vorstellung der Reinkarnation, nach der, nach dem Tode, eine Seelenwanderung stattfindet. Dies ist allerdings beim Buddhismus nicht der Fall. Um dieses zu verstehen, sollten wir uns zunächst einmal die Anatta-Lehre Buddhas ansehen. In der Frage der Wiedergeburt geht der Buddhismus grundsätzlich andere Wege als der Hinduismus. Da es nach der buddhistischen Anatta-Lehre, kein unveränderliches Selbst, keine Seele gibt, gibt es im Buddhismus auch keine Seelenwanderung nach dem Tode, wie sie dem hinduistischen Selbstverständnis entspricht. Der Buddhismus geht davon aus, dass der Mensch in jedem Augenblick seines Lebens stirbt und gleichzeitig neu geboren wird. Es finden fortlaufend Tode und Geburten statt, die kontinuierlich, gleich einem fließenden Fluss oder einer brennenden Flamme, die sich unaufhaltsam verändern, permanent wie in einem Bewusstseinsstrom, ablaufen. Nichtsdestotrotz findet (während des Lebens) niemals die Geburt der selben Person statt, denn schon im nächsten Moment hat ein Wandel stattgefunden. Der vergehende Moment gebiert einen neuen, nicht den gleichen, aber auch keinen völlig anderen, denn der eine ist Bedingung für den anderen. Daher kann es auch keine Wiedergeburt geben, sondern jede Geburt ist stets eine Neugeburt. Geburt findet die ganze Zeit statt, aber es ist nie die selbe Person, die ein zweites Mal geboren wird. Jede Geburt ist neu. Es gibt immer wieder Neugeburten, aber sie werden nicht als Wiedergeburt oder Reinkarnation im Sinne des Hinduismus betrachtet.

Für den Buddhismus besteht der Mensch aus Körper und Geist, die den fünf Daseinsfaktoren (Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Wille, Bewusstsein) entsprechen. Sie besitzen kein unabhängiges Selbst, keine Seele. Der Buddhismus lehrt die bedingte Entstehung. Dies heißt, die Daseinsfaktoren

unterliegen einem kontinuierlichen Strom von Ursache und Wirkung, einem permanenten Wandel. Dieser Wandel ist überall in der Natur zu beobachten. Die Natur wird als ein sich im Fluß befindlicher, sich weiter und weiter entfaltender Prozeß angesehen. Bei der kontinuierlichen Neugeburt, werden auch die nicht erloschenen sinnlichen Verhaftungen neu geboren. Dieses bedeutet auf individueller Ebene aber nicht, dass der Mensch keinen Einfluss auf seine permanente Neugeburt hätte. Jeder positive oder negative Gedanke, jede positive oder negative Tat, hat Einfluss auf seine Neugeburt. Damit hat jeder Mensch die Möglichkeit, Einfluss auf seine Neugeburt zu nehmen. Jede positive oder negative Erfahrung, verändert somit das Karma.

Die Wiedergeburt im Buddhismus wird als eine Kontinuität von Geistesprozessen, von einer steten Aufeinanderfolge von Bewusstseins-Momenten, betrachtet. Demnach gibt es solange Wiedergeburten, wie ein Bestreben nach Sinnesbefriedigung besteht. Das Bestreben nach sinnlicher Befriedigung, wird im Buddhismus als sinnliche Verhaftung und damit als leidvoll betrachtet. Erst wenn das sinnliche Begehren erloschen ist, findet keine Wiedergeburt mehr statt. Dies wird als Nirvana, als Ende allen Leidens, betrachtet. Aber die Vorstellung von der Seelenwanderung hat sich so tief im Bewusstsein der Menschen festgesetzt, dass selbst Buddhisten immer wieder den Gedanken der Seelenwanderung aufgreifen. Besonders in der westlichen Welt sind viele Menschen sehr von der Seelenwanderung angetan. Offensichtlich verbinden sie mit der Seelenwanderung die Vorstellung, im nächsten Leben ein angenehmeres Leben zu leben. Dabei sollten wir aber nicht vergessen, dass jedes neue Leben, nichts anderes als neues Leid bedeutet.

Dies geht auch aus dem folgenden Karika (Gedicht) hervor:

[Der Dhamma in Karikas \[177\]](#)

Nur Leute, deren Einsicht klein,
erhoffen sich ein Wiedersein.

Drei Kräfte sind's, die uns verführen
hier im Samsara zu rotieren.

Gier, Haß und Wahn sind die Gewalten,
die uns ans Leid gefesselt halten.

Was wir mit guter Absicht wirken
führt uns zu höheren Bezirken.

Dagegen zieh'n Gier, Haß und Wahn
nach unten auf die Daseinsbahn.

Gier, Haß und Wahn sind zu beenden,
um Wiederdasein abzuwenden.

Es gibt also zwei Formen der Wiedergeburt im Buddhismus. Eine findet als kontinuierliche Neugeburt während des Lebens statt und die andere nach dem Tod. Bei der „Wiedergeburt“ geht das **Bewusstsein** (nicht die Seele) in ein neues Dasein ein. Wenn die Wiedergeburt nach dem Tode nicht durch eine Seelenwanderung geschieht, wie geschieht sie dann? Wie die Wiedergeburt geschieht, darüber gibt uns die Visuddhi Magga (Weg der Reinheit) von Buddhagosa Auskunft.

Die Visuddhi Magga gilt als erste vollständige und systematische Darstellung des Buddhismus, dem jedoch, so sagen die heutigen Forschungen, ein älteres Werk, die Vimutti Magga (Weg zur Befreiung) zugrunde lag. Die Visuddhi Magga wurde vom indischen Gelehrten Buddhagosa in der Pali-Schrift verfasst. In der Visuddhi Magga wird die Wiedergeburt nach dem Tode als ein äußerst komplizierter Bewusstseinsprozess beschrieben, in dem Bewusstseinsmomente und Bewusstseinsfunktionen an das Wiedergeburtbewusstsein übergeben wird. Dabei unterscheidet man 89 Bewusstseinsfunktionen, die entweder als karmisch heilsam, karmisch unheilsam oder karmisch neutral betrachtet werden und darüber entscheiden, in welche Daseinsform man nach dem Ableben eingeht. Es findet also keine Seelenwanderung statt, wie sie im Hinduismus gelehrt wird, sondern es wird gewissermaßen das Bewusstsein, welches sich im Leben herangebildet hat auf die neue Daseinsform übertragen. Man kann sich dieses in etwa so vorstellen, als wenn eine Kerzenflamme von einer Kerze auf eine andere übertragen wird,

die man neu entzündet.

Wenn es vielleicht auch etwas verwirrend erscheint, so soll doch einmal ein Beispiel, welches von Buddhagosa in der *Visuddhi Magga* beschrieben wurde, wieder gegeben werden. Und zwar handelt es sich um eine Fährte, die vom Übergang von einem glücklichen Leben in ein unglückliches Dasein nach dem Tode führt. Andere Beispiele in andere Daseinsformen sind in der [Visuddhi Magga XVII \[163\]](#) beschrieben: Bei einem auf dem Sterbelager liegendem Übeltäter, der allerdings ein angenehmes Leben führte, tritt aus dem Unterbewusstsein sein aufgehäuftes schlechtes Karma, oder ein Abzeichen dieses Karma, in den Eingang der Geistespforte ein. So erscheint z.B. im Sterbemoment an der Geistespforte der Anblick von feurigen Flammen wie in der Hölle. Nachdem das Unterbewusstsein nach zweimaligem Aufsteigen wieder verschwunden ist, steigen drei prozeßbildende Bewußtseinsklassen (*vithi-citta*) auf, nämlich:

- 1 auf jenes Objekt (in diesem Fall die Hölle) gegründetes aufmerkendes (*avajjana*) Bewußtsein
- ferner infolge der durch die Todesnähe verminderten Geschwindigkeit bloß 5 (statt 7) Impulsvorgänge (*javana*)
- ferner 2 Registrierende (*tad-arammana*) Bewußtseinsmomente

Darauf entsteht ein Sterbebewußtsein (*cuti-citta*), indem dieses das Unterbewußtseinsobjekt (Hölle) zum eigenen Objekte macht. Soweit sind 11 Bewußtseinsmomente vergangen. Darauf steigt in ihm bei eben jenem für die fünf übrigen Bewußtseinsmomente andauernden Objekte das Wiedergeburtbewußtsein auf (ein einzelner Bewußtseinsvorgang besteht aus 16 Bewußtseinsmomenten - näheres über die verschiedenen Arten der Bewußtseinsvorgänge und die dabei stattfindenden 14 Bewußtseinsfunktionen siehe [Tabelle I \[164\]](#)). Dies ist das ein gegenwärtiges Objekt habende Wiedergeburtbewußtsein, das unmittelbar nach dem ein vergangenes Objekt habenden Sterbebewußtsein aufsteigt.

In seinem Beitrag [Dhamma ohne Wiedergeburt \[165\]](#), stellt Bhikku Boddhi die Frage, ob die altherwürdige Lehre von der buddhistischen Wiedergeburt nicht einer Überprüfung bedarf, da sie für die Ausübung des

Dhamma keine praktische Bedeutung habe. Der Dhamma, so wird gesagt, beschäftige sich ausschließlich mit dem Hier und Jetzt, und sei in erster Linie dazu da, uns durch vertiefte Selbsterkenntnis vom Leid zu befreien. Alles darüber Hinausgehende am Buddhismus könne man getrost als religiöse Kulisse einer antiken Kultur beiseite lassen. Ist die Wiedergeburtstheorie nicht nur ein Zugeständnis an die seinerzeit geläufigen Vorstellungen der Seelenwanderung? Ich glaube nicht, dass man das Dhamma, die Lehre Buddhas, zu einer altertümlichen humanistischen Psychotherapie degradiert, wenn man sich auf das Hauptanliegen Buddhas, die Überwindung des Leids, konzentriert. Ist der Antrieb der meisten Menschen, die sich dem Buddhismus zuwenden, nicht die Befreiung vom Leid? Und ich stelle mir natürlich die Frage, was ist von den vielen Vorleben Buddhas zu halten? Ich kann damit ehrlich gesagt, nicht sehr viel anfangen. Für mich sind sie ebenfalls ein Zugeständnis an die hinduistische Tradition seiner Zeit. Sollten wir uns nicht verstärkt der Physiologie als der Wiedergeburt zuwenden? Gibt die kontinuierliche Wiedergeburt im Leben nicht das wieder, was an physiologischen Vorgängen in uns abläuft und Veränderung bewirkt? Ich jedenfalls hielte eine Neubewertung der Wiedergeburt für sinnvoll.

2.12 Die Seele ist unzerstörbar Inhaltsverzeichnis

Krishna sprach zu Arjuna: „Wenn du glaubst, die Seele werde immer wieder geboren und sterbe immer wieder, selbst dann solltest du nicht klagen, Starkarmiger (Arjuna). Denn dem Geborenen ist der Tod und dem Toten die Geburt sicher. Da dieses unvermeidlich ist, solltest du bei der Erfüllung deiner Pflichten nicht zagen. Vor der Geburt und nach dem Tod sind die Wesen nicht manifestiert. Nur während des Lebens sind sie für uns offenbar. Warum sollte man dann klagen? Einige betrachten die Seele als ein Wunder. Andere sprechen von ihr, wie von einem Wunder. Einige hören, sie sei wunderbar. Aber selbst, wenn man von ihr gehört hat, so kennt sie doch niemand. Da die Seele ewig, unverletzlich ist, brauchst du um niemanden zu trauern.“ (2.26 – 2.30)

Die Aussage Krishnas „Wenn du glaubst, die Seele werde immer wieder geboren und sterbe immer wieder...“ bezieht sich auf die Vorstellung der Seelenwanderung, wie sie in den Veden gelehrt wird. Im Buddhismus

dagegen existiert, wie wir im letzten Kapitel gesehen haben, die Vorstellung einer Seelenwanderung nicht. Arjuna war offenbar ein Anhänger der Vaibhasika-Philosophie, einer Philosophie, die ebenfalls wie der Theravada-Buddhismus dem Hinayana zuzurechnen ist. Nach den Vorstellungen der Vaibhasika-Philosophie verlöscht die Seele mit dem Tod. Weil Arjuna damit das vedische Wissen außer acht ließ, redete Krishna Arjuna spöttisch mit „Starkarmiger“ an. Als Ksatriya, einem Mitglied der Kriegerkaste, gehörte Arjuna der vedischen Kultur an und deshalb war es seine Pflicht, ihren Prinzipien treu zu sein.

Die Schlacht auf dem Schlachtfeld war ein unvermeidliches Ereignis, entsprach sie doch dem Willen des Höchsten. Somit war es Arjunas Pflicht, seine Aufgabe als Ksatriya zu erfüllen. Würde er dagegen seine Pflichten als Ksatriya nicht erfüllen, so würde er damit das vedische Gesetz brechen, negatives Karma auf sich laden und an Ansehen verlieren. Aber Arjuna befand sich in einem Dilemma. Er stand einem Heer gegenüber, welches die Tyrannei tolerierte und damit unter der Bevölkerung großes Leid hervor rief. Seine Aufgabe als Ksatriya wäre es, die Gerechtigkeit im Staate wieder herzustellen. Aber liebgewonnene Freunde und Verwandte zu töten, bereitete ihm erhebliche Gewissensqualen. In Wahrheit aber steht das Schlachtfeld für das innere Durcheinander. Im Inneren herrscht Zerrissenheit, dort herrscht Krieg. Und nur dadurch, dass man mutig einschreitet, kann es einem gelingen, den Frieden wieder herzustellen. Dabei sollte man sich eindeutig entscheiden, auf welche Seite man sich stellt. Stellt man sich auf die Seite der materiellen (sinnlichen) Verhaftung, so liefert man weiterhin Munition für die Fortführung des Leidens. Entscheidet man sich aber dafür, sich von den materiellen Verhaftungen zu befreien, so kann es durchaus sein, dass dieses zur Konsequenz hat, liebgewonnene Gewohnheiten abzulegen (abzutöten). Diese liebgewonnenen Gewohnheiten können viele Gesichter haben.

Gläubigen Menschen fällt es oftmals sehr leicht an die Existenz eines Gottes oder einer Seele zu glauben. Andere Menschen, die eher rational veranlagt sind, haben diesbezüglich eventuell eine sehr viel distanziertere Einstellung. Ist es angebracht den Agnostiker oder den Atheisten zu verurteilen, nur weil sie in der Frage nach Gott und der Seele eine distanziertere Haltung einnehmen? Ich denke, die entscheidende Frage ist nicht, ob man an einen Gott oder an eine Seele glaubt, sondern wie man

sein Leben gestaltet. Die meisten Agnostiker und Atheisten sind wahrscheinlich spiritueller, als sie es sich selber eingestehen wollen. Natürlich kann niemand beweisen, ob es einen Gott oder eine Seele gibt, aber praktiziert nicht jeder, der sein Leben nach ethischen und humanistischen Grundsätzen ausrichtet, ein spirituelles Leben?

Religiosität scheint außerdem etwas mit dem physiologischen Zustand des Gehirns zu tun zu haben. Manche Forscher meinen gar, ein Gott-Modul im Gehirn geortet zu haben. Seit einigen Jahren beschäftigt sich die Neurotheologie mit solchen Fragen. Manche Menschen fällt es offenbar leicht, viele Zusammenhänge religiös zu interpretieren. Der Züricher Neuropsychologe Peter Brugger erklärt dies mit einer „relativen Überaktivierung“ der rechten Hirnhälfte. Dabei konnte Brugger in weiteren Experimenten zeigen, dass durch Gabe des Medikamentes L-Dopa, welches im Hirnstoffwechsel den Neurotransmitter Dopamin freisetzt, religiöse Skeptiker zu Gläubigen werden. Ist Gott eine Leistung unseres Gehirns, die mit Drogen beeinflussbar ist?

Zwei Neurologen, Mario Beauregard und Vincent Paquette von der Universität von Montreal, haben 15 Nonnen untersucht und in einer anschließenden Studie festgestellt, dass eine ganze Reihe von Hirnregionen mitarbeiten, wenn der Mensch hochkonzentriert an Gott glaubt. Der rechte Orbitofrontalen Kortex sowie ein rundes Dutzend weiterer Stellen waren aktiviert, die sich allesamt durch eines auszeichnen: Sie produzieren unsere Emotionen. Während bisher jedoch die Strategie der Hirnforschung darin bestand, einzelne Systeme auszugliedern, beispielsweise eben das visuelle System, das Gedächtnissystem oder das Sprachsystem, entdecken wir jetzt, daß diese Systeme ihre hohe Potenz gerade darin besitzen, daß sie interagieren.

Auch die Genetiker wollen das Ihre zur Antwort auf die Frage beitragen, warum die einen Menschen mehr, und andere weniger glauben. So hat der amerikanische Molekularbiologe Dean Hamer bereits vor zwei Jahren behauptet, eine Art Gottes-Gen gefunden zu haben: VMAT2. Es regelt im menschlichen Körper die Logistik der Gefühle, den Transport sogenannter Monoamine. Dabei handelt es sich um Hirn-Botenstoffe wie Dopamin, Serotonin, Noradrenalin, die für gute oder schlechte Laune sorgen. Bei der Untersuchung von 1.000 Testpersonen fand Hamer heraus: Menschen mit

besonders starkem Glauben trügen eine ganz besondere Variante von VMAT2 in sich. Auch Jesus, Buddha und Mohammed, davon ist Hamer überzeugt, gehörten zu ihnen.

Schon der Begriff Gott ist nicht eindeutig. Angebracht erscheint eine Unterscheidung zwischen den Begriffen Gott und Gottesbild. Wenn Gott als Urgrund allen Seins definiert wird, unabhängig von seinem Wesen, dann ist Gottes Existenz unausweichlich und evident. Worum der Glaubensstreit eigentlich geht, ist das Gottesbild, d.h. die Frage, wie dieser Urgrund beschaffen ist, der alles Existierende in Gang gesetzt hat. Ist er ein sich seiner selbst bewusster, also personaler und dazu dem Menschen zugetaner Gott, wie es Christen, Juden und Moslems glauben, oder ist es das nicht-personale All-Eine der Buddhisten? Ist es ein omnipotentes (allmächtiges), aber nicht-intentionales (absichtsloses, ohne Hintergedanken) "Nichts" oder ist es "die Materie"?

Nach heutigem Kenntnisstand gingen die ersten menschlichen Weltdeutungen von einer allseits beseelten Natur aus. Denn der Urmensch konnte sich die ihn umgebenden übermächtigen Gewalten nicht anders als sich selbst vorstellen, nämlich beseelt. Allerdings unterschied er zwischen der alltäglichen, für ihn „natürlichen“ Welt der Menschen und Tiere und einer „höheren“, spirituellen Welt der Gewalten, Götter und Geister. So sehr die zunehmende Entschlüsselung unserer selbst durch die Wissenschaft fasziniert und viele bislang nur vermutete Details tatsächlich verifiziert: Auch die High-Tech-Verfahren stoßen an Grenzen. Sie enträtseln ein Geheimnis nach dem anderen, nur um direkt darauf vor einem neuen zu stehen. Sie können zwar darstellen und beweisen, wie wir funktionieren und dass religiöse Erlebnisse neurologische Entsprechungen im Gehirn haben. Warum das aber so ist, auf welchem Urgrund diese Vorgänge basieren, das bleibt weiterhin unbeantwortet, d.h. eine Sache des jeweiligen Glaubens.

Quellen: [Hirnforschung](#) [166] - [Warum der Mensch glaubt?](#) [167] - [Fremdsprachenforschung](#) [168]

So bleibt es am Ende eine persönliche Entscheidung, ob man an einen Gott und eine Seele glaubt. Dabei entwickelt jeder Gläubige sein eigenes Gottesbild. Manch einem erscheint Gott als menschenähnliches Wesen, der

im Himmel thronen. Für manch einen ist Gott etwas Universelles, das sich als Licht, Liebe, Energie, Schwingung, Weisheit, Güte, Intelligenz oder als etwas vollkommen Unvorstellbares darstellt. Dabei erscheint es mir eigentlich nicht so wichtig, ob jemand religiös ist oder nicht. Es gibt zwar Anzeichen, die darauf hindeuten, dass Menschen, die religiös sind, im allgemeinen gesünder sind. Die Gesundheit ist auch für mich das entscheidende Kriterium. Geht es uns im Leben nicht im wesentlichen darum, gesund und glücklich zu sein? Dabei geht jeder seinen eigenen Weg, um dieses Ziel zu erreichen.

2. 13 Krishnas Appell an Arjunas Pflichtgefühl Inhaltsverzeichnis

Krishna sprach zu Arjuna: „Als Ksatriya solltest du im Kampf nicht schwanken. Darum zögere nicht, denn es gibt für einen Krieger nichts Größeres, als den gerechten Kampf. Glückliche sind die Ksatriyas, denen sich unverhofft die Gelegenheit zum Kampfe bietet. Sie begrüßen sie freudig, als hätten sich die Himmelstore aufgetan. Wenn du dich diesem Kampf aber verweigerst, dann wirst du Schuld auf dich laden, weil du deine Pflichten vernachlässigt hast. Damit wirst du deinen Ruf als mutiger Krieger verlieren. Für alle Zeit wird man von deiner Schande sprechen. Für einen Geehrten aber, ist Schande schlimmer als der Tod.“ (2.31 – 2.34)

Krishna spricht nun deutlich aus, was er von Arjunas Zögern hält. Als Ksatriya war es Arjunas Pflicht, Unheil vom Volk abzuwenden. Dazu wurde er ausgebildet. Denn leider sind mitunter alle diplomatischen Mittel ausgeschöpft. Dann ergibt man sich entweder kampfflos und nimmt in Kauf, dass die Bevölkerung vom Sieger unterjocht wird oder man stellt sich dem Kampf, um der Bevölkerung dieses Leid zu ersparen. Natürlich sollte die Politik immer bemüht sein, Gewaltlosigkeit anzustreben. Weil Gewalt aber leider nicht immer zu vermeiden ist, wurden die Krieger ausgebildet, um zu töten. In den Veden heißt es: „Während ein König oder Ksatriya (Krieger) auf dem Schlachtfeld mit einem anderen König kämpft, der ihn beneidet, ist er geeignet, nach dem Tod die himmlischen Planeten zu erreichen, ebenso wie die Brahmanas (Priester) ebenfalls die himmlischen Planeten erreichen, indem sie Tiere im Opferfeuer opfern.“

Diese Aussage wird im allgemeinen so verstanden, dass der Krieger, der einen gerechten Krieg auf dem Schlachtfeld führt, ebenso in die

himmlischen Planeten eingehen wird, wie der Priester, der aus religiösen Gründen ein Tier opfert. Durch das Tieropfer kann das Tier sofort in die menschliche Gestalt eingehen. Der Krieger geht durch seinen Tod direkt in die himmlische Ebene ein. Ebenso der Priester, der Tieropfer erbringt. Wie wir wissen, hat man inzwischen Abstand von Tieropfern genommen. Hat nicht besonders diese Einstellung gegenüber den Tieren, großes Leid über die Tiere gebracht? Auch religiöse Texte sind nicht unbedingt für die Ewigkeit geschrieben. Sie spiegeln mitunter den Zeitgeist wieder und unterliegen dem Zeitwandel. Darum bleibt, besonders im Falle des Tötens, das Gewissen die oberste Instanz. Auch der Krieger muss in jedem Einzelfall sein Gewissen befragen, sonst können solche Aussagen falsch verstanden werden. Gab es nicht auch in der deutschen Geschichte Kriege, die aus sehr fragwürdigen Beweggründen geführt werden?

Man kann allerdings die heutige Zeit nicht mit der Zeit der Veden vergleichen. In den letzten drei Jahrtausenden hat ein enormer technologischer und wissenschaftlicher Fortschritt stattgefunden. War die Bevölkerung in der Antike von Bildung und politischen Prozessen weitgehend ausgeschlossen, so hat sich dieses heute sehr gewandelt. Auch haben sich die politischen Strukturen gewandelt. An die Stelle selbstherrlich regierender Königshäuser sind Demokratien getreten, in denen die Bevölkerung nicht nur das politische Geschehen aufmerksam beobachtet, sondern durch das Wahlrecht die Möglichkeit hat, Einfluss auf die politischen Entscheidungen zu nehmen. Politik wird also nicht mehr, wie einst in der Antike, von oben herab diktiert, sondern vollzieht sich in einem öffentlichen Meinungsbildungsprozess, jedenfalls in den demokratischen Staaten. Dieser öffentliche Meinungsbildungsprozess kann sogar dahin führen, dass eine Regierung aufgelöst wird. Dieses alles war in der Antike fast undenkbar.

Als höchster Lehrer verurteilt Krishna Arjunas Zögern. Arjuna hätte sich am liebsten seiner Pflicht als Ksatriya entzogen. Auf dem Schlachtfeld gewaltlos zu bleiben, hieße aber, dem Gegner den Sieg zu schenken. Damit wäre dem unterdrückten Volk aber nicht geholfen. In der Parasara-Smirti, die vom Weisen und Astrologen Parasara verfasst wurde, steht: „Es ist die Pflicht des Ksatriya, die Bürger vor allen auftretenden Schwierigkeiten zu schützen.“ Daher ist es Arjunas Aufgabe als Ksatriya, Recht und Ordnung wieder herzustellen, um anschließend das Reich nach religiösen Prinzipien

zu regieren. Arjuna war ein berühmter Krieger. Es ist also nicht so, dass Arjuna im Kriegführen unerfahren war. Hatte er doch schon mit vielen mächtigen Göttern gekämpft, selbst mit Shiva, und sie besiegt. Als er im Kampf gegen den als Jäger verkleideten Halbgott Shiva erfolgreich war, fand Shiva Gefallen an ihm und schenkte ihm eine Pasupata-Waffe, die ihm magische Wunderkräfte verlieh. Jeder wußte also, dass Arjuna ein großer Krieger war. Er war von vielen Autoritäten, selbst vom Kriegsgott Indra, mit militärischen Auszeichnungen geehrt worden. Wenn er nun aber das Schlachtfeld verließ, so würde er nicht nur seine Pflicht als Ksatriya vernachlässigen, und die Bevölkerung, die Hilfe von Arjuna erwartete, enttäuschen, sondern er würde auch seinen guten Ruf als mutiger Krieger verlieren. Dadurch aber würde er negatives Karma auf sich laden, was er einst durch Höllenqualen zu sühnen hätte.

Darum sagte Krishna zu Arjuna: „Wenn du nun das Schlachtfeld verlässt, werden die Menschen das als Flucht empfinden und dich einen Feigling nennen. Du solltest nicht aus Angst vor dem Tod deiner Freunde und Verwandten fliehen, sondern dich vor der Schande bewahren, meine Freundschaft missbraucht zu haben. Denke daran, dass dieses ein Krieg ist, der die religiösen Grundwerte wieder herstellen soll, dass dies ein Krieg ist, der der Gerechtigkeit und der Befreiung des Volkes von seiner Tyrannei dient. Darum solltest du nicht aus Angst fliehen, sondern dich mutig dem Kampf stellen, so wie du es bisher immer getan hast. Für einen ehrbaren Krieger ist Schande schlimmer als der Tod.“ Das endgültige Urteil Krishnas sah also vor, dass Arjuna lieber sterben sollte, als sich mutlos dem Kampf zu entziehen. Gilt dasselbe nicht auch im täglichen Leben? Nur indem man sich mutig und selbstbewusst seinen Ängsten stellt, kann man sie besiegen. Wer bereits vorher mutlos aufgibt, wird niemals den Sieg, die spirituelle Befreiung, erlangen.

Krishna sprach zu Arjuna: „Die Generäle, die dich einst hoch schätzten, werden glauben, du hättest dich aus Furcht dem Kampf entzogen. Sie werden dich verachten und einen Feigling nennen. Deine Feinde werden schlecht von dir reden und deine Fähigkeiten verspotten. Was könnte schmerzlicher für dich sein? Entweder wirst du auf dem Schlachtfeld getötet und in den Himmel eingehen, oder du wirst siegen und das irdische Königreich gewinnen. Darum sei zum Kampf entschlossen. Löse dich von

Freud und Leid, Gewinn und Verlust, Sieg und Niederlage. So wirst du keine Schuld auf dich laden." (2.35 – 2.38)

Krishna erklärt Arjuna, dass die Generäle auf der gegnerischen Seite denken werden, Arjuna habe das Schlachtfeld aus Angst verlassen und nicht aus Mitleid. Er fordert Arjuna auf, um seinetwillen, um der Gerechtigkeit Willen, zu kämpfen. Das erfordert von Arjuna, dass er sich von allen persönlichen Vorstellungen von Freud und Leid frei macht. Ist dieses nicht auch der ganz persönliche Kampf, den wir in unserem Leben zu führen haben? Beruhen unsere Empfindungen von Freud und Leid nicht auf Unwissenheit? Weshalb sind wir z.B. so sehr an Kontakten mit anderen Menschen interessiert? Hat es nicht auch etwas damit zu tun, dass es uns oftmals sehr schwer fällt, allein zu sein? Was passiert, wenn wir allein sind? Überkommt uns dann nicht manchmal eine große Einsamkeit? Es gibt mehrere Möglichkeiten, mit dieser Einsamkeit umzugehen. Man kann versuchen, ihr zu entfliehen. Und dann sucht man irgendwo Kontakte oder Zerstreuung. Oder man stellt sich dieser Einsamkeit. Stellt man sich ihr, so wird sich vermutlich eine gewisse Hilflosigkeit und Traurigkeit einstellen. Irgendwo im Unterbewusstsein gibt es Dinge, denen wir bisher, mehr oder weniger bewusst, aus dem Wege gegangen sind. Aber sie lassen sich nicht ignorieren, sie lassen sich nicht abschütteln. Sie machen sich immer und immer wieder bemerkbar. Und sie veranlassen uns, aktiv zu werden. Sie treiben uns vor sich hin, sie treiben uns in die Welt hinaus. Weil wir nicht den Mut haben, uns diesen Gefühlen zu stellen, entfliehen wir ihnen und suchen auf allen möglichen Wegen nach Zerstreuung.

Aber da gibt es auch noch einen anderen Pol in uns. Er zeichnet sich durch Ruhe, inneren Frieden und Ausgeglichenheit, durch Glückseligkeit, aus. Aber dieser Pol kann sich nicht entfalten, solange die innere Unruhe und Unzufriedenheit in uns weilt. Diese tiefsitzende innere Unruhe und Unzufriedenheit veranlasst uns, die Welt aus einer ganz bestimmten Perspektive zu betrachten und zu bewerten. Wir sehen die Welt immer durch einen negativen Filter, der von unserer Angst und unserer Unwissenheit bestimmt wird. Diese eingeengte Sichtweise, behindert unser ganzes Sein. Wir haben stets das Gefühl, in einer Zwangsjacke zu sein. Dieses Gefühl lähmt uns und beraubt uns unserer Lebensfreude. Unsere Aufgabe ist es, diesen Filter aus unserem Bewusstsein zu entfernen. Dieses macht uns frei von Leid und Freud. Erst wenn sich unser Bewusstsein ohne

Angst ausbreiten kann, entfaltet es seine ganze Kraft, es trägt uns auf Flügeln in die Welt hinaus. Die Quelle dieser Seligkeit liegt in uns. Haben wir diese Quelle einmal erschlossen, so ruhen wir stets in unserem Zentrum, in unserer Mitte, selbst wenn wir uns in die Welt hinaus begeben. Das Hinausschweifen in die Welt, ist dann keine Flucht mehr, sondern es wird getragen von dem Wunsch, die Seligkeit, die man empfindet, zu leben, auszukosten, sie mit anderen zu teilen, sie anderen zu schenken. Hat sich diese Seligkeit eingestellt, dann ist das Gefühl der Einsamkeit nicht mehr vorhanden. Was übrig bleibt, ist das Gefühl, mit Gott und der Welt eins zu sein.

2.13.1 Die Samkhya-Philosophie Inhaltsverzeichnis

Das Samkhya, das etwa zeitgleich mit dem Jainismus und dem Buddhismus entstand, gehört zu den ältesten indischen Philosophien. Sie wurde von den Veden beeinflusst. Als Autor der Samkhya-Sutras gilt der Philosoph Kapila. Die größte Bedeutung hatte die Samkhya-Philosophie zwischen 400 vor Christus und 700 nach Christus. Das Mahabharata, das große indische Epos (300 v. Chr. bis 500 n. Chr.) das in etwa 100.000 Doppelversen, in unzähligen religiösen Parabeln, die brahmanische Philosophie widerspiegelt, wurde stark durch die Samkhya-Philosophie beeinflusst. Dies gilt natürlich auch für die Bhagavad Gita, die ja bekanntlich ein Teil des Mahabharata ist. Das Samkhya ging schon früh mit dem Yoga eine enge Verbindung ein. Das Samkhya lieferte die Theorie, der Yoga bildete die Praxis. Etwa um 700 nach Christus ging die Samkhya-Philosophie vollständig in den Yoga ein. Sie gilt daher als erloschene Philosophie, wenn auch einige ihrer Grundideen in nachfolgenden Philosophien weiter erhalten blieben.

Kapila, der Autor der Samkhya-Philosophie, galt als Theist bzw. als Panentheist. Der Theismus ist die religiöse oder philosophische Überzeugung, vom Dasein eines höchsten, überweltlichen, persönlichen Wesens (Gott). (Pantheismus: siehe unten) So behaupten viele indische Schriftsteller, Kapila hätte ein Samkhya gelehrt, das den Upanishaden (die Upanishaden - 700 bis 200 v.

Chr - beschäftigen sich mit dem Wesen Brahmans (Gottes) entsprach. Auch im Mahabarata treten Kapila und seine Schüler als Vertreter des Panentheismus und Streiter für die Sache Gottes auf. In den Puranas (Die Purana - entstanden 400 bis 1.000 n. Chr. - ehren die Gottheiten Brahma, Vishnu und Shiva. Sie sollen bei der Reinigung der Sünden helfen, haben aber im allgemeinen nicht die Bedeutung der Veden.) wird Kapila mit der Lehre vom All-Geist in Verbindung gebracht. Alle älteren Texte lassen nur den Schluss zu, dass mit Samkhya eine Lehre bezeichnet wurde, die einen universalen Geist als Urgrund der Vielheit annahm. Dieser Umstand gibt eine Erklärung dafür, dass in den Upanishaden, in der Bhagavad-Gita und in den Puranas Vedanta und Samkhya nicht als Gegensätze erscheinen. Erst von ca. 500 Jahre nach Christus an, nahm das Sankhya eine anti-theistische Haltung an. Es wird gesagt, dass bereits das Verständnis der Samkhya-Philosophie zur Befreiung aus dem Kreislauf der Wiedergeburten führt. Damit verbunden ist die Beendigung von 3 Arten des Leidens:

- 1. physische und psychische Krankheiten
- 2. durch Gewalt anderer Menschen
- 3. durch Naturgewalt oder übernatürliche Phänomene

Das Samkhya vertritt einen Dualismus. Das Dasein wird in zwei Bereiche aufgeteilt:

- 1. eine passive bewusste Seele (Purusha)
- 2. eine aktive unbewusste Natur (Pakriti)

Purusha ist die ewig unveränderliche spirituelle Seele. Purusha ist der Mann. Sein Wesen ist es, zu schauen, zu betrachten und zu erkennen. Dem gegenüber steht die weibliche Natur. Sie verkörpert das schaffende und gebärende Prinzip. Purusha ist die Seele, die allen fühlenden Wesen innewohnt. Sie verleiht Menschen, Tieren, Pflanzen sowie Göttern Empfindungsfähigkeit und Bewusstsein. Purusha ist vergleichbar mit dem Atman, der individuellen Seele der Vedante-Philosophie. Pakriti ist die schöpferische Kraft hinter

allem materiellen Sein. Hierzu gehören auch die fünf Daseinsfaktoren: Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Wille und Bewusstsein. Aus der Urmaterie (Pakriti) entspringt die kosmische Intelligenz oder höhere Vernunft, und daraus das Ich-Bewusstsein. Das Ich-Bewusstsein ist Ursprung des Denkvermögens, aber auch der Sinne (der Daseinsfaktoren). Des Menschen einzig wahre Identität ist jedoch Purusha, seine Seele. Da er sich aber fälschlicherweise mit der Pakriti, den materiellen Aspekten der Natur (mit seinen Sinnen), identifiziert, wird er in Leiden verstrickt. Daher sollte der nach Erlösung strebende Anhänger der Samkhya-Philosophie, die beiden Aspekte Seele und Natur voneinander unterscheiden lernen.

Die Samkhya-Philosophie baut zwar auf die Veda auf, kommt aber in einer entscheidenden Grundfrage zu einer anderen Einstellung. An Stelle des idealistischen Monismus der Veden, das einen Gott als Überseele anerkennt, tritt im Samkhya allmählich ein Dualismus von Geist (individueller Seele) und Natur (Materie). Diese Entwicklung geschieht nach und nach aus dem Monismus heraus. Sie war also nicht von Beginn an dem Monismus entgegengestellt. Obwohl der Purusha als „jenseits von Raum, Zeit und Kausalität“, als „ewig rein und frei“ beschrieben wird, gab es im Samkhya keine allesdurchdringende, unsterbliche, göttliche Überseele, wie der Brahman (Gott) der Upanishaden. Im Samkhya existieren nur eine Unzahl individueller Purushas (Seelen). Die individuelle Seele und die Natur sind im Samkhya fundamentale Instanzen. Eine Herabstufung der Natur, zu einer Realität zweiten Grades, wie sie im Advaita durch die Gleichsetzung von Natur und Maya (Täuschung, Illusion) vorgenommen wird, wird vom Samkhya ausgeschlossen. Da für die Weltentstehung immer zwei Instanzen, Seele und Natur, notwendig sind, wird im Samkhya der Monismus, wonach sich alle Vorgänge und Phänomene der Welt auf ein einziges Grundprinzip zurückführen lassen, ausgeschlossen. Der Samkhya lehrt also den Dualismus: Seele – Natur. In seiner späteren nicht-theistischen Ausprägung des Samkhya, werden Rituale, Opfer und Bhakti Yoga, der Weg der liebenden Hingabe an Gott, vom Samkhya abgelehnt. Unter Yoga versteht man in erster

Linie, das Abziehen der Sinne von den Sinnesobjekten. Dadurch löst man sich allmählich von der sinnlichen Verhaftung. Dieses führt zu innerer Reinheit. Überwiegt die Reinheit beim Menschen, was Angstfreiheit, inneres Wachstum und somit Heilung verkörpert, so führt dieses schließlich zur Erlösung. [30]

2.13.2 Der Panentheismus Inhaltsverzeichnis

Der Panentheismus ist keine Religion im engeren Sinne, sondern eine religiöse Weltanschauung. Der Panentheismus vertritt ebenso wie der Theismus die Auffassung, dass das Universum ein unmittelbarer Teil Gottes ist. Gott ist nach den Vorstellungen des Panentheismus in allen Menschen, Tieren und Pflanzen aber auch in toter Materie vorhanden. Aber Gott existiert auch außerhalb jeglicher Materie. Damit ist letztendlich alles göttlich. Außer Gott gibt es nichts. Alles ist göttlich und Gott ist alles was ist. Da den Vorstellungen des Panentheismus zufolge, alles göttlich ist, gibt es, wie im Theismus, keine Unterscheidung zwischen Schöpfer und Schöpfung. Dualismus (Gott - Natur) ist den Panentheisten zufolge lediglich eine Illusion. Dadurch, dass der Mensch sich in die Dualität verstrickt, sich mit der Natur (Materie) identifiziert, fühlt er sich von Gott getrennt. Dies führt zu Leid. Der Panentheismus vertritt also eine monistische Weltsicht. Gott erlebt die Welt, nach den Vorstellungen des Panentheismus, durch die Augen der Einzelwesen, immer wieder in unendlichen Perspektiven. Da der Panentheismus jede Dualität verneint, gibt es weder gut noch böse. Nach panentheistischer Betrachtung ist Gott Ursache für das Gute, wie das Böse, für den Frieden und den Krieg, für Gesundheit und Krankheit, für Licht und Dunkel. Ganz entscheidend ist hierbei, dass die Gegensätze nur in der menschlichen Vorstellung bestehen. Gott selber ist ohne Gegensätze und frei von jeder Wertung. Daher besteht im Panentheismus keine Sünde vor Gott und demzufolge bedarf es nicht der Notwendigkeit einer Erlösung. [31]

Krishna sprach zu Arjuna: „Bisher, Arjuna, erklärte ich dir die Weisheit des Sankhya. Vernimm nun die Weisheit des Yoga. Mit der Weisheit des Yoga, kannst du alle (materiellen) Fesseln ablegen. Beim Yoga ist keine

Bemühung vergebens. Schon ein kleiner Fortschritt auf diesem Wege, kann dich vor großen Gefahren bewahren. Aber nur Entschlossenheit führt zum Ziel. Der Unentschlossene wird dieses Ziel nicht erreichen." (2.39 - 2.41)

Wenn Arjuna seine Pflicht als Ksatriya nicht erfüllen wollte, dann vor allem deshalb nicht, weil er in seine materielle (emotionale) Natur verstrickt war. Die Vorstellung, seine Freunde und Verwandten zu töten, bereitete ihm großes Unbehagen. Man mag jetzt denken, diese Haltung ist sehr verständlich und lässt sich sehr gut nachvollziehen. Aber genau so, wie die Gaumenfreuden, angenehme Musik, angenehme Düfte, angenehme Berührungen oder angenehme visuelle Vergnügungen einer sinnlichen Verhaftung entsprechen, so entspricht der Wunsch nach angenehmen Gefühlen in Bezug auf unsere Freunde und Verwandten, ebenso einer sinnlichen Verhaftung. Wir haben es gerne, wenn wir mit unseren Freunden und Verwandten im Reinen sind, wenn wir uns gut mit ihnen verstehen und es keinen Streit oder Ärger mit ihnen gibt. Es herrscht in der Regel so etwas wie ein Harmoniebedürfnis gegenüber den Freunden, Verwandten und Familienmitgliedern. Aber dieses Harmoniebedürfnis ist sehr trügerisch, trägt es doch immer zwei Seiten in sich. Solange die Harmonie überwiegt, ist alles in Ordnung. Aber wehe, wenn sie einmal ins Wanken gerät. Dann hängt der Hausseggen schief und Spannungen kommen auf.

So geht es mit allen unseren Gefühlen. Sie unterliegen einer ständigen Gratwanderung. Im Yoga geht es darum, sich von dieser emotionalen Verhaftung zu befreien. Man sollte einen neutralen Standpunkt einnehmen, bei dem die emotionale Verhaftung sich auflöst. Dies heißt nicht, dass einem der andere Mensch egal ist. Keineswegs. Man freut sich immer noch, wenn man ihn sieht. Aber diese Freude bewegt sich gewissermaßen auf neutralem Boden. Man ist nicht in ihr verhaftet. Ebenso findet man es immer noch schade, wenn ihm etwas unangenehmes zugestoßen ist. Aber man verfällt nicht in Trauer, sondern versucht, ihm Mut zu machen und ihm mit Ratschlägen behilflich zu sein.

Ein anderes Beispiel, das das zuvor gesagte vielleicht etwas verständlicher macht. Begegnet ein Mann einer hübschen Frau, so erwachen sehr oft

spontan erotische Phantasien, denen man oft noch lange nachhängt. Sie begleiten uns teilweise bis in unsere Träume hinein. Der verwirklichte Yogi freut sich ebenso, wenn er einer schönen Frau begegnet. Er erfreut sich an ihrer Attraktivität. Aber er sieht sie als Mensch und nicht als erotisch begehrenswerte Person. Dadurch bekommt das Zusammentreffen einen ganz anderen Charakter. Es schwingt kein sinnliches Begehren mit hinein, weil der Yogi die sinnliche Verhaftung abgelegt (überwunden) hat. Damit unterliegt er nicht der Versuchung, diese Frau für sich gewinnen zu wollen, um seine erotischen Triebe zu befriedigen. Sondern er genießt es einfach nur, sie anzuschauen, und mit ihr ein paar freundliche Worte auszutauschen. Es wäre genau so, als wenn er mit einem guten Freund zusammen treffen würde. Gehen die beiden wieder auseinander, dann bleiben keine unerfüllte Sehnsüchte, sondern nur die Freude über das nette Zusammensein.

Ebenso ist es bei Arjuna. Sowohl Arjunas Wunsch, nicht zu kämpfen, als auch sein Wunsch, das Königreich zu beerben, hat seine Ursache in der Sinnbefriedigung. Wenn er sich Sorgen um das Wohlergehen seiner Freunde und Verwandten macht, dann geschieht dieses, weil es ihm emotional Unzufriedenheit verschafft. In diesem Sinne wurde Arjuna erzogen. Die Erziehung mag die beste Absicht gehabt haben, als man Arjuna diese Werte vermittelte. Aber sie hat den großen Nachteil, dass sie emotional orientiert ist. Damit ist sie zwar offen für viele Glücksmomente, aber ebenso offen für allerlei Leid. Wie uns die Erfahrung lehrt, nimmt das Leid aber leider einen großen Stellenwert im Leben ein. Dadurch wird das Glück in der Regel vom Leid überschattet. Wenn vom Glück also kaum noch etwas übrig bleibt und das Leid das dominierende Element ist, sollte man darüber nachdenken, ob diese Lebensart wirklich so erstrebenswert ist.

Bisher machte Krishna Arjuna mit der Samkhya-Philosophie vertraut. Nun aber möchte er Arjuna mit der Weisheit des Yoga bekannt machen. Genau dieses soll es Arjuna ermöglichen, sich von seinen materiellen (emotionalen) Fesseln zu befreien. Aber Krishna sagt auch, dass nur Entschlossenheit, Ausdauer und Disziplin zum Ziel führen. Es sind vor allen Dingen die Prinzipien des Bhakti-Yoga und des Karma-Yoga, die Krishna Arjuna vermitteln möchte. Als Bhakti-Yoga bezeichnet man den

Weg der liebenden Hingabe an Krishna (Gott). Einige traditionelle Ausdrucksformen des Bhakti-Yoga sind:

- Japa – die stille Wiederholung göttlicher Namen oder Mantren
- Kirtana – das Singen göttlicher Namen oder Mantren
- Bhajans – das Singen religiöser Lieder
- Pujas – religiöse Zeremonien vor einer Statue oder einem religiösen Bild, dabei werden Früchte, Reis, Kerzen, Weihrauchstäbchen u.a. geopfert
- Seva – Dienst für eine Gottheit, dabei kann jede Tätigkeit als Dienst für eine Gottheit aufgefasst werden

Das Singen oder Sprechen (Kirtana) der Namen Gottes wird von allen vier Hauptschulen des Vishnu-Bhakti hervorgehoben. In vielen Krishna-Tempeln Indiens wird ohne Unterlass gesungen, 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche. "Bhaja Govinda", "Haribol", "Bolo Krishna" und "Bhaja Gauranga" sind nur einige Beispiele, wie durch die Schriften oder den Volksmund auf den Namen Gottes aufmerksam gemacht wird. Die Schriften erklären, der Name Gottes und Gott selbst sind identisch. Wer sich in der Haltung des Bhakti dem Singen oder Sprechen widmet, dem leuchtet die innere Erkenntnis auf. In der Bhagavatapurana, einem zentralen Text der Krishna-Verehrer, steht: „Das Singen hat zur Folge, dass man seine Liebe zu Krishna erweckt und göttliche Glückseligkeit (Ananda) erfährt. Schließlich erlangt man Krishna und bekommt den Nektar der liebevollen Widmung, als ob man in ein großes Meer der Liebe tauchen würde." [32] Die Erweckung und Entfaltung der Liebe zu Gott gilt als Vollkommenheit. Diese Beziehung findet auf spiritueller Ebene statt. Wer sein Leben in liebevoller Hingabe mit Gott gestaltet, mit anderen Worten, im Krishna-Bewusstsein lebt, erlangt die besondere Gnade Krishnas. Auf diesem Wege kann der Bhakti-Yogi sich allmählich aus den materiellen Fesseln der Sinnlichkeit lösen und in das Königreich Gottes eintreten.

Karma-Yoga ist der Yoga der Tat. Karma-Yoga wird auch als der Yoga des selbstlosen Dienens aufgefasst. Man dient oder hilft anderen Menschen, ohne die Absicht, dafür eine Belohnung zu erwarten. Obwohl

sich natürlich jeder freut, wenn er für sein selbstloses Handeln ein ehrliches und erfreutes Dankeschön zu hören bekommt. Diese Hingabe ist gar nicht weiter verwunderlich, wenn man davon ausgeht, dass in jedem Menschen eine individuelle Seele vorhanden ist, die eine Verkörperung des Göttlichen ist. So gilt die Hilfe im Endeffekt Krishna selbst. Deshalb liebe alle, diene allen, sei freundlich zu allen, beziehe alle mit ein. Sieh Gott in den Armen, Unglücklichen, Unterdrückten und Niedrigen. Werde ein Diener der Menschen.

Swami Sivananda sagte: „Was ist das Ziel des Dienens? Warum dient man den Armen und den Leidenden? Warum dient man der Gesellschaft und dem Land? Durch Dienen wird das Herz gereinigt. Egoismus, Hass, Eifersucht und Überheblichkeit verschwinden. Demut, reine Liebe, Sympathie, Toleranz und Barmherzigkeit entwickeln sich. Die Vorstellung des Getrenntseins verschwindet. Selbstsucht wird beseitigt. Deine Sicht des Lebens weitet sich. Man beginnt das Einssein und die Einheit des Lebens zu spüren. Dein Herz wird weit, und deine Ansichten werden weit und großzügig. Schließlich erlangst du Selbsterkenntnis. Du erkennst das „Eine in allem“ und „Alles im Einen“. Deine Freude ist überwältigend. Selbstloser Dienst an der Menschheit bereitet den Karma-Yogi auf die Erlangung des kosmischen Bewusstseins und auf das Leben von Einheit und Einssein mit Gott vor. Nur Menschen mit reinem Herzen werden zu Gott finden.“ [\[33\]](#)

Krishna erklärt Arjuna, das es beim Yoga darum geht, sich von den materiellen Fesseln zu befreien. Dieses heißt, sich von sinnlicher Verhaftung zu lösen. Dazu ist Disziplin und Entschlossenheit erforderlich. Haben wir uns doch oft über Jahrzehnte an unsere sinnliche Orientierung gewöhnt. Sind wir nicht geradezu süchtig nach Geld, Aktien, Wertanlagen, Reichtum, Macht, Erotik, Luxus, kulinarischen Delikatessen, Schokolade, Pralinen, Bonbons, Naschereien, Musik, Konzerten, modischer Kleidung, Schmuck, Kosmetik, Parfüms, Schönheit, Autos, Motorräder, Radios, Fernsehen, Computern, Telefonen, nach Lob, Komplimenten und Schmeicheleien? Sind unsere Sinne nicht ständig auf der Jagd nach neuen Sensationen? Hat uns dies glücklich gemacht? Ich glaube nicht. Verhalten wir uns in Wahrheit nicht so, weil wir tief innen in uns sehr unglücklich und unzufrieden sind? Wir sollten erkennen, dass wir das Glück nur in uns finden können. Die Orientierung auf materielle Werte, hält uns nur davon

ab, uns nach innen zu wenden, wo das wirkliche Glück zu finden ist. Die höchste Vollkommenheit im Krishna-Bewusstsein, ist darum die materielle Entsagung. Dieses Bewusstsein wird sich auf dem spirituellen Weg immer mehr verstärken. Darum wird es mit fortschreitendem spirituellem Bewusstsein immer leichter, die materielle Entsagung zu praktizieren. Aber zu Beginn des spirituellen Weges stellt die Entsagung eine große Hürde da. Darum führt nur Entschlossenheit zum Ziel.

2.13.3 Die Veden und das Vedanta [Inhaltsverzeichnis](#)

2.13.4 Hinduistische Schriften [Inhaltsverzeichnis](#)

Hinduistische Schriften

- **Shruti**
 - Veda
 - Rigveda
 - Samhitas
 - Brahmanas
 - Aranyakas
 - Upanishaden
 - Samaveda
 - Samhitas
 - Brahmanas
 - Aranyakas
 - Upanishaden
 - Yayurveda
 - Samhitas
 - Brahmanas
 - Aranyakas
 - Upanishaden
 - Atharvaveda
 - Samhitas
 - Brahmanas
 - Aranyakas
 - Upanishaden

- **Smriti**
 - Mahabharata
 - Bhagavad Gita
 - Ramayana
 - Puranas
 - Bhagavata
 - Tantra
 - Vedangas

Die Heiligen Schriften des Hinduismus werden in die zwei großen Gruppen Shruti (das Gehörte) und Smriti (das Erinnernte) unterteilt. Erstere bezeichnet das von Gott Gehörte und Erschaute der Weisen der Vorzeit in der Versenkung (Meditation, Trance) und somit das ewige, unwandelbare Wissen, die göttliche Offenbarung. Smriti bezeichnet Texte, die nicht von Gott, sondern von Lehrern, Heiligen und Weisen übermittelt wurden. Die Shrutis sind wesentlich älter als die Smriti und haben einen höheren Stellenwert, da die Weisen die Inhalte direkt „von Gott gehört“ haben sollen. Doch gelten auch die Smritis als Offenbarungen und wurden von Lehrern überliefert. Smriti sind alle Schriften, die nach den Upanishaden (700 v. Chr. und 200 v. Chr.) als heilige Texte überliefert wurden. Hierzu gehören u. a. Rechtstexte, Epen (Mahabharata, Ramayana), Puranas (400 bis 1.000 n. Chr.), Tantras und Vedangas.

Die Veden (ca. 1200 v.Chr. - 900 v.Chr.) sind die grundlegenden Schriften der Hindus. Das Wort „Veda“ heißt Wissen. Die Veden sind die ewigen Wahrheiten, die Gott den Rishis Indiens intuitiv offenbarte. Rishis sind Weise, Yogis, Priester, Heilige, Asketen, Propheten und Einsiedler. Man sagt, ihnen wurden die heiligen Texte, die Veden, direkt von Gott übermittelt. Die Rishis sahen oder hörten die Wahrheiten. Deshalb sind die Veden das Gehörte (Shruti ist das unmittelbar von Gott gehörte). Die Veden gelten als ewige spirituelle Wahrheiten. Die Veden sind die Verkörperung göttlichen Wissens. Gott Brahma gab das göttliche Wissen selber an die Rishis oder Seher (Hörer). Der Veda ist in vier große Bücher unterteilt: Rigveda, Yajurveda, Samaveda, Atharvaveda. Jeder der vier Veden umfasst vier Textschichten. Die älteste Schicht umfasst die

Samhitas (Hymnen), die nächste Schicht die Brahmanas (Ritualtexte), dann kommen die Aranyakas (Waldtexte) und zuletzt die Upanishaden (philosophische Lehren). Rigveda behandelt die Schöpfung, Samaveda die Musik, Yajurveda die Opferzeremonien und Atharvaveda magische Praktiken.

2.13.5 Die Veden als Klangschwingung Inhaltsverzeichnis

Der Veda ist ursprünglich eine spirituelle Klangschwingung, die nur sehr schwer wahrzunehmen ist. In seinen verschiedenen Phasen kann sie nur von selbstverwirklichten Meistern verstanden werden, die ihr eigenes Dasein von allen materiellen Einflüssen geläutert haben und somit den vedischen Klang in seiner ursprünglichen Form direkt wahrnehmen können. Diese selbstverwirklichten Seelen machen den vedischen Klang denen zugänglich, die ihn nicht in seinen verschiedenen Phasen wahrnehmen können, weil ihr Bewußtsein materiellen Einflüssen unterliegt. Ihr Ziel ist es, durch ihre Unterweisungen die materiell bedingten Lebewesen zu läutern und es ihnen damit ebenfalls zu ermöglichen, den vedischen Klang direkt wahrzunehmen. Zu diesem Zweck geben sie den Menschen durch den Vorgang der Einweihung sogenannte Mantras, vedische Klangfolgen, die die Kraft haben, den Geist der Person von materiellen Einflüssen zu befreien. Letztlich unterscheiden sich die Veden in der Melodie, mit der sie gesungen werden. Rigveda ist eine bestimmte Singweise, Samaveda ist eine andere und Yajur und Atharva jeweils wieder eine andere. Der vedische Klang ist rein spirituell, weil sein Ursprung die höchste Persönlichkeit Gottes ist, die durch ihn in der materiellen Welt repräsentiert wird und der materiellen Energie Form und Struktur gibt. Die der materiellen Welt zugrundeliegende Information und Intelligenz wirkt durch den vedischen Klang auf die Materie. Die Silbe Om enthält alle vedischen Klangschwingungen und ist somit eine vollständige Repräsentation Gottes. Dieses Om ist in jedem Lebewesen in einer feinstofflichen Phase manifestiert und kann durch Meditation wahrgenommen werden.

Der Kern der vier Veden ist Om allein. Wer Om singt oder wiederholt, wiederholt die heiligen Schriften der ganzen Welt. Om ist die Quelle und

der Schoß aller Religionen und Schriften. Om oder Amen sind ein und dasselbe. Sie verkörpern die Wahrheit oder Brahman, die Eine Existenz. Es gibt keine Verehrung ohne Om. Das Summen der Bienen, das liebliche Lied der Nachtigall, die sieben Musiknoten, der Klang des Geigen und der Pauke, der Laute und der Flöte, das Brüllen des Löwen, der Gesang des Geliebten, das Wiehern der Pferde, das Zischen der Kobra, das Stöhnen Kranker, das Weinen der Babys, das Klatschen des Publikums, die Musik aus deinem Radio, all das ist nichts anderes als der göttliche Ausdruck von Om. [43]

2.13.6 Die vier Veden (Rig, Sama, Yujur, Atharva) Inhaltsverzeichnis

Shruti			
Der Veda, das „heilige Wissen“: Der Veda ist ein Schriftkomplex vom sechsfachen Umfang der Bibel. Wie die meisten religiösen Texte ist er in Sanskrit verfasst.			
Rigveda 1200 v. Chr.	Samaveda 1.000 v. Chr.	Yajurveda 1.000 v. Chr.	Atharvaveda 800 v. Chr.
1.017 Hymnen, die die Götter preisen, z.B. Indra (Kriegsgott), Agni (Feuergott), ...	Texte für priesterliche Gesänge	Gebete und lithurgische Formeln, Opfersprüche und Rituale	Zaubertexte, Wettersegen, Besänftigung böser Dämonen, Abwehr von Feinden
Der Prister ruft die Götter an.	Der Priester stimmt die Lieder an.	Der Opferpriester betet während des Opfers die Sprüche.	Der Oberpriester wendet unheilvolle Mächte ab.

Samhitas: Ältester Text der Veden (1200 v.Chr. - 900 v. Chr.). Die Hymnen sind an die vedischen Gottheiten Agni (Feuergott), Indra (Kriegsgott) und Varuna Gott der kosmischen Ordnung) gerichtet. Die Götterwelt ähnelt der der indoarischen Götterwelt. Man bittet die Götter um Reichtum, Gold und Rinder und hofft von Krankheiten und sonstigem Übel verschont zu werden.

Brahmanas: Texte zur Erklärung und Deutung des Opferrituals - (800 - 600 v. Chr.)

Aranyakas: Betrachtungen der Einsiedler über das Opfer (Waldtexte) - (800 - 600 v. Chr.)

Upanishaden: Philosophische Lehren. Alles Dasein ist Leiden. Identität von Atman und Brahman; Seelenwanderung und Erlösung - (700 - 500 v. Chr.)

Anfangs gab es nur einen Veda, der später zur Erleichterung des Studiums vierfach unterteilt wurde in Rigveda, Yajurveda, Samaveda und Atharvaveda. Nach einer anderen Einteilung ist das Wissen in den Vedas in 4 Sektionen organisiert: Samhita, Brahmana, Aranyaka und Upanisad. Die vier Veden, bestehend aus dem Samhitas und drei Schichten Kommentaren, nämlich den Brahmanas, Aranyakas und den Upanishaden, sind die höchsten heiligen Texte des Hinduismus. Man muss jedoch berücksichtigen, dass diese Textschichten nicht immer wirklich getrennt waren, da es sich um mündlich weiter gegebene Texte handelte.

Die Unterteilung in diese drei Kommentare (Brahmanas, Aranyakas und Upanishaden) folgt der indischen Tradition, allerdings sind die Grenzen zwischen diesen Textsorten fließend. Die Brahmanas entwickeln eine komplizierte Opfertheologie, die Aranyakas (Waldtexte) behandeln Geheimlehren, die nicht in den Siedlungen, sondern außerhalb (eben im Wald) vermittelt wurden, und die Upanishaden enthalten mystische Spekulationen. Sie umfassen etwa 250 Schriften, die über mehrere

Jahrhunderte entstanden sind und Themen wie Wiedergeburt, Yoga und Karma ansprechen. Insbesondere die 13 vedischen Upanishaden haben den späteren Hinduismus geprägt. [35]

Der Rigveda, der wichtigste und älteste Veden-Text, enthält 1.017 Hymnen mit insgesamt 10.600 Strophen, um die Götter zu preisen und anzurufen. Er ist von allen Vedas der älteste, die anderen drei Veden entlehnen etliche Inhalte aus dem Rigveda. Der Gesamttext der Rigveda wird in zehn sogenannte Kreise (Mandala) unterteilt. Der Samaveda enthält vor allem liturgische Vorschriften zur Durchführung der Opferzeremonien. Der Yajurveda enthält Prosaverse, die bei Opferriten rezitiert werden. Er übernimmt viele Hymnen des Rigveda und gehört bereits jener Zeit an, als sich das Priestersystem zu einer festen Institution ausgebildet hatte. Die Opfersprüche des Yujurveda, werden vom Adhvaryu, dem Hauptpriester beim Opfer, während des Vollziehens der heiligen Handlung gebetet. Man unterscheidet den archaischen Schwarzen Yajurveda und den jüngeren und einheitlicheren Weissen Yajurveda. Der Atharvaveda enthält Mantras und Beschwörungen gegen Feinde und Krankheiten. Der Adhavaraveda ist vermutlich bereits früher als der Rigveda entstanden, aber erst später hinzugefügt worden. In ihn fließen viele religiös-magische Vorstellungen der Ureinwohner Indiens ein.

Jeder Veda hat vier Teile: die Samhitas (Sprache: Vedisch*), die Brahmanas (Sprache: Vedisch), die Aranyakas (Sprache: Sanskrit) und die Upanishaden (Sprache: Sanskrit). *Vedisch ist eine indoarische Sprache und ein Vorgänger des Sanskrit.

<p>Rigveda: enthält 1.028 Hymnen in 10 Mandalas (Liederkreise, Bücher) - entstanden - Priester = Hotri ("Rufer") - 1.750 bis 1.200 v. Chr. - [36] [37]</p>	<p>Samhitas: Rigveda-Samhita (Hymnen) Brahmanas: Aitereya-Brahmana (Ritualtexte) Aranyakas: Kaushitaki-Aranyaka (Waldtexte) Upanishaden: Aitareya (philosophische Texte)</p>
<p>Samaveda: Priester = Udgatri ("Sänger") - [38]</p>	<p>Samhitas: Samasaveda-Samhita Brahmanas: Pancavimsha-</p>

	<p>Brahmana, Shadvimsha-Brahmana, Jaiminiya-Brahmana Aranyakas: Talavakara Aranyaka Upanishaden: Chandogya - Kena - (Maitrayani)</p>
<p>Yajurveda: enthält Opferformeln und Mantras für Priester - es gibt das schwarze (Krishna) und das weiße (Shukla) Yuyurveda - Opferpriester = Adhvaryu - [39]</p>	<p>Samhitas: Kaphisthala-Samhita (schwarz), Kathaka-Samhita (schwarz), die Maitrayani-Samhita (schwarz, Opferformeln), Taittiriya Samhita (schwarz), Vajasaneyi-Samhita (weiß) - Atharvaveda-Samhita (magische Formeln) Brahmanas: Shatapatha-Brahmana (weiß) Aranyakas: Taittiriya-Aranyaka (schwarz) Upanishaden: Katha - Taittiriya - Isavasya - Brihadaranyaka - (Svetasvatara)</p>
<p>Atharvaveda: Oberpriester = Brahman (Feuerpriester) - Magie soll Krankheiten heilen, Feinde besiegen - Liebesmagie - Soma (heiliger Trank) - [40]</p>	<p>Samhitas: Atharvaveda-Samhita, (magische Formeln) Brahmanas: Gopatha-Brahmana Aranyakas: Upanishaden: Prasna - Mandukya - Mundaka</p>

2.13.7 Die Samhitas Inhaltsverzeichnis

Die älteste Schicht (ca. 1200 v. Chr. - 900 v. Chr.) des Veda bilden die vier Samhitas. Sie bilden den eigentlichen Kern des Veda. Die Samhitas sind Lobgesänge zur Verherrlichung des vedischen Gottes, um materiellen Wohlstand und nach dem Tod Glück zu erlangen. Es sind Gedichte und Gebete, Mantren, Hymnen und Beschwörungen, die sich an verschiedene Gottheiten wenden. Die bekannteste Samhita ist die Rigvedasamhita. Die Hymnen sind an die vedischen Gottheiten Agni (Feuergott), Indra (Kriegsgott) und Varuna (Gott der kosmischen Ordnung) gerichtet. Man

bittet die Götter um Reichtum, Gold und Rinder und hofft von Krankheiten und sonstigem Übel verschont zu werden. Der Mantra-Teil der Veden ist nutzbringend für Brahmacharis (enthaltssam lebende Yogis). Das Rigveda Samhita ist das großartigste, älteste und bedeutendste Buch der Hindus. Es ist die indische Bibel, die kein Hindu versäumen würde, von ganzem Herzen zu verehren. Sein Stil, seine Sprache und sein Ton sind überaus schön und geheimnisvoll. Seine unsterblichen Mantras enthalten die größten Wahrheiten über die Existenz, und es ist vielleicht der größte Schatz in der gesamten Schriftenliteratur der Welt. Der Priester, der die Rigveda bei einer Opferfeier zelebriert, heißt Hota. Das Yajurveda Samhita ist hauptsächlich in Prosa (nicht an Verse gebunden) verfaßt und zur Verwendung durch den Adhvaryu, den Priester des Yajurveda, gedacht und enthält zusätzliche, die Mantras des Rigveda vervollständigende Erklärungen der Opferriten. Das Samaveda Samhita ist in der Hauptsache dem Rigveda Samhita entlehnt und soll vom Udgata, dem Priester des Samaveda, beim Opfer gesungen werden. Das Atharvaveda Samhita ist der Verwendung durch den Brahma, den Priester des Atharvaveda, bestimmt, um falsche Aussprache und falsche Ausführungen, die den anderen drei Priestern beim Opfer unterlaufen könnten, zu berichtigen. [44] [45]

Im religiösen Kult der Indo-Arier spielte das Opfer eine bedeutende Rolle. In der frühvedischen Zeit wurde die Opferhandlung als ritualisierte Bewirtung der Götter verstanden. Das Wort Arya, mit dem sich die Indo-Arier selbst bezeichneten, bedeutete die „Gastfreien“ und war zugleich eine Bezeichnung ihrer Religion, da die himmlischen Wesen in die Gastfreundschaft eingeschlossen wurden. Die alten Rishis (Seher) waren befähigt, das Wissen (Veda) von den Göttern im eigenen Herzen zu erlauschen und das Gehörte (Sruti) in Hymnen zu gießen. Diese Hymnen wurden zum Veda, zur „heiligen Wissenschaft“ zusammengestellt und beim Opfer in feierlichem Singsang rezitiert. Für profane Augen unsichtbar, wurden die Götter am Opferaltar mit Hilfe von Agni, dem Gott des Feuers, festlich bewirtet. Shri Agni trug die Opfergaben durch Flammenzungen und Rauch zu den Himmlischen empor und veranlasste sie, den Opferer auf Erden zu besuchen und sich durch ein Gegenopfer erkenntlich zu zeigen.

Denn auf das Gegenopfer der Götter war Verlass, vorausgesetzt, dass bei der Anrufung und Beköstigung der „Strahlenden“ kein Fehler unterlaufen

war. Und genau diese Tatsache war schließlich der Grund, dass sich die Auffassung dieses Opferkultes tiefgehend wandelte. Aus Angst vor Ritualversehen, Verletzungen des Protokolls also, war schließlich nicht mehr die Gesinnung des Opfernden entscheidend, sondern die Beachtung der korrekten Form. So waren Könige und Fürsten gut beraten, die Götterbewirtung Fachmännern anzuvertrauen, welche aufgrund der Beherrschung der Formalien und der Kenntnis des magisch wirksamen Wortes den Opfervollzug auftragsweise übernahmen und mit der Zeit als Opferexperten schlechthin galten. Da man glaubte, dass der Brahmane dem Opferherren durch falschen Vollzug des Rituals Schaden zufügen konnte, bemühte sich jeder Opferveranstalter, den beauftragten Sakrifikalbrahmanen durch Zusage großzügigen Lohns und eines reichlichen Mahls in wohlwollende Stimmung zu versetzen. Mit der zunehmenden Komplizierung der Kulte entwickelten die Opferbrahmanen eine außerordentliche Überheblichkeit und das nicht nur gegenüber dem Opferherren, sondern auch gegenüber den Göttern, womit die Umwandlung der lebendigen Opferreligion in eine ritualistische Religion vollzogen war.

2.13.8 Die Brahmanas [Inhaltsverzeichnis](#)

Die Entstehungszeit der Brahmanas liegt um etwa 800 bis 500 v. Chr.. Die Brahmanas sind Anleitungen zur Durchführung von Opferriten. Es sind in Prosa verfaßte Erklärungen der Methode, wie die Mantras bei den Opferriten anzuwenden sind. Die Brahmanas wurden von Brahmanen verfasst, die die Texte verwalteten und mündlich weiter gaben. Es sind Texte von Priestern für Priester. Die Brahmanas sind in vedischem Sanskrit verfasst. Ihrer Bestimmung nach sind die Brahmanas Opfer- und Ritualtexte. Das Shatapatha Brahmana sieht die Priester als die „Götter auf Erden“, im veda-kundigen Brahmanen wohnen alle Gottheiten. Am Anfang waren die Götter sterblich, durch das Opfer wurden sie unsterblich. Die Götter benötigen also das Opfer. Karma gilt als die heilige Tat, das Handeln des Priesters. Durch Karma wird man unsterblich. Durch das Opfer wird man wiedergeboren, wobei die korrekte Ausführung des Opfers als essentiell für dessen Erfolg betrachtet wird. Zu diesem Zweck wurden die Brahmanas verfasst und überliefert. Alle indischen philosophischen

Systeme sehen Leben als Leid, nur das Opfer kann dies verhindern. Die Shudras, die Mitglieder der untersten Kaste (die Unberührbaren), werden allerdings nicht als ehrwürdig genug betrachtet, um Opfer zu bringen. In dieser Phase werden die Anfänge der für Indien so grundlegende Karma- und Samsara-Vorstellung (Samsara = Rad der Wiedergeburt) formuliert. Die Brahmana-Zeit ist mit der Sesshaftwerdung in der Ganges-Ebene verbunden. Eine Institutionalisierung von gesellschaftlicher Hierarchie setzt ein (Kastensystem). Die vier Lebensstufen des Menschen (Ashramas) werden definiert: Schüler (Brahmacarya), Grihastha (Haushälter), Vanaprastha (in die Waldeinsamkeit Gehender) und Sannyasi (die Erleuchtung Suchender). [46]

2.13.9 Die Aranyakas Inhaltsverzeichnis

Die Aranyakas ("Waldtexte") sind mystische Geheimlehren, die nicht im Dorf, sondern im Wald gelehrt wurden. Sie enthalten Opfersymbolik und priesterliche Philosophie. Ursprünglich handelte es sich meist um einzelne Kapitel der Brahmanas, die als Texte für das dritte Lebensstadium, dem Vanaprastha (in der Waldeinsamkeit Lebender) gedacht waren, und später eigenständige Texte für die brahmanischen Schulen wurden. Traditionell sieht der Hinduismus nach der Erfüllung der familiären und gesellschaftlichen Pflichten als Familienvater und Berufstätiger, zwei weitere Stadien vor, die der religiösen Bildung und spirituellen Weiterentwicklung dienen. Der Vanaprastha lebt im Wald, um seine religiösen Studien fortzusetzen. Als letztes Stadium gilt das Sannyasa. Der Sannyasin legt alle Bindungen an Familie und Gesellschaft vollkommen ab. Es bezeichnet im Hinduismus einen Yogi, der der Welt entsagt, alle Bindungen an Familie und Gesellschaft abgelegt hat und in völliger Besitzlosigkeit lebt. Sein ganzes Streben ist auf die Selbstverwirklichung gerichtet. Im Hinduismus findet ein langsamer Übergang vom Vanaprastha zum Sannyasa statt. Erst wenn man alle Bindungen an Haus, Hof, Frau und Kinder gelöst hat, spricht man vom Sannyasa. [47] [48]

2.13.10 Die Upanishaden Inhaltsverzeichnis

Die Upanishaden sind der wichtigste Teil der Veden. Die Upanishaden enthalten die Essenz der Veden. Die Philosophie der Upanishaden ist

erhaben, tiefgründig, hoch und ergreifend. Die Upanishaden sprechen von der Identität der individuellen Seele und der höchsten Seele. Sie enthüllen überaus subtile und tiefe spirituelle Weisheiten. Die Upanishaden sind nutzbringend für Sannyasins. Die Upanishaden werden auch als Vedante (Ende der Veda) bezeichnet. [34] (Unter 1.1.1.2 wurden die vier Lebensstadien je bereits behandelt: [Ashrama - die vier Lebensstadien](#)) Die Upanishaden, die oft als „Geheimlehre der Inder“ bezeichnet werden, bilden den metaphysischen, philosophischen Teil der Veden. Hier hat die Vedanta-Philosophie, die monistische Philosophie des Non-Dualismus, ihren Ursprung und ihre Quelle. Die zentrale Aussage der Upanishaden ist: Du bist nicht dieser Körper, du bist nicht der Verstand, du bist nicht die Emotionen und Gedanken, du bist Atman, das Selbst, und dieser Atman ist in seiner Essenz nichts anderes als Brahman, das Absolute, das Urprinzip oder Gott, wie immer der Einzelne es nennen will. Brahman, und damit auch Atman, also die individuelle Seele, ist unvergänglich, unsterblich, unendlich, ewig, rein, unberührt von allen äußeren Veränderungen, ohne Anfang, ohne Ende, unbegrenzt durch Zeit, Raum und Kausalität, ist reines Sat-Chid-Ananda, reines Sein (Sat), Bewusstsein (Chid) und immerwährende Glückseligkeit (Ananda). Dieses Sat-Chid-Ananda zu erfahren und zu verwirklichen ist das Ziel des Yoga, ja, im Grunde genommen aller spirituellen Praktiken, denn letztlich ist diese mystische Erfahrung in allen Traditionen dieselbe. Aus den Texten der Upanishaden spricht diese mystische Erfahrung. Damit berühren und erreichen sie unmittelbar einen göttlichen Kern in uns und bringen uns in Kontakt mit dem „Göttlichen im Lotus unseres Herzens“. [49]

Die älteren Upanishaden bilden den vergleichsweise spät (um 1.000 bis 500 v. Chr.) entstandenen philosophischen Schlussteil der Veden. Für die weitere Entwicklung der indischen Philosophie sind sie von fundamentaler Bedeutung, stellen sie doch den Versuch dar, die Vielzahl der Götter dem einen Gott Brahman unterzuordnen. Entscheidend ist ferner, dass nun Atman und Brahman zusammenfallen. Ohne Atman ist die äußere Welt unwirklich. Das ethische Ideal dieses Denkens liegt in der Selbstverwirklichung, die darin besteht, dass der Mensch in sich das Göttliche erkennt und sich von allem Leid befreit. Zentrale Begriffe der Upanishaden sind die Wiedergeburt bzw. Seelenwanderung und das Karma. Weitere Themen sind die Essenz und der Sinn des Daseins, verschiedene Arten der Meditation und Gottesverehrung sowie

die endgültige Erlösung.

2.13.11 Vedanta Inhaltsverzeichnis

Vedanta ist die Quintessenz der Veden und der Upanishaden. Innerhalb des Vedanta gibt es mehrere Richtungen, von denen Advaita-Vedanta die bedeutendste ist. Bereits in den Upanishaden kristallisieren sich die zentralen Begriffe Atman (individuelle Seele) und Brahman (Überseele) heraus. Sie werden in vielen Aussagen als Einheit identifiziert: „Diese Seele (Atman) ist Brahman“, „Das bist du“, „Ich bin Brahman“. Die Natur des Brahman ist Wahrheit, Erkenntnis, Unendlichkeit und Glückseligkeit. Hier stellt sich die Frage nach der Beziehung der individuellen Seelen zur Überseele (Brahman). Wird in den Upanishaden auch immer wieder die Einheit betont, gibt es doch Ansätze, der Welt eine eigene, von Brahman getrennte Wirklichkeit zuzusprechen. Bei der Lösung dieser Frage kam es zu den unterschiedlichen Vedanta-Systemen. [51]

2.13.11.1 Advaita-Vedante Inhaltsverzeichnis

Adi Shankara, genannt Shankaracharya (Acharya heißt Meister), lebte in der Zeit von 788 bis 820 n. Chr.. Er ist ein religiöser Lehrer bzw. Philosoph des Hinduismus, kommentierte die Upanishaden und entwickelte sie weiter zur Philosophie des Advaita Vedanta. Die äußere Welt mit ihren Erscheinungen bewertet Shankara als Illusion: „Nur wer Unterscheidungsvermögen besitzt und seine Gedanken von allen irdischen Freuden abwendet, wer Gleichmut und die verwandten Tugenden besitzt, wer überdies nach Befreiung verlangt, ist befähigt Brahman zu finden“. Das Advaita Vedanta blieb aber eine monistische Philosophie, die die Welt auf ein einziges Prinzip (Gott) zurückführt. Die erste Voraussetzung, Befreiung zu erlangen, ist nach Shankara die Unterscheidung zwischen dem Ewigen und dem Nicht-Ewigen. Brahman ist wirklich, das Weltall ist unwirklich. Ein Weg zur Erkenntnis ist das Bewusstsein von allen Gegenständen abzuziehen, d.h. die Sinnesorgane der Wahrnehmung wie der Tätigkeit von den Gegenständen abzulösen und in ihr Zentrum zurückzuziehen.

Shankara betont die Eigenverantwortung und die Erlösungsfähigkeit des Menschen: „Die Ketten, die uns durch unsere Unwissenheit binden, durch

lustvolle Begierden und die Früchte unseres Karmas, kann niemand lösen außer wir selbst“. Er weist darauf hin, dass intellektuelles Streben ohne spirituelle Praxis nicht ausreicht: „Das Studium der Schriften ist fruchtlos, solange Brahman nicht erfahren wird“. Immer wieder weist Shankara auf die Wichtigkeit der Überwindung der Sinne hin: „Wer mit dem Schwert der wahren Begierdelosigkeit den Haifisch der Sinneslust getötet hat, überquert das Meer dieser Welt ohne Hindernis“. Die Bindung an Körper, Gegenstände oder Menschen bewertet er als verhängnisvoll für den, der nach Befreiung strebt. Der feinstoffliche Körper wird als Sitz der menschlichen Begierden betrachtet. Die menschliche Unwissenheit deckt diesen feinstofflichen Körper über den Atman. Unter den fünf feinstofflichen Hüllen, die ihre eigene Maya (Täuschung) weben, bleibt der Atman verborgen, „wie das Wasser in einem Teich, der dicht mit Algen bewachsen ist“. Wenn alle fünf Hüllen entfernt sind, offenbart sich nach Shankara der „reine Atman, der im Inneren wohnt, als nicht endende, unvermischte Glückseligkeit, als höchstes, sich selbst erleuchtendes Sein“. Shankaras wichtigster Beitrag besteht in der Entwicklung des Brahman-Begriffs ohne Form und Attribute. [52] Shankara unterschied zwischen einem niederen Wissen und einem höheren Wissen. Als niederes Wissen galt der Veda, dessen Studium und das Befolgen von dessen Ritualen, als Voraussetzung für das Studium des höheren Wissens, dem Vedanta, angesehen wurde. Nur wer durch die Rituale des Veda gereinigt war, ein Brahmachari (Mönch) war und den höheren Kasten angehörte, durfte den Vedanta studieren. Dieses Studium wird oft mit dem Ausüben des Jnana-Yoga gleichgesetzt, der das Studium der Schriften, Kontemplation, Brahmacharya und Meditation beinhaltet. Die vorbereitende Reinigung durch vedische Rituale, wird heute oft durch Elemente des Bhakti-Yoga ersetzt.

2.13.11.2 Vishishtadvaita-Vedanta Inhaltsverzeichnis

Vishishtadvaita-Vedanta bedeutet soviel wie qualifizierter Nicht-Dualismus, was besagt, Gott existiere als Einziges, jedoch bleibe die Pluralität der Welt erhalten und sei nicht, wie bei Shankaras Advaita, eine pure Illusion. Bedeutendster Vertreter ist Ramanuja (1.017 bis 1.137 n. Chr.), der in allem das göttliche Brahman sieht. Alle Eigenschaften der

Schöpfung sind real und unter der Kontrolle Gottes. Dieser könne trotz der Existenz aller Eigenschaften eins mit ihnen sein, da diese nicht unabhängig von ihm existieren können. Sie sind Zubehör und kontrollierte Aspekte des einen Brahman. In Ramanujas System besitzt Gott (Narayana) zwei untrennbare Modi, nämlich die Materie und die Seelen. Diese verhalten sich danach zu ihm wie Körper und Seele. Materie und Seelen stellen den Körper Gottes dar. Gott sei ihr Bewohner, die Kontrollinstanz, Materie und Seelen untergeordnete Elemente, Eigenschaften. Ramanuja vertritt das Konzept eines persönlichen höchsten Wesens, welches als Sri Narayana, die Zufluchtsstätte aller Seelen, bekannt sei. Der verbindende Faktor zwischen dem höchsten Wesen und den individuellen Seelen sei göttliche Liebe. In seiner Nachfolgelinie ist es daher das Ziel des menschlichen Lebens, diese göttliche Liebe im Herzen zu erwecken. Das Sri Vaishnavatum, die Nachfolgelinie Ramanujas, bezeichnet sich daher noch heute als eine „monotheistische religiöse Tradition Indiens“.

2.13.11.3 Achintya Bhedabheda Inhaltsverzeichnis

Achintya Bhedabheda oder auch Dvaitadvaita, bezeichnet eine Schule, welche die gleichzeitige Einheit und Verschiedenheit der Wahrheit lehrt. Begründer dieser Philosophie ist Krishna-Chaitanya (1.486 bis 1.533 n. Chr.). Diese Lehre besagt, dass sowohl die Gesamtheit aller Seelen als auch die Gesamtheit der Materie Umwandlungen der Energie der höchsten Wahrheit sind. Als Gottes Energie sind sie einerseits mit ihm identisch und gleichzeitig auf ewig von ihm verschieden. Die Wahrheit selbst, die als nichtduale Einheit in Vielfalt gilt, wird im Bhagavatapurana näher veranschaulicht: „Die Kenner der Wahrheit beschreiben die ewige Wahrheit, deren Wesen die nichtduale reine Erkenntnis ist, als Brahman, Paramatma und Bhagavan.“ Die Verehrer Vishnus sehen in diesem Vers die konzentrierte Lehre ihrer Philosophie. Nämlich: 1. Die absolute Wahrheit ist nicht dual. 2. Brahman ist die alldurchdringende und eigenschaftslose spirituelle Energie. 3. Paramatma, die Überseele, die jeden Atman begleitet, ist in transzendenter Gestalt in allen Dingen gegenwärtig. 4. Bhagavan ist der höchste Herr, der jenseits der manifestierten Natur in seinem ewigen Reich weilt.

2.13.11.4 Shuddhadvaita Inhaltsverzeichnis

Diese Philosophie wurde von Vallabhacharya (1.479 bis 1.531 n. Chr.) begründet und heißt „Reine Nichtdualität“. Vallabha lehnt die Maya-Lehre Shankaras ab, wonach das Universum und die Individualität bloße Illusion sei. Die ganze Welt sei Gottes Energie und sei deshalb, trotz des ständigen Wandels, real. Wie alle anderen Vaishnava Philosophen unterscheidet auch er zwischen Gott, Materie und den individuellen Seelen. Vallabha war ein Zeitgenosse Chaitanyas. Doch sie trafen sich nur einmal während Chaitanyas Reise nach Vrindavan. Vallabhacharya veranschaulicht seine Philosophie des Shuddhadvaita wie folgt: „Krishna erschafft durch sein Bewusstsein die Jivas (Seelen), durch die Energie der Illusion kreierte er das Universum und durch seine Verzückerung genießt er alles. Sein Genuss begründet das Glück des Bhakta (Gottesliebenden). Der Zweck der Existenz Gottes und der Geweihten liege in nichts anderem, als sich gegenseitig zu erfreuen und zu genießen. Die Essenz der Verzückerung ist reine Gottesliebe. Radha, die Geliebte Krishnas, ist eine Umwandlung oder gestaltgewordene Liebe Krishnas.“ Die Schule Vallabhas ist bekannt für ihre Verehrung Radhas und Krishnas, die sie als das höchste göttliche Paar verstehen. Die Vallabha Sampradaya ist heute eine starke religiöse Bewegung, die vor allem in Nordindien Millionen von Anhängern hat, mit mehreren Hundert Zentren der Verehrung.

2.13.11.5 Dvaita-Vedanta Inhaltsverzeichnis

Dvaita-Vedanta (Dvaita = Zweiheit = Dualität) wurde von 1199 bis 1278 n. Chr. vom Philosophen Madhva begründet. Der Begriff Dvaita-Vedanta bedeutet: „Vedanta der Zweiheit“. Nach dieser Auffassung ist der Atman nicht, so wie im Advaita-Vedanta, mit dem Brahman identisch. Vertreter dieser Philosophie argumentieren, die Einsichtigkeit dieser Philosophie zeige sich im täglichen Leben, denn im täglichen Umgang miteinander könne man ohne Probleme feststellen, daß der Mensch nicht allmächtig sei und auch keine „geistige Einheit“ unter den Menschen herrsche. Statt dessen seien alle Menschen Individuen, von denen jeder einen eigenen Geist habe. Auch untergrabe die Gleichsetzung von Gottseele einerseits, und den Seelen von Menschen, Tieren sowie Pflanzen andererseits, die absolute Autorität Gottes, der allein das Höchste Brahman sei, und von

dessen Gnade allein es abhängt, ob der Mensch erlöst wird. Gottesdienst und die glaubensvolle Unterwerfung unter ein höheres Wesen (Bhakti-Yoga) seien sinnlos, wenn dieses höhere Wesen identisch mit der (eigenen) Seele ist.

2.13.11.6 Neo-Advaita Inhaltsverzeichnis

Der Begriff Neo-Advaita wurde von den Vertretern des traditionellen Advaita Vedanta gewählt, um sich von der gegenwärtigen Satsang-Bewegung abzugrenzen. Unter Satsang versteht man das Zusammensein von Menschen, die durch gemeinsames Hören, Reden, Nachdenken und Versenken in die Lehre nach der höchsten Einsicht streben. Bereits Swami Vivekananda, der bedeutendste Schüler Ramakrishnas, der Ende des 19. Jahrhunderts Europa und die USA bereiste, gilt den Traditionalisten als Vorläufer des „Neo-Advaita“, der im 20. Jahrhundert durch verschiedene indische Lehrer vermittelt wurde, insbesondere von Ramana Maharshi (1879 - 1950 n.Chr.), sowie Sri Nisargadatta Maharaj und deren Schüler. Nach Ansicht traditioneller Vertreter des Advaita reduziert die von ihnen als „Neo-Advaita“ bezeichnete Form des Advaita die ursprüngliche Lehre um wichtige Elemente. Das traditionelle Advaita unterscheidet zwischen einem „niederen Wissen“, dem Veda und dem „höchsten Wissen“, dem Advaita. Diese Unterscheidung gehe auf den Manduka Upanishad zurück. Nach upanischadischen und traditionellen Advaita-Lehren müsse der Schüler zunächst in der Regel Übungen wie Meditation, Bhakti-Yoga, die Überwindung der Sinne und Begierden und Opfer-Rituale ausüben, sowie ethischen Maßstäben entsprechen. Der traditionelle Dreisatz des Jnana Yoga sei hierzu Shravana (Hören der Lehre), Manana (intellektuelle Reflexion) und Nididhyasana (Meditation, inneres Ergründen).

Im Neo-Advaita seien diese Bedingungen jedoch außer Kraft gesetzt worden. Die höchsten Lehrsätze, wie „Du bist Das“ (Brahman/Gott) werde direkt und unvorbereitet in Satsangs vermittelt. Der traditionelle Advaita sehe das Aufgeben spiritueller Übung und die direkte Zustimmung der Identität mit Gott als letzte Stufe eines Übungsweges. In Satsangs würden jedoch vorübergehende Erfahrungen oder emotionale Lösungen als Erleuchtung missverstanden. Es wird außerdem kritisiert, daß viele Satsang-Lehrer Erleuchtung nur vorgäben, oder auf einer Teilstufe stehen

würden. Der Vedanta unterscheidet zwischen verschiedenen Realisierungsstufen, von denen die Anhänger des Neo-Advaita nichts wüssten. Anhänger der Satsang-Bewegung mögen sich selbst allerdings nicht mit dem Begriff „Neo-Advaita“ bezeichnet wissen. In ihren Augen handelt es sich bei dem, was sie vermitteln, um den Kern des Advaita, und sie halten den traditionellen Kritikern entgegen, dass die geistige Atmosphäre des Planeten in ständigem Wandel begriffen sei. Weil die Strukturen heute nicht mehr so verhärtet seien, sei die strenge Disziplin früherer Zeiten mittlerweile überflüssig geworden. Vorbereitungen seien auch deswegen nicht nötig, weil im Satsang jeder nur soviel Wissen und Energie übermittelt bekäme, wie sein System zu integrieren in der Lage sei. Das Festhalten an alten Techniken und Disziplinen, erklären sie, bedeute im Gegenteil, dass das Ego sich selbst ein umfangreiches Spiel zur Verfügung stelle, und somit sein eigenes Überleben sichere. Aus diesem Blickwinkel heraus erklären fast alle Satsang-Lehrer eine radikale Absage an oben genannte Läuterungs-Wege. [53]

2.14 Strebe nicht nach himmlischen Genüssen Inhaltsverzeichnis

Krishna sprach zu Arjuna: „Viele Menschen, deren Wesen die Begierde ist, hängen sehr an den blumigen Worten der Veden, die ihnen, als Lohn für ihre guten Taten, eine himmlische Wiedergeburt verheißt. Sie erfüllen die vorgeschriebenen Riten der Veden, da sie sich in himmlischen Gefilden nach Sinnesbefriedigung sehnen, die ihnen in ihrem (irdischen) Leben verwehrt blieben. Diejenigen, die zu sehr von diesen Vedaworten hingerissen sind, die zu sehr am Sinnesgenuss und materiellem Reichtum hängen, sie schaffen es niemals, dem höchsten Herrn mit Hingabe zu dienen. Die Veden handeln hauptsächlich von den Verführungen der materiellen Natur. Befreie dich von dieser Einstellung, Arjuna. Sei frei von Freud und Leid, Sorge dich nicht um Gewinn und Sicherheit und sei im Selbst verankert. Soviel Nutzen ein Teich hat, in den von allen Seiten her das Wasser strömt, soviel Nutzen haben die Veden für den Weisen, der erkennt.“ (2.42 – 2.46).

Karma-Kanda, Jnana-Kanda, Upasana-Kanda sind drei Pfade des Wissens, die in den Vedas behandelt werden. Sie werden auch Karma-Yoga, Jnana-Yoga und Bhakti-Yoga genannt. Von diesen drei Gruppen sind die Karma-

Yogis Materialisten und die Jnanis und Bhaktas sind Transzendentalisten (nach übersinnlicher - göttlicher - Erfahrung Strebende). Karma-Yoga lehrt die Verbesserung der Lebensumstände, das Erlangen von materiellem Glück, die Erhebung auf himmlische Planeten durch Karma, d.h. fromme Handlungen wie die Erfüllung der religiösen Pflichten, das Durchführen von Opferhandlungen, die Verehrung der Devas (Götter), das Spenden an würdige Personen, durch Pilgerreisen, Gastfreundschaft, Gewaltlosigkeit, Brahmacharya (Geschlechtsverkehr nur mit dem angetrauten Partner und nur zur Zeugung von Nachkommen) u.a.. Selbst die Verehrung des höchsten Herrn um materieller Ziele willen, ist materialistisch. Jnana-Yoga ist für Menschen gedacht, die durch Wissen, durch philosophische Analyse der materiellen Natur nach Befreiung aus dem Kreislauf von Geburt und Tod streben. Befreiung bedeutet für Jnanis Auflösung der Individualität und Einswerden mit Brahman, der alldurchdringenden spirituellen Energie. Um das zu erreichen, nehmen die Jnana-Yogis große Entsagungen auf sich. Sie müssen allmählich alle Wünsche und Tätigkeiten, die sie an die materielle Welt binden, aufgeben und sich mit Brahman identifizieren, um ihr Ziel zu erreichen.

Mantras, die von Jnanis gebraucht werden, sind z.B.: Neti, Neti („Nicht dieses, nicht dieses“ - („Ich bin nicht der Körper, nicht der Geist, nicht die Intelligenz....“), Aham Brahmasmi („Ich bin Brahman“), Tat tvam asi („Das bist du“). Das „du“ in Tat tvam asi bezieht sich eigentlich auf die Persönlichkeit Gottes, denn sie ist letztlich alles. Aber Jnanis beziehen es auf sich selbst als Brahman. Die individuellen spirituellen Seelen sind winzige Teile des Ganzen, nicht aber das Ganze selbst. Mit Aham Brahmasmi macht sich der Jnani-Yogi bewußt, daß er seinem Wesen nach, wie Brahman, spirituelle Energie ist. Er ist aber nur ein winziges Teilchen von Brahman, wie Lichtpartikel ein Teil der Sonne sind. Jnanis sagen auch: brahma satyam jagan mithya - „Brahman ist wirklich, die Welt ist unwirklich“.

Bhakti-Yoga lehrt den Vorgang, durch den man Liebe zu Gott entwickelt. Das Ziel der Menschen, die sich diesem Vorgang ergeben, ist das ewige Reich Gottes. Menschen, die dem Bhakti-Yoga folgen, werden Bhaktas (Bhakti-Yogis) genannt. Es gibt viele vedische Schriften, in denen Bhakti-Yoga gelehrt wird. Jedes Lebewesen ist seiner Natur nach ein ewiger

Diener des höchsten Herrn. Liebe zu Gott ist im Herzen eines jeden Lebewesens vorhanden. Die menschliche Lebensform bietet die Möglichkeit, diese schlummernde Liebe durch Bhakti-Yoga zu erwecken. Die Frucht von Bhakti-Yoga ist die Liebe zu Krishna. Jnanis streben nach Befreiung. Ihr Objekt der Meditation ist Brahman. Diejenigen, die dem Karma-Pfad folgen (Karma-Yogis), streben nach Sinnenbefriedigung (Kama) auf den höheren Planeten (Svargaloka = Himmel). [54] Krishna warnt vor den Karma-Yogis, die ihre spirituellen Pflichten hauptsächlich befolgen, um himmlische Genüsse zu ernten.

Manche Hindus haften aufgrund ihrer Unwissenheit sehr stark am Karma-Yoga-Teil der Veden. Sie wünschen sich Sinnbefriedigung in himmlischen Planeten, wo Wein und Frauen zur Verfügung stehen und materieller Reichtum üblich ist. In den Veden werden viele Opfer, darunter auch das Jyotistoma-Feueropfer [169] für die Erhebung zu den himmlischen Planeten empfohlen. Es heißt sogar, dass jeder, der zu den himmlischen Planeten erhoben werden will, diese Opfer ausführen muss. Manche Menschen glauben sogar, dies sei der ganze Sinn und Zweck der vedischen Opfer. Solchen Menschen fällt es natürlich schwer, sich von ihren materiellen Wünschen zu befreien und Krishna-Bewusstsein zu entwickeln. Es wird gesagt, dass es auf den himmlischen Planeten Gärten gibt, Nandanakanana genannt, in denen sich genügend Gelegenheiten bieten, mit engelgleich-schönen Frauen zusammen zu sein und reichlich Soma-Rasa-Wein zu trinken. Solch körperliches Glück ist zweifellos sinnlich. Daher sind dort diejenigen anzutreffen, die nichts anderem als materiellem, zeitweiligem Glück verhaftet sind. Wenn so etwas in den heiligen Schriften gesagt wird, dann sollte man das vielleicht nicht auf das Leben nach dem Tode übertragen. Es kann doch nicht darum gehen, seine Sinnlichkeit in himmlischen Gefilden auszuleben.

Die Menschen finden in ihrem Leben nicht die sinnliche (erotische) Erfüllung, die sie sich wünschen und hoffen daher, diese auf himmlischen Planeten zu finden. Es wird oftmals gar nicht darüber nachgedacht, warum sie eigentlich keine sinnliche Erfüllung finden. Deshalb glauben sie, dass sie eine größere sinnliche Erfüllung finden, indem sie ihre erotischen Phantasien auf himmlischen Planeten mit einer Unzahl engelgleich-hübscher Frauen ausleben. Dies aber gleicht dem Suchtverhalten eines

Drogensüchtigen, der glaubt, durch immer mehr und immer stärkere Drogen Glück und Zufriedenheit zu finden. Das aber ist der falsche Weg. Die Lösung besteht darin, sich vollkommen aus der sexuellen Verhaftung zu lösen. Wie dieses möglich ist, zeigen uns die Yogis, nämlich durch Enthaltbarkeit.

In ihren Buch „Das weibliche Gehirn - Warum Frauen anders sind als Männer“, schreibt Louann Brizendine, eine Neuropsychiaterin aus San Francisco, dass Frauen nur einmal pro Woche an Sex denken, Männer aber alle 58 Sekunden, also etwa 850-mal am Tag. Ich glaube, dass diese unterschiedliche Einstellung nicht naturgegeben ist, sondern auf einer grundsätzlich unterschiedlichen Einstellung von Mann und Frau zur Sexualität beruht, die erziehungsbedingt ist. Etwa 87 Prozent aller Jungen sind bereits in der Vorpubertät, also bereits in ihrer Kindheit, sexuell aktiv. [60] Daraus entwickelt sich sehr schnell eine sexuelle Sucht, der sie ihr ganzes Leben lang hinterher laufen. Sie entwickeln bereits in der Kindheit eine sexuelle Sucht, die dazu führt, dass sie unentwegt an die Sexualität denken. Will man diesen Kreislauf durchbrechen, so ist dieses nur durch Enthaltbarkeit möglich. Das zeigen uns die verwirklichten Yogis. Sie haben alle Verhaftungen an die Sexualität abgelegt. Sie denken nicht eine Minute mehr an die Sexualität. Sie haben durch die Enthaltbarkeit alle erotischen Wünsche abgelegt. Warum dies so ist, darauf kommen wir später noch zu sprechen.

Weiter heißt es im Karma-Yoga-Teil der Veden, dass diejenigen, die sich die vier monatlichen Bußen auferlegen, berechtigt sind, den Soma-Rasa-Trank zu trinken, um für immer glücklich und unsterblich zu sein. Der Soma-Kult geht auf die Arier im Indusgebiet um 1.500 bis 1.000 v. Chr. zurück und ist mittlerweile ausgestorben. Über die Zusammensetzung des Somas wird seit langem gerätselt. Die Veden geben nur grobe Anhaltspunkte. Die im Rig Veda beschriebenen Wirkungen von Soma deuten auf ein berauschendes Halluzinogen hin. So in Rig Veda: „Wir haben das Soma getrunken; wir sind unsterblich geworden, wir haben das Licht gesehen; wir haben die Götter gefunden.“ oder „Die himmlischen, geflügelten süßen Säfte, Erreger großer Heiterkeit, erstrahlen im Gefäß...“

Manche vermuten, der Somatrunk werde aus der Steppenraute hergestellt.

Sie kommt vor allem in Wüsten, Halbwüsten und Steppen von Westasien bis Nordindien vor. Andere vermuten, Soma sei eine Pflanze aus den Bergen. Lange Zeit galt die vom US-Ethnologen Richard Gordon Wasson aufgestellte Theorie, Soma sei eine Fliegenpilz-Zubereitung als vielversprechende Hypothese. Andere Autoren vermuten, dass Soma ein alkoholisches Getränk gewesen sein mag. Met aus Honig wird dabei ebenso angeführt wie gepresste und vergorene Rhabarberstengel oder gar gehopftes Bier. Die Beschreibung der Wirkung scheint aber kaum mit der von Alkohol vereinbar zu sein. Auch unterscheidet der Rig Veda Soma deutlich von alkoholischen Getränken, die als Sura bezeichnet werden. In jüngster Zeit wurden Pilze der Gattung *Psilocybe*, die auch in anderen Kulturen als Rauschmittel verwendet werden, in Betracht gezogen. Ebenso ist die Theorie laut geworden, die besagt, dass Soma aus der Ephedra-Pflanze (Meerträubel) gewonnen wurde. Meerträubel ist allerdings nicht halluzinogen und betäubend, sondern eher stimulierend und wachhaltend. Eine Hypothese besagt, es handele sich um die Kletterpflanze *Sarcostema Viminalis* oder *Asclepia Acida*, deren Stängel von Priestern zwischen Steinen ausgepresst wurden. Der Saft tröpfelte in Kessel, wo er mit geklärter Butter (Ghee) und Mehl gemischt zum Fermentieren gebracht wurde. Der so gewonnene Somatrank wurde dann den Göttern geopfert und von den Brahmanen getrunken. [55]

Hierzu sagt Dr. Rainer Stuhmann: „Was für eine Art Rauschmittel der Soma der Rigveda war, ist heute noch nicht entschieden, auch wenn sich nach intensiver Forschungsgeschichte, die Mehrheitsmeinung innerhalb der Vedistik, der Ephedra (Meerträubel), einer wachhaltenden Stimulanz, zuneigt. Nach einem kurzen Überblick über die Forschungsgeschichte, zeigt die vorliegende Studie indes, dass die Argumente der Ephedra-Theorie auf falschen Textinterpretationen der Rigveda beruhen und weder mit einer genauen Analyse botanisch verwertbarer Hinweise noch mit der Pharmakologie, der von den Dichtern der Somalieder beschriebenen Rauschwirkungen vereinbar ist. Eine genaue Untersuchung des Somaopfers ergibt vielmehr, dass es sich beim Soma um den *Amanita muscaria* (Fliegenpilz, rot, giftig) oder *Amanita pantherina* (Pantherpilz, braun, giftig) gehandelt haben muss. Neben einer allgemeinen Euphorie, gelegentlich aber auch Angst, und dem Gefühl der Unvergänglichkeit, sind intensive Lichtwahrnehmungen und Dimensionsveränderungen die

147

wesentlichen halluzinogenen Rauschwirkungen. Die intensive Lichtwahrnehmung wird kosmologisch als Lichtschöpfung des Mondgottes Soma (Der Mond ist der Becher, aus dem die Götter das Soma trinken.) gedeutet. Die halluzinogen bedingte Größenveränderung wird in dichterischer Kühnheit zu einem Gewebe phantastisch anmutender Bilder entwickelt. Das halluzinogene Rauscherlebnis wurde von den Teilnehmern als eine höhere Wirklichkeit begriffen. In der späten rigvedischen Phase kam der Somaraus außer Gebrauch. Die halluzinogen wirkenden Pilze wurden mit zunehmender Ansiedlung in den Flussebenen und Ausbreitung nach Osten durch anders wirkende Pflanzen ersetzt. Dadurch gingen die halluzinogenen Rauscherlebnisse langsam in Vergessenheit. Sie dienten aber für Opferspekulationen und wurden als auszudeutende Welterklärungsmodell genutzt.“

Eine eindeutige Identifizierung von Soma ist also bis heute nicht gelungen. Es kann nicht ausgeschlossen werden, dass es sich um Zubereitungen aus verschiedenen wirksamen Pflanzen handelte und Soma lediglich eine Art Oberbegriff war. Satchidananda Panthy und Santosh Kumar Dosh sprechen gar von insgesamt 42 unterschiedlichen Pflanzen mit morphologischer Wirkung. Darunter: *Amanita muscaria* (Fliegenpilz), *Asclepias acida* (Seidenpflanze), *Basella cordifolia* (Basell-Kartoffel), *Cannabis sativa* (Hanf), *Ceropegia decaisneana*, *Ceropegia elegans*, *Eleusine coracana* (Fingerhirse), *Ephedra* sp. (Meerträubel), *Ichinocarpus frutescens*, *Periploca aphylla*, *Ruta graveolens* (Weinraute), *Saccarum* sp. (Zuckerahorn), *Sarcostemma acidum*, *Sarcostemma brevistigma*, *Sarcostemma brununianum*, *Sarcostemma intermedium*, *Sarcostemma viminale*, *Sorghum* sp. (Hirse), *Vitis vinifera* (Wein) und *Humulus lupulus* (Hopfen).
[57]

Die drei Eigenschaften (Gunas) der materiellen Natur sind Sattva (Reinheit, Tugend, Klarheit), Rajas (Unruhe, Leidenschaft, Gier) und Tamas (Trägheit, Dunkelheit, Unwissenheit). Sie werden auch als Triguna bezeichnet. Alles in dieser Welt unterliegt dem Einfluß dieser drei Gunas. Sie sind Urelemente, aus denen alle Manifestationen der materiellen Welt hervorgehen und sie durchdringen alles. Die Lebewesen in dieser Welt denken und handeln unter dem gemischten Einfluß der drei Gunas, wobei

meistens eine Erscheinungsweise vorherrschend ist. Menschen, die hauptsächlich von der Erscheinungsweise der Reinheit bedingt werden, fühlen sich glücklich und zufrieden und entwickeln Wissen. Andere Eigenschaften von Sattva (Reinheit) sind Freizügigkeit, Mitleid, Entsagung, Einfachheit, Demut, Freiheit von Anhaftungen, Selbstbeherrschung, Furchtlosigkeit, Vertrauen in die Schriften, Vergebung, Mut, Gewaltlosigkeit, Gleichmut, Sanftheit und Freundlichkeit.

Menschen, die hauptsächlich von der Erscheinungsweise der Leidenschaft, Unruhe und Gier bestimmt werden, sind voller Wünsche und Verlangen und sehr aktiv, sich diese zu erfüllen bzw. sie zu befriedigen. Sattva (Reinheit), Rajas (Leidenschaft) und Tamas (Trägheit) binden die Menschen an die materielle Natur. Wer in seinem Leben sattvige Eigenschaften kultiviert, wird nach den Vorstellungen der Veden, nach dem Tod auf himmlische Planeten gelangen. Wer unter dem Einfluss der Raja seinen Körper verläßt, wird wieder als Mensch auf der Erde geboren. Und wer in Tama-Guna seinen Körper verläßt, wird als Tier oder Pflanze oder auf höllischen Planeten wiedergeboren werden. Die Vorherrschaft eines der drei Gunas ist unter anderem von der Gemeinschaft, die man pflegt und von der Nahrung abhängig, die ein Mensch zu sich nimmt. Getreide, Hülsenfrüchte, Milch und Milchprodukte, Nüsse, Gemüse, Obst, Zuckerrohrprodukte etc. fördern sattvige (reine) Eigenschaften im Menschen, wenn sie in rechter Weise zubereitet und verzehrt werden.

Wer nach Glück und Gesundheit strebt, sollte den Einfluss von Rajas und Tamas überwinden, indem er sich von allem fernhält, was diese beiden Eigenschaften anregt. Wer nach Befreiung aus der Knechtschaft der materiellen Natur strebt, sollte transzendente Aktivitäten in Verbindung mit dem Höchsten ausführen, die alle drei Eigenschaften der materiellen Natur überwinden. [61] Darum gab Krishna Arjuna den Rat, sich zur transzendentalen Ebene der Vedante-Philosophie zu erheben. So könne sich Arjuna der materiellen Knechtschaft entziehen. Erst wenn sich die Sinnesbefriedigung legt, findet man Zugang zu spiritueller Erkenntnis. Erst dann erwacht das Interesse an den Veden, an der Bhagavad Gita und am Vedanta. Man muß intelligent genug sein, den Zweck der Veden zu verstehen, ohne nur an den Ritualen zu haften, und man sollte nicht danach

trachten, zu den himmlischen Königreichen zu gelangen, um eine höhere Form der Sinnenbefriedigung zu genießen. Das Ziel der Veden ist die Glückseligkeit hier auf Erden zu erreichen, um sich endgültig aus dem Kreislauf der Wiedergeburten zu befreien.

2.15 Sei unabhängig vom Erfolg deiner Arbeit [Inhaltsverzeichnis](#)

Krishna zu Arjuna: „Erfülle deine vorgeschriebenen Pflichten, aber erhebe keinen Anspruch auf die Früchte deines Handelns. Das Motiv deines Handelns sollte nicht der Erfolg deiner Arbeit sein. Vermeide es, deine Pflichten nicht zu erfüllen. Sei fest verankert im Yoga, Arjuna, und erfülle deine Pflicht. Sei gleichmütig gegen Erfolg und Misserfolg. Dieser Gleichmut wird Yoga genannt. Erfülle deine Pflichten durch hingebungsvollen Dienst. Suche deine Zuflucht im Herrn, aber trachte nicht nach den Früchten deiner Arbeit. Wer seinen Geist im hingebungsvollen Dienst auf das Göttliche richtet, steht jenseits von Lob und Tadel. Darum handle im Sinne des Yoga. Es bringt dir Erfolg und inneren Frieden.“ (2.47 - 2.50)

Krishna gab Arjuna den Rat, aus reiner Pflichterfüllung zu kämpfen, ohne am Ergebnis zu haften. Würde er an der Schlacht nicht teilnehmen, so würde er aus materieller Verhaftung seine Pflicht verletzen. Solch eine Verhaftung führt niemals auf den Pfad der Erlösung. Jedes Anhaften, ob positiv oder negativ, ist die Ursache für Leid. Darum wäre der Rückzug vom Schlachtfeld für Arjuna ein spiritueller Stillstand, ein Verharren in den Denkgewohnheiten, die seine Unfreiheit bestimmen. Kämpfen aus reiner Pflichterfüllung, aber ohne dabei verhaftet zu sein, ist demnach der einzig glückverheißende Pfad für Arjuna. Arjuna hat erkannt, welches emotionale Unbehagen ihm die Schlacht bereitet. Er kann vor dem Unbehagen davon laufen. Er kann versuchen, es zu ignorieren, aber er kann auch versuchen, zu ergründen, woher dieses Unbehagen kommt. Sobald er erkannt hat, dass dieses Unbehagen in seiner materiellen Verhaftung begründet ist, kann er darüber nachdenken, wie es eigentlich zu dieser Verhaftung gekommen ist bzw. wie er sich davon befreien kann. Krishna empfiehlt ihm, sich dem Yoga zuzuwenden. Der Yoga bietet ihm die Möglichkeit, alle Verhaftungen abzulegen, und sich frei von Erfolg und Misserfolg zu machen.

Was ist nun aber dieser Yoga? Yoga bedeutet, sich Krishna anzuvertrauen, anzuerkennen, dass er allein die richtigen Entscheidungen fällt. Da Krishna selbst Arjuna anweist zu kämpfen, hat Arjuna mit den Ergebnissen des Kampfes nichts zu tun. Sieg oder Niederlage sind allein die Sache Krishnas. Arjuna ist nur angewiesen, den Anweisungen Krishnas zu folgen. Krishnas Anweisungen im rechten Bewusstsein zu folgen, ist wirklicher Yoga. Dieses Bewusstsein wird Krishna-Bewußtsein genannt. Allein durch dieses Bewußtsein kann man die Vorstellung, irgend etwas zu besitzen, aufgeben. Man muß der Diener Krishnas oder der Diener des Dieners von Krishna werden. Das ist der richtige Weg, seine Pflicht im Krishna-Bewußtsein zu erfüllen. Sie allein wird einem helfen, im Sinne des Yoga zu handeln und sich aus der materieller Knechtschaft zu befreien, alle Fesseln von Freud und Leid abzulegen.

Materiell orientierte Menschen erfüllen ihre Pflichten des materiellen Gewinns wegen. Sie ergötzen sich im Wohlgefühl oder an den Besitztümern, mit der sie für ihre Mühen belohnt werden. Dadurch aber verstricken sie sich immer mehr in die materielle Knechtschaft. Wer sein Leben Krishna weiht, der erfüllt alle seine Pflichten mit liebevoller Hingabe im Krishna-Bewusstseins. Er strebt nicht danach, immer mehr Besitztümer anzuhäufen. Seine Zufriedenheit findet er durch die spirituelle Verbindung zu Krishna. Dadurch löst er sich von dem Wunsch, Besitztümer anhäufen zu wollen. Das gibt ihm eine Freiheit, die der materiell orientierte Mensch nicht kennt. Ist man fest in Krishna verankert, dann befreit man sich bereits in diesem Leben von allem Leid. Man opfert alles Krishna und lässt Arme und Kranke gerne an seinem Besitz teilhaben.

Und nun zu eine der schönsten Aussagen der Bhagavad-Gita:

Krishna sprach zu Arjuna: „Die Weisen suchen Zuflucht beim Herrn. Sie entsagen der materiellen Welt und befreien sich dadurch aus dem Kreislauf der Wiedergeburt. Auf diese Weise erreichen sie Leidlosigkeit. Wenn du das Krishna-Bewusstsein verinnerlicht hast, dann überwindet deine Intelligenz jede Illusion, und du verzichtest auf die Rituale der Schriften. Wenn dein Geist nicht mehr durch die blumigen Worte der Veden verwirrt wird und du fest in der Trance der Selbstverwirklichung verankert bist, dann hast du göttliches Bewusstsein erreicht.“ (2.51 – 2.53)

Das Bhagavat Purana gehört zu den Smritis. Es ist ein Text, der zu Ehren Vishnus und seiner Avantare geschrieben wurde, von denen Krishna der bekannteste ist. Ein Avantar ist ein Gott, der Menschen- oder Tier-Gestalt angenommen hat, um den Menschen beim spirituellen Aufstieg zu helfen. Im Bhagavat Purana wird jede religiöse Aktivität, die materiellen Motiven entspringt, entschieden abgelehnt. Es wird die höchste Wahrheit vermittelt, die von jenen Gottgeweihten verstanden werden kann, die im Herzen vollkommen rein sind. Die höchste Wahrheit ist die Wirklichkeit, die zum Wohle aller von der Illusion unterschieden wird. Diese Wahrheit beseitigt die dreifachen Leiden.

1. Leiden, die aus dem Körper entstehen
2. Leiden, die einem von anderen Lebewesen zugefügt werden (Tieren, Menschen, Insekten etc.)
3. Leiden, die einem durch die Naturgewalten zugefügt werden (Trockenheit, Hitze, Überschwemmungen, Erdbeben etc.)

Das herrliche Bhagavat Purana, das vom Weisen Vyasadeva verfaßt wurde, genügt allein schon, um Gotteserkenntnis zu vermitteln. Wenn man die Botschaft des Bhagavat Purana aufmerksam und ergeben hört, wird durch dieses Wissen der höchste Herr im Herzen offenbar. Srimad-Bhagavatam wird als die reife Frucht am Baum des vedischen Wissens und als das fleckenlose Purana bezeichnet. Es ist die Essenz der vedischen Weisheit. Wenn man die Vedas mit einem Ozean von Milch vergleicht, ist das Bhagavatam die Sahne, die Vyasadeva herausquirlte. [62] Im Bhagavatam heißt es: „Für jemand, der das Boot der Lotusfüße des Herrn bestiegen hat, für ihn ist der Ozean der materiellen Welt wie das Wasser im Hufabdruck eines Kalbes.“ Aufgrund unserer Unwissenheit wissen wir nicht, dass die materielle Welt ein Ort des Leidens ist. Aus Unwissenheit versuchen wir, uns diesem Leid zu entziehen. Wir versuchen, uns gemütlich im Leben einzurichten, umgeben uns mit allerlei materiellen Annehmlichkeiten und versuchen, so den Härten des Lebens zu entgehen. Dann führen wir materiell gesehen, womöglich ein angenehmes Leben. Aber tief im Innern nagt die Unzufriedenheit. Dann versuchen wir, mit noch mehr Wohlstand diese Unzufriedenheit zu vertreiben. Womöglich greifen wir zu Tabletten, Drogen, Alkohol, flüchten in den Sex oder berauschen uns auf andere Weis, um der emotionalen Unzufriedenheit zu entfliehen. So befinden wir

uns ständig auf der Flucht.

Damit entfernen wir uns nicht nur von uns selber, sondern auch von unserer innersten Quelle, die der Zugang zur höchsten Seligkeit ist. Solange wir in der materiellen Welt verstrickt sind, werden wir keinen Ort auf der Welt finden, der uns vom Leiden befreit. Leid entsteht durch die Trennung von unserer spirituellen Quelle. Erst wenn wir mit unserer spirituellen Quelle, mit unserer eigenen Göttlichkeit, verschmolzen sind, wird sich unser Leid in Seligkeit verwandeln. Sicherlich sollten wir unsere materiellen Pflichten nicht vernachlässigen. Aber haben wir das spirituelle Leben nicht oftmals vernachlässigt? Dies ist natürlich beim Selbstverwirklichten anders. Er lebt sein Leben in selbstloser Hingabe zu Gott. Sein Denken ist beständig auf Gott gerichtet. Während unsere Energie sich im Leid verzehrt, schwebt der Erlöste permanent in Seligkeit und bedankt sich bei Gott für dieses Geschenk. Durch hingebungsvollen Dienst an den Herrn (Bhakti-Yoga), durch Nächstenliebe und Arbeit an uns selbst (Karma-Yoga) können auch wir diese Seligkeit erlangen.

Die vedischen Rituale sind für den normalen Gläubigen sehr empfehlenswert. Fröhlich morgens ein rituelles Bad zu nehmen, dreimal täglich ein Gebet zu sprechen oder die Vorfahren zu ehren, können ihm helfen, näher bei Gott zu sein. Wenn man aber völlig im Krishnabewusstsein verankert ist, dann bedarf es keiner vedischen Rituale mehr. Wenn man Krishna durch liebevolle Hingabe seinen Dienst erweist, dann bedarf es nicht mehr der verschiedenen Arten der Askese und Opfer, die in den Veden beschrieben werden, um eins mit ihm zu sein. Wenn man auf der anderen Seite aber nur die Rituale vollzieht und nicht bedenkt, dass der Sinn der Veden darin besteht, zu Krishna zu finden, dann kann von Hingabe zu Krishna eigentlich keine Rede sein. Menschen im Krishnabewusstsein erheben sich über die Worte der Veden und Upanishaden. Hat jemand das Krishnabewusstsein vollständig verwirklicht, dann ist er vollkommen in Krishna aufgegangen. Er hat die göttliche Ebene, Samadhi (Erleuchtung), erreicht. Die höchste Vollkommenheit zeichnet sich durch einen trance-ähnlichen Zustand aus, den Ramakrishna als einen gottberauschenden Zustand beschrieb, der von ekstatischer Seligkeit und mystischer Verzückung gekennzeichnet ist. [Yogananda](#) [178] und [Anandamayi Ma](#) [179] sprechen übrigens von

Diese mystische Verzückung äußerte sich bei Ramakrishna, der sein Leben der Göttin Kali weihte, die er oft mit „Mutter“ ansprach, wie folgt. In ihre Anbetung legte er seine ganze Seele. Die Andacht im Tempel, in dem Ramakrishna stets betete, steigerte in ihm das Verlangen nach einer Vision mit der Mutter des Universums. Die Zeit, in der er als Priester keinen Dienst im Tempel hatte, verbrachte er in Meditation. Dafür hatte er sich einen einsamen Platz ausgesucht. Nördlich des Tempels lag ein dichter Dschungel, von Unterholz und Dornbüschen durchsetzt. Einst als Verbrennungsplatz für die Verbrennung der Toten benutzt, wurde er selbst während des Tages von den Menschen, aus Angst vor Geistern, gemieden. Dort verbrachte er die ganze Nacht in Meditation und kehrte erst morgens in sein Zimmer zurück. Während der Meditation pflegte er seine Kleidung und seine Brahmanenschnur abzulegen. Zur Erklärung dieses Verhaltens erklärte er einmal: „Wenn man an Gott denkt, sollte man von allen Bindungen frei sein. Von Geburt an binden uns die acht Fesseln: Hass, Scham, Familie, Stolz, Furcht, Absonderung, Kaste und Sorgen. Die heilige Schnur erinnert mich an mein Brahmanentum (Priesterschaft) und meine Überlegenheit anderen gegenüber. Wenn man aber die Mutter anruft, muss man alle diese Vorstellungen beiseite lassen.“

Dann geriet Ramakrishna in Trance und sah Schwärme von Glühwürmchen vor seinen Augen dahintreiben oder ein Meer von flimmernden Wellen, wie geschmolzenes (hellglühendes) Silber. Dann sah er aus dem Meer die Mutter emporsteigen, zuerst ihre Füße, dann ihre Hüfte, ihre Brust, ihr Gesicht und schließlich ihre ganze Gestalt. Er spürte ihren Atem und hörte ihre Stimme. Bei der Andacht im Tempel war er, durch seinen Überschwang der Gefühle, manchmal erregt, manchmal bewegungslos wie ein Stein und manchmal der Ohnmacht nahe. Viele seiner Handlungen verstießen gegen die Tradition und erschienen den Menschen frevelhaft. Er nahm eine Blume, berührte damit seinen Kopf, seinen Körper und die Füße und brachte sie dann der Göttin dar. Oder er taumelte wie ein Betrunkener auf den Thron der Mutter zu, streichelte liebevoll ihre Wangen und redete, sang, scherzte, lachte und tanzte vor ihr. (aus: Ramakrishna – Das Vermächtnis) Damit soll nicht gesagt sein, dass es unbedingt wichtig ist, Visionen zu haben. Aber dieses Gefühl der

Gottberauschtheit kann wohl wirklich nur als ekstatisch, als eine Trance, beschrieben werden. Ich finde es auch herrlich, in welcher Ungezwungenheit Ramakrishna sich gegenüber der Göttin Kali verhielt. Nun mag man der Überzeugung sein, dass diese mystische Ekstase, diese Gottberauschtheit, eigentlich nichts anderes ist, als der Einfluss körpereigener Drogen. Dieser Meinung bin ich übrigens auch. Aber ist es nicht letzten Endes egal, wie man dieser überfließenden Seligkeit Ausdruck verleiht? Sie ist doch nichts anderes als eine Danksagung für die Seligkeit, nach der man sich so lange sehnte und die man nun verwirklicht hat.

2.16 Die Merkmale des vollkommen Erlösten Inhaltsverzeichnis

Arjuna fragt Krishna: „Welche Merkmale weist jemand auf, der die Erlösung erlangt hat? Wie und vorüber spricht er? Wie sitzt und wie geht er?“ Darauf antwortete Krishna: „Wenn ein Mensch alle Sinnesbegierden aufgibt und wenn sein Geist allein im Selbst, in Krishna, ruht, dann hat er Erlösung gefunden. Wen das Leiden nicht erschüttert und die Freude nicht überwältigt, bei dem beständig Leidenschaft, Angst und Zorn gewichen sind, der wird ein Erlöster genannt.“ (2.54 – 2.56)

Es scheint gar nicht so einfach zu sein, einen Erlösten zu charakterisieren, zumal jeder Erlöste einen individuelle Charakter besitzt. Der eine ist eher extrovertiert und hat das Bedürfnis, anderen von seinen Erfahrungen zu berichten, sie anzuleiten, seinem Weg zu folgen. Zu diesen Menschen gehörte Buddha, der über 45 Jahre seine Lehre verbreitete. Der introvertierte Erlöste zieht sich vielleicht lieber zurück, schweigt, und versucht durch sein Schweigen etwas zu vermitteln. Ramana Maharshi gehörte zur Gruppe der schweigsamen Yogis. Er schwieg etwa 50 Jahre und verständigte sich mit Zetteln, auf denen er anderen Leuten seine Meinung mitteilte. Wieder andere ziehen sich vielleicht vollkommen zurück und die Welt wird nie etwas von ihnen zu hören bekommen. Was sie alle gemeinsam auszeichnet, ist eine erhabene Würde, ein liebevolles Wesen, eine freundliche und sympathische Ausstrahlung, eine vollkommen angstfreie Persönlichkeit, die für keinerlei emotionale Verletzung zugänglich ist. Sie zeichnen sich weiter dadurch aus, dass sie jegliches sinnliche Verlangen abgelegt haben und über eine hellwache Intelligenz verfügen. Ein wichtiges Merkmal, woran man einen Erlösten erkennt, ist

die Art und Weise, wie er spricht. Die Stimme ist das Spiegelbild der Seele. Seine Stimme wird einen Klang besitzen, der sofort fasziniert. Da sein Leben von Spiritualität geprägt ist, unterhält er sich natürlich besonders gerne über spirituelle Themen. Dies dürfte allerdings nicht immer einfach sein, da er vielfach auf eine Mauer aus Unwissenheit und Unverständnis stößt.

Da der Erlöste vollkommen ohne körperliche Verspannungen ist, ist sein Gang sehr würdevoll, ohne dass irgendeine Absicht dahinter steht. Er spiegelt einfach nur seine ungezwungene Natürlichkeit wieder. Sein Gang wirkt natürlich und grazil und ist von einer gewissen Eleganz. Dieselbe Leichtfüßigkeit, Eleganz und Grazie ist vielfach im Tierreich anzutreffen. Schaut man besonders jungen Tieren zu, mit welcher Lebensfreude, mit welchem Anmut und mit welcher Grazie sie sich bewegen, mit welcher natürlichen Schönheit und Eleganz sie laufen, springen, hüpfen und sich durch die Natur bewegen, dann entspricht das in etwa derselben Natürlichkeit, mit der der Erlöste dahin schreitet. Ein weiteres Kennzeichen eines Erlösten ist, dass er keinerlei Angst, Zorn, Wut oder Trauer kennt. Alle diese Eigenschaften hat er hinter sich gelassen. Er hat sie abgelegt. Er hat alle diese Eigenschaften solange qualvoll durchlebt, bis er dieses qualvolle Tal aus Schmerz, Hass, Wut, Zorn und Trauer durchschritten hat. Mit anderen Worten, eine der Kennzeichen eines Erlösten ist sein grenzenloser Mut, sein Optimismus und sein eiserner Wille, sich mit seiner inneren Zerrissenheit auseinander zu setzen.

Der Erlöste bezieht seine Kraft und seine Energie aus der Atmung und aus der Meditation. Er atmet langsam und sehr tief. Wenn er meditiert, gleitet er in tranceähnliche Zustände. Überhaupt ist sein ganzes Leben meditativ. Was er auch tut, geschieht aus einer meditativen Grundhaltung heraus. Alles was er tut, tut er mit großer Freude. Seligkeit ist sein wahres Wesen. Erlösung beruht unter anderen auf der Ausschüttung körpereigener Drogen. Werden Endorphine (Endorphin = „endogenes Morphin“, vom Körper selbst produziertes Opioid) als exogene Drogen (von außen) einem Menschen zugeführt, so ist das Risiko einer Sucht offenbar genauso groß wie bei Morphin. Körpereigene Endorphine dagegen machen grundsätzlich nicht süchtig, da sie gleich nach ihrer Interaktion mit dem Rezeptor abgebaut werden. (siehe: [Körpereigene Drogen](#) [159]). Diese

Drogen sind also vollkommen natürlich. Sie sind im Körper eines jeden Menschen vorhanden. Und sie haben keinerlei negative Nebenwirkungen. Sie euphorisieren, sind leistungssteigernd, fördern die Intelligenz und sorgen für die Verzückung, die von Erlösten Menschen bekannt ist. Diese körpereigenen Drogen können sogar so stark sein, immerhin handelt es sich u.a. um körpereigene Morphine, dass man das Gefühl hat, Lichterscheinungen oder Heilige lebend vor sich zu sehen, mit ihnen zu reden usw.

Da der Erlöste sich von jeglicher Sinnlichkeit gelöst hat, hat er keinerlei erotische Bedürfnisse. Die meisten Menschen glauben, dass die Sexualität das Schönste sei, was der Mensch in seinem Leben erfahren kann. Aber das ist nicht richtig. Auf der spirituellen Leiter (siebenstufiges Chakramodell) ist die Sexualität ziemlich weit unten angesiedelt. Die Sexualität kann zwar sehr schön sein, aber es sind eigentlich immer nur einige wenige Sekunden, in der das Feuer der Sexualität hell aufleuchtet. Und dann fällt man wieder in die Dunkelheit der Sehnsucht vom Glücklichen, in die Tristesse, zurück. Im Erlösten aber brennt ein spirituelles Feuerwerk, welches ihm permanente Seligkeit beschert. Die Zufriedenheit, die innere Ruhe, das Gefühl von Glück und Frieden, die in ihm herrschen, sind viel schöner als das kurzfristige Gefühl eines Orgasmus' und diese Seligkeit erlebt er permanent. Die Seligkeit, die der Erlöste erfährt, ist nichts anderes als sublimierte (umgewandelte) sexuelle Energie.

Krishna sprach zu Arjuna: „Wer weder von Freude noch Hass überwältigt wird, wenn ihm Gutes oder Unangenehmes geschieht, der ist fest in der Weisheit verankert. Wer imstande ist, seine Sinne von den Sinnesobjekten zurückzuziehen, der ist mit Weisheit gesegnet. Die Sinnlichkeit weicht von dem, der sich ihrer enthält. Doch der Geschmack der Sinnlichkeit bleibt, bis der Höchste fest im Bewusstsein gefestigt ist.“ (2.57 – 2.59)

Der natürliche Zustand des Erlösten besteht aus Seligkeit. Er befindet sich stets in einem euphorisierten Zustand. Dafür bedarf es keiner Anstrengungen, sondern dieses entspricht der natürlichen Funktion des Körpers, der durch körpereigene Drogen für diesen Zustand sorgt. Man darf diesen Zustand aber nicht mit dem Zustand eines Drogenabhängigen

verwechseln. Der Erlöste gleicht, emotional gesehen, eher einem kleinen Kind, welches noch vollkommen mit seiner Welt in Einklang ist. Dieselbe Seligkeit, die der Erlöste besitzt, ist auch bei kleinen Kindern und Tieren anzutreffen, wenn sie in einem harmonischen Umfeld aufwachsen sind. Schaut man sich kleine Kinder an, dann lachen sie einem mit strahlenden Augen an. Dieselbe Ausstrahlung besitzen Tiere. Man denke nur einmal daran, mit welcher Freude ein Hund, der eine liebevolle Erziehung hatte, uns begrüßt, selbst wenn wir Fremde sind. Aber der Erlöste haftet nicht an dieser Seligkeit. Er genießt sie, aber er weiß sehr genau, dass er sehr behutsam sein muss, um diese Seligkeit nicht wieder zu verlieren. Er sollte es zumindest bedenken, denn sonst kann es sein, dass er diese Seligkeit eines Tages wieder verliert. Wenn in der Bhagavad Gita gesagt wird, der Erlöste solle sich nicht von Freude oder Hass überwältigen lassen, so gilt das für die Einflüsse, die von außen auf ihn eindringen. Ist jemand für Trauer, Hass, Wut oder andere negative Emotionen empfänglich, so ist die Ursache für diese Empfänglichkeit irgendwo in der Psyche des betreffenden Menschen zu finden. Oftmals sind es unbewusste Empfindungen, die angesprochen werden, irgendwelche emotionalen Verletzungen, die nicht kuriert sind. Nur sie können eine Resonanz hervorrufen.

Der Erlöste hat sich über dieses Stadium erhoben. Er hat sich für alle emotionalen Verletzungen, die er in seinem Leben erfahren hat, geöffnet. Er hat sie meistens in einem jahrelangen Leidensprozess durchlitten. Dies ist in der Regel ein sehr schmerzhafter Prozess, in dem sehr viel Trauerarbeit geleistet werden muss. Es ist aber auch ein sehr gefährlicher Prozess, da sehr viel Hass in ihm aufsteigt. Man muss sehr behutsam sein, um nicht von diesem Hass überwältigt zu werden. Ein weiteres Kennzeichen eines Erleuchteten ist, dass er eine allumfassende Liebe besitzt. Egal, ob Mensch oder Tier, Mann oder Frau, Erwachsener oder Kind, Sünder oder Heiliger, er liebt sie alle. Jeden auf seine Art. Es gibt niemanden, den er nicht lieben würde. Ich habe das Gefühl, dass viele Menschen nicht den Mut haben, sich dieser emotionalen Auseinandersetzung zu stellen. Viele flüchten sich in religiöse Vorstellungen und hoffen, Gott würde diese Arbeit für sie leisten. Aber solange sie nicht bereit sind, ihr Leben zu verändern, solange sie nicht bereit sind, eine natürliche und gesunde Lebensweise zu praktizieren, wird

sich in ihrem Leben nichts verändern. Sie werden weiter leiden. Sie werden durch ihre Einstellung nur zu religiösen Fanatikern. Hinter einer oberflächlichen Maske aus Freundlichkeit und Religiosität verbergen sich dann oftmals die tiefsten emotionalen Abgründe.

Der Prüfstein für einen Yogi besteht darin, seine Sinne zu beherrschen. Die Sinnlichkeit, die die Menschen vielleicht am stärksten bedrängt, ist die Erotik. Unentwegt denkt der Mensch an sie und malt sich in seinen kühnsten Träumen all die Phantasien aus, die er gerne erleben würde. Das führt immer und immer wieder dazu, dass der Mensch sich von der erotischen Energie verleiten lässt. Dadurch aber beraubt er sich der Energie, die ihn zur höchsten spirituellen Ebene führen könnte. Spirituelle Energie ist nämlich nichts anderes als sublimierte sexuelle Energie. Nur durch Enthaltsamkeit ist es möglich, die sexuelle Energie zu sublimieren. Ich möchte zu bedenken geben, dass auch ernsthafte tantrische Traditionen die Enthaltsamkeit praktizieren (Dalai Lama). Dabei unterscheidet man zwischen Laien und Mönchen. Es wird gesagt, dass Laien zwar auch bestimmte Stufen der Erleuchtung erreichen können, dass sie selbst aber sehr bald erkennen würden, dass sexuelle Aktivität unausweichlich Probleme für den spirituellen Fortschritt mit sich bringen. Wer sich weiter mit diesem Thema beschäftigen möchte, den verweise ich auf folgende Texte: 1. [Sexualität und Spiritualität](#) [180], 2. [Die Praxis des Brahmacharya](#) [181], 3. [Meditation, Sexualität und Erleuchtung](#) [182], 4. [Sexualität und Yoga](#) [183] Die Enthaltsamkeit führt zu einer tiefen sexuellen Zufriedenheit. Dieser Punkt wird von vielen Menschen nicht verstanden. Um es zu verstehen, solltet ihr euch die obigen Texte durchlesen. Besonders der dritte Text geht sehr ausführlich auf diesen Punkt ein.

Da die sexuelle Energie, man spricht auch von der Kundalini, dann nicht mehr vergeudet wird, steigt sie weiter im siebenstufigen [Chakrasystem](#) aufwärts. Nun kann die bewahrte sexuelle Energie für Heilzwecke genutzt werden. Nach und nach wird das Basischakra, das Sexualchakra, der Solarplexus (ich nenne es gerne das Nabelzentrum), das Herzchakra, das Kehlkopfchakra und das Stirnchakra geheilt, bis die Kundalini am Ende zum Scheitelchakra aufsteigt. (siehe: [Was ist Erleuchtung?](#) [184]) Die allmähliche Ablösung von der sexuellen Verhaftung und die Heilung

gehen parallel einher. Dabei empfindet man in jedem Chakra sehr deutliche Anzeichen der Heilung. Dieser Prozess kann sehr langsam aber auch relativ schnell ablaufen. Es hängt im wesentlichen davon ab, wie ernsthaft man seinen spirituellen Weg beschreitet. Fällt man immer wieder in alte Fehler zurück, so kann das den Weg deutlich verlängern. Mit jungen Jahren scheint der Weg einfacher zu beschreiten zu sein. Es liegt wohl daran, dass die Körpersäfte noch sehr frisch und lebendig sind. Die Sexualhormone, wie z.B. das Testosteron, scheinen dabei eine wesentliche Rolle zu spielen. Die Testosteronproduktion lässt im Alter allmählich nach. Außerdem schaut man in jungen Jahren meist noch sehr optimistisch in die Zukunft und hat noch nicht so viele negative Erfahrungen in seinem Leben machen müssen. Dann ist man meist noch motivierter, sein Leben verändern zu wollen.

Die spirituellen Veränderungen führen dahin, dass man irgendwann alle Ängste und alle psychosomatischen Krankheiten überwunden hat. Dies ist ein Zustand von überwältigender Erfahrung. Man erfährt ein Wachstum in alle Richtungen. Sowohl die Kreativität, die Intuition, das Mitgefühl und die Intelligenz nehmen zu. Man erfährt eine Seligkeit, einen inneren Frieden und eine Freiheit, die unbeschreiblich sind. Dabei ist dieser Zustand eigentlich unser natürlicher Zustand, der uns bei der Geburt in die Wiege gelegt wurde, wenn die Eltern nicht gerade ein ungesundes Leben führten. Aber durch unsere neurotische Lebensweise und durch die negativen Einflüsse der Gesellschaft, wurde diese Natürlichkeit in uns zerstört. Wenn der Heilungsprozess auch auf physiologischer Ebene abläuft, so könnte hinter allem eine höhere Intelligenz stehen, ohne allerdings die geringste Vorstellung davon zu haben, wie sie beschaffen sein könnte. Wir sollten uns als Menschen bescheiden vor dieser Weisheit verneigen.

Krishna spricht zu Arjuna: „Die Sinne sind so stark und ungestüm, dass sie selbst dem Einsichtigen, der Unterscheidungsvermögen besitzt, und bemüht, sie zu beherrschen, den Verstand rauben können. Wer aber seine Sinne zügelt und sein Bewusstsein fest auf mich richtet, der bleibt vor sinnlicher Versuchung verschont. Wenn man an sinnliche Dinge denkt, entsteht leicht eine sinnliche Verhaftung. Aus sinnlicher Verhaftung entsteht Begierde. Und aus der Begierde entspringt der Zorn.“ (2.60 –

2.62)

Es gibt viele Priester, Mönche und Yogis, die sich bemühen, die Sinne zu meistern. Aber trotz größter Anstrengung gelingt es vielen nicht, dieses erfolgreich zu praktizieren. So sind in den letzten 40 Jahren etwa 100.000 katholische Priester, die sich dem Zölibat verpflichtet hatten, aus der katholischen Kirche ausgetreten, weil sie der Versuchung nicht widerstehen konnten. Selbst große Weise und Yogis, die sich bemühten, mittels Askese, Meditation und Yogaübungen, dem Sinnesgenuss zu entziehen, wurden zu sexuellem Genuss verleitet. Es ist sehr schwierig, die Sinne zu beherrschen. Die Versuchung tritt immer wieder an einen heran, um sinnliche Begierden zu wecken. Die einzige Möglichkeit sich ihr zu entziehen, besteht darin, sie konsequent zu ignorieren. Dieses Verhalten kann sich z.B. darin zeigen, dass man seine ganze Aufmerksamkeit auf Krishna richtet und jeden anderen Gedanken, der von Krishna ablenkt, ignoriert. Dieses wird einem sicherlich nicht sofort gelingen, sondern es bedarf einiger Übung.

Ein aufrichtiger Geweihter vermeidet jeden materiellen Sinnengenuss, da er durch den spirituellen Genuss eine höhere Genugtuung erfährt. Das ist das Geheimnis des Erfolges. Die Sinne sind ständig auf der Suche nach Befriedigung. Wenn sie diese Befriedigung nicht auf spiritueller Ebene finden, suchen sie sie in der materiellen Welt. Selbst Shiva war dem Einfluss der Sinnesobjekte unterlegen. Er befand sich in tiefer Meditation, als Parvati, die Göttin der Schönheit, ihn reizte, mit ihr Sinnesfreuden zu genießen. Als Ergebnis wurde Karttikeya geboren. Dieses soll symbolisieren, wie stark die sinnliche Versuchung sein kann. Nur wer stark genug ist, hat die Kraft, der Versuchung zu widerstehen. Dafür wird er eines Tages mit der Erlösung belohnt. Solange man diese aber nicht erlangt hat, sollte man jedem Sinnesgenuss widerstehen und Krishna um die nötige Kraft und Ausdauer bitten. Tritt die Versuchung an einen heran, so ist dieses ein Zeichen dafür, dass man die sexuelle Energie noch nicht vollkommen sublimiert hat. Dann bleibt immer noch ein Rest an sexueller Energie, der erotische Wünsche und Phantasien entstehen lässt. Ist die sexuelle Energie vollständig sublimiert, so klingt das sinnliche Begehren vollständig ab. Es kann zwar sein, dass es durch äußere Anreize manchmal geweckt wird, aber dieser Versuchung ist relativ leicht zu widerstehen. Der Anreiz aber, der aus dem eigenen Inneren kommt, der durch die

erotischen Wünsche und Phantasien in uns aufsteigt, hat sich aufgelöst. Im Innern hat sich etwas viel Schöneres entwickelt, nämlich Ruhe, Frieden, Seligkeit. Da ist kein Platz mehr für Sinnlichkeit.

Krishna sprach zu Arjuna: „Aus Zorn entsteht Täuschung. Aus Täuschung folgt der Verlust der Erinnerung. Geht die Erinnerung verloren, dann geht auch die Einsicht verloren. Wenn die Einsicht verloren ist, dann fällt man in den materiellen Sumpf. Wer aber seine Sinne beherrscht, kann die Barmherzigkeit des Herrn erlangen und so von allen Leidenschaften und Abneigungen frei werden. Jemand, dessen Bewusstsein auf Krishna gerichtet ist, der ruht in heiterer Gelassenheit. Für ihn existieren die Leiden des materiellen Daseins nicht mehr.“ (2.63 – 2.65)

Handelt jemand aus emotionalen Beweggründen, so geschieht dies oft aus einer momentanen Empfindung heraus, die unüberlegt ist. Hinterher bedauert man dieses Verhalten womöglich. Dieses unüberlegte Handeln führt oft dazu, dass man seinen Leidenschaften freien Lauf lässt, ohne die Konsequenzen zu bedenken. So verstrickt man sich immer stärker in die materielle Welt. Dadurch aber bleibt man im Leid gefangen. Will man sich vom Leid befreien, dann sollte man konsequent der materiellen Welt entsagen. Dies ist ein Prozess, der sich über viele Monate oder gar Jahre hinziehen kann. Immer wieder wird die Versuchung an einen herantreten und immer wieder muss man sich auf's neue beweisen. Nur wer einen eisernen Willen besitzt, wird die Kraft haben, diesen Weg bis zum Ende zu gehen. Dafür wird er fürstlich belohnt. Für ihn öffnen sich die Tore zum Paradies. Aber der Weg dorthin ist äußerst mühsam und beschwerlich. Fallen und Versuchungen werden ihn die ganze Zeit begleiten. Mit dem Segen Krishnas aber wird es ihm gelingen, das Ziel zu erreichen.

Es wird immer wieder Momente geben, in der man nicht die Kraft besitzt, der Versuchung zu widerstehen. Dann folgt auf dem materiellen Genuss eine tiefe Unzufriedenheit und Enttäuschung über die eigene Schwäche, über das eigene Verhalten. Aber diese Erfahrungen gehören zum Wachstumsprozess dazu. Man sollte nicht daran scheitern, sondern daran wachsen. Aus diesen negativen Erfahrungen schöpft man vielleicht die Kraft, es beim nächsten Mal besser zu machen. Ist jemand fest im göttlichen Bewusstsein verankert, dann weiß er, dass alle seine

Konzentration sich auf Gott (Krishna) richten sollte. Dann fällt es ihm leichter, die sinnliche Verhaftung abzulegen. In der Konzentration auf das göttliche Bewusstsein, wird er sich allmählich von den Leiden des materiellen Daseins befreien. Irgendwann hat er alles Leid überwunden und hat das Gefühl, vollkommen mit dem Göttlichen vereint zu sein. Er wird Glück und Zufriedenheit finden und er weiß, dass alle Mühen dieses Wert waren.

Krishna sprach zu Arjuna: „In andächtiger Hinwendung zu Gott findest du Erkenntnis und Meditation. Ohne Meditation findest du keinen Frieden. Und ohne Frieden gibt es kein Glück. Wie ein Boot auf dem Wasser, das vom Sturm mitgerissen wird, kann der Verstand des Menschen von den Sinnen davon getragen werden. Darum halte deine Sinne von allen Sinnesobjekten fern.“ (2.66 – 2.68)

Wende dich vertrauensvoll an den Herrn und bitte ihn, dich auf deinem spirituellen Weg zu begleiten. Bitte ihn, dir Kraft und Mut zu geben und trage du das deinige zum Gelingen bei. Tägliche Meditation, Brahmacharya und ein tugendhaftes Leben werden dir helfen, inneren Frieden zu finden. Aber selbst, wenn du nicht religiös bist, wenn du Agnostiker oder Atheist bist, werden dir diese Praktiken helfen, dein wahres Selbst zu finden. Mit großer Wahrscheinlichkeit wirst du, um so mehr du zu dir selber findest, Achtung vor den kosmischen Gesetzen finden. Hat sich das kosmische Entzücken deiner bemächtigt, dann wirst du niederknien, vielleicht mit Tränen in den Augen, und Gott für diese Glückseligkeit danken. Solange du aber den Sinnesobjekten nachjagst, wirst du keinen Frieden finden. Schau dir die Menschen an, die in der Lage sind, jeden Luxus zu genießen, die zu den angesagtesten Partys gehen, in die teuersten Restaurants, die die Liebe der hübschesten Frauen genießen, die sehr viel Geld auf ihrem Konto haben, eine schöne Villa, einen teuren Sportwagen und die auch sonst in der Lage sind, jeden Luxus zu genießen. Sind diese Menschen wirklich glücklich? Schaut man einmal hinter die Kulissen, dann erkennt man, dass sie keineswegs glücklich sind. Es mag eine Zeit lang ganz interessant und abenteuerlich sein, solch ein Leben zu führen, aber glücklich macht es nicht. Menschen, die solch ein Luxusleben führen, sind genau so auf der Suche nach dem Glück, wie jeder andere auch. Das Glück findet man nicht in den Sinnesobjekten, nicht im Luxus,

nicht in materiellen Werten, sondern nur ganz tief in sich selbst.

Darum lass dich nicht von den Sinnesobjekten mitreißen. Du glaubst, es würde dich glücklich machen, wenn sich deine Träume erfüllen. Aber sie werden dich nur kurz zufrieden stellen. Dann entstehen neue Wünsche. Solange du die Ursache deiner Wünsche nicht erkennst, solange besteht keine Chance, dass du jemals wirklich glücklich sein wirst. Solange wirst du in äußeren Dingen, in materiellen Sinnesobjekten, nach Zufriedenheit suchen. Aber die Verhaftung an materielle Sinnesobjekte wird dir keine Zufriedenheit bescheren. Sie wird dich nur weiter in materieller Gefangenschaft halten. Erst die Ablösung von materieller Verhaftung wird dir Freiheit und Zufriedenheit schenken. Nutze also deine Intelligenz, um den rechten Weg zu finden.

Krishna sprach zu Arjuna: „Wenn Nacht für alle Wesen ist, dann ist die Zeit des Erwachens für den Selbstbeherrschten. Wenn alles wacht, dann ist Nacht für den Weisen, der die Wahrheit schaut. Wer wie das Meer, in das die Flüsse strömen, das sich anfüllt, aber stets ruhig bleibt, nicht von der Flut der Wünsche überschwemmt wird, der findet Ruhe und Frieden. Nicht aber, wer diese Begierden stillt. Wer alle Wünsche nach Sinnesbefriedigung aufgibt, wer frei von Eigennutz und Selbstsucht ist, der erlangt den inneren Frieden. Das ist der göttliche Zustand. Wenn man ihn erreicht, ist man nicht mehr verwirrt. Wer am Ende darin verharret, geht in die Seligkeit Gottes ein.“ (2.69 - 2.72)

Hier wird zwischen zwei menschlichen Charakteren unterschieden. Der eine Mensch ist der, dessen ganzes Streben der Sinnesbefriedigung gilt. Der andere Mensch hat sich von der Sinnesbefriedigung abgewandt und ist bemüht, Selbsterkenntnis zu kultivieren. Der nach innen gekehrte Weise, der der Sinnesbefriedigung entsagt, strebt nach Selbstbeherrschung. Er erkennt, in welcher Unwissenheit sich die nach Sinneslust strebenden Menschen befinden. Er ist erwacht, aber er kann seine Mitmenschen nicht aus ihrem Tiefschlaf wecken. So sehr er sie auch bemüht, muss er doch immer wieder erkennen, dass alle seine Versuche, sie wachzurütteln, vergeblich sind. Sie wollen von Selbstverwirklichung nichts wissen und meinen zudem häufig sogar noch, ihr Streben nach Sinnesbefriedigung sei von Selbstverwirklichung getragen. Der Weise empfindet große Freude,

durch die allmählichen Fortschritte seiner spirituellen Arbeit. Dagegen träumt der Mensch, der den Sinnesfreuden nachgeht, die kühnsten Träume. Da am Ende fast alle seine Träume wie eine Seifenblase zerplatzen, findet er nirgendwo dauerhaftes Glück. Wenn er auch hin und wieder glückliche Momente erlebt, so bleibt doch insgesamt eine große Unzufriedenheit, die sein ganzes Leben bestimmt. Durch die Orientierung auf die Sinneslust, verschläft er seine Selbstverwirklichung. Der nach innen gekehrte Mensch dagegen, ist unberührt von Glück und Leid. Eines Tages wird er sich von seinen Sinnesfreuden gelöst haben und tiefes inneres Glück erfahren. Derjenige aber, der nach Sinnesfreuden strebt, wird sein ganzes Leben von Unruhe, Phantasien und Wünschen getrieben werden. Er wird niemals Ruhe und Frieden finden.

Erlösung oder Nirvana bedeutet, sich aus den Fesseln des materiellen Lebens zu befreien. Die Befreiung vom materiellen Leben kann als ein Genesungsprozess betrachtet werden. Wie das gemeint ist, soll einmal am Beispiel der sexuellen Verhaftung erklärt werden. Es wurde bereits gesagt, dass etwa 87 % aller Jungen bereits vor der Pubertät sexuelle Aktivitäten entfalten. Sie finden an der Selbstbefriedigung gefallen. Die Onanie aber greift in die Physiologie des Menschen ein. Sie ist mit einem enormen Energieverlust verbunden. Jedesmal, wenn der Mann ejakuliert (einen Samenerguß hat), nimmt der Körper an, daß ein neues Leben gezeugt werden soll. Sämtliche Organe und Drüsen opfern dafür ihre besten Energien. Bei jedem Orgasmus gehen nicht nur Natrium, Kalium, Zink und Magnesium, Kalzium, Citrationen (Zitronensäure) und Phosphationen verloren, die der Körper unbedingt braucht, um sich wohl zu fühlen. Die Samenflüssigkeit enthält zudem Dopamin, Noradrenalin, Tyrosin, die Bindungshormone Oxytocin und Vasopressin sowie verschiedene Östrogene, Pheromone (Geruchsstoffe), Antidepressiva und β -Endorphin.

Die Energie, die der Körper für das Produzieren neuer Samenzellen aufbringen muss, geht für das Wohlbefinden, die Vitalität und die Lebensfreude verloren. Dadurch fühlt sich der Mann in den Tagen nach einem Orgasmus müde, schlapp und ausgelaugt. Der Körper braucht im Durchschnitt 72 Tage, um neue Spermien zu produzieren. Außerdem muss er neben den Spermien, die insgesamt nur etwa 5 Prozent des Ejakulats ausmachen, noch die zusammen mit den Spermien ausgeschiedenen übrigen Drüsensekrete ersetzen (Samenleiterampulle, Samenbläschen,

Prostata, Cowpersche Drüse). Wird der Samen permanent vergeudet, dann entwickelt die Sexualität einen Suchtcharakter. Der Körper verlangt nach immer neuen sexuellen Höhepunkten. Man ist beständig auf der Jagd nach sexuellen Abenteuern. Sexualität prägt das ganze Leben. Welche erschreckenden Formen dieses in unserer Gesellschaft mittlerweile angenommen hat, kann man in dem Online-Artikel „[Voll Porno](#)“ [185] nachlesen. Dort kann man lesen, wie sexuell verwahrlost bereits manche Kinder sind. Und dieses Phänomen greift immer mehr um sich. Will man sich von der sexuellen Verhaftung befreien, dann muss man einen sehr starken Charakter besitzen, denn die sexuelle Abhängigkeit ist sehr stark. Sie ist eigentlich genau so stark wie die Drogenabhängigkeit oder andere Süchte und genauso, wie der Drogensüchtige sich nur von der Drogensucht befreien kann, wenn er vollkommen auf die Droge verzichtet, so sollte der sexuell abhängige vollkommen enthaltsam leben. Sowohl bei der Drogensucht als auch bei der sexuellen Verhaftung, sind es Neurotransmitter (physiologische Botenstoffe) die die Abhängigkeit bewirken.

Die Befreiung von der Verhaftung, ist ein Prozess, der sich in der Regel über viele Monate oder Jahre hinzieht. Schliesslich hat man diese Abhängigkeit über Jahre oder Jahrzehnte praktiziert. Aber irgendwann legt sich allmählich die sexuelle Verhaftung und eines Tages hat man sie vollkommen abgelegt. Dann denkt man überhaupt nicht mehr an Sexualität und die sexuelle Energie wird in andere Kanäle geleitet, die ein größeres Wohlbefinden erzeugen, als jede Sexualität dieses könnte. Dieses Wohlbefinden ist unser natürlicher Zustand, den wir durch unser Suchtverhalten zerstört haben Er ist so ekstatisch, dass man das Gefühl hat, auf Wolken zu schweben. Manche meinen gar, es sei ein göttlicher Zustand, ein Zustand der als Erlösung, Erleuchtung oder Nirvana (Nibbana) bezeichnet wird. Soll jeder selber entscheiden, ob Gott in seinem Leben eine Rolle spielt, denn niemand kann eine konkrete Aussage über Gott machen. Den meisten Menschen wird es aber in erster Linie darum gehen, sich vom Leid zu befreien. Dieses ist ein langwieriger und schwieriger Weg, den man nur erreicht, wenn man sich von allen materiellen (sinnlichen) Verhaftungen befreit.

Das zweite Kapitel stellt gewissermaßen die Zusammenfassung der

Bhagavad-Gita dar. Da ich mich in den letzten zehn Jahren sehr intensiv mit Yoga beschäftigt habe, war es mein Bestreben, die Bhagavad Gita besonders aus der Sicht des Yoga darzustellen. In den nachfolgenden Kapiteln wird noch ausführlicher auf Karma-Yoga, Bhakti-Yoga und Jnana-Yoga eingegangen und erklärt, wie man die endgültige Erlösung erlangt.

3 Drittel Kapitel: Karma Yoga, der Yoga des Handelns

3.1 Wie soll ich handeln? Inhaltsverzeichnis

Arjuna sprach zu Krishna: „Warum drängst du mich, an dieser furchtbaren Schlacht teilzunehmen, wenn du meinst, dass der Pfad der Erkenntnis besser ist als der Pfad der Handlung? Meine Intelligenz ist durch deine Unterweisung verwirrt. Teile mir bitte ohne Umschweife mit, wie ich handeln soll.“ (3.01 – 3.02)

Im vorigen Kapitel wurden verschiedene Wege zur Beherrschung der Sinne aufgezeigt. Zunächst wurde ein Blick auf die Samkhya-Philosophie geworfen. Anschließend wurden die Veden, die Upanishaden und die Vedanta-Philosophie betrachtet. Aber auch von Jnanayoga, dem Yoga zur Beherrschung der Sinne durch den Intellekt, von Bhaktiyoga, der Hingabe zu Gott und von Karmayoga, dem Yoga des Handelns, wurde kurz gesprochen. Es war nicht Krishnas Absicht, Arjuna zu verwirren. Aber in Anbetracht der begrenzten Zeit, konnte Krishna die einzelnen Punkte nur kurz ansprechen. Diese einzelnen Punkte sollen in den nachfolgenden Kapiteln ausführlich besprochen werden. Dabei widmet sich das dritte Kapitel dem Karmayoga, dem Yoga des Handelns.

Krishna sprach zu Arjuna: „Ich habe bereits erklärt, dass es zwei Wege gibt, das höchste Selbst zu erkennen. Einige erlangen es durch intellektuelle Erkenntnis (Jnanayoga) und vertiefen sich in philosophische Schriften. Andere erlangen es durch vollkommene Hingabe zu Krishna (Karmayoga). Nicht durch Vermeidung aller Taten erlangt man Befreiung, noch kann man durch Entsagung allein Vollkommenheit erlangen. Kein Mensch kann auch nur einen Augenblick verharren, ohne zu handeln. Die

in uns wohnende Natur drängt uns, irgend etwas zu tun.“ (3.03 – 3.05)

Jeder wählt den spirituellen Weg, der seiner Mentalität am besten entspricht. Man sagt, der Intellektuelle wählt den Yoga des Wissens (Jnanayoga) und kann durch Selbsterkenntnis sofort eins mit Krishna werden. Ich bin mit dieser Definition nicht ganz einverstanden, vermittelt er doch ein wenig den Eindruck, als sei Erlösung ein intellektueller Vorgang. Selbst wenn man intellektuell zu der Einsicht gelangt, dass Gott der Schöpfer des Universums ist, so erlangt dadurch sicherlich niemand Erlösung, denn sonst wären alle Gläubigen Heilige (Erlöste). Und selbst, wenn man die Erkenntnis gewinnt, Gott sei der Schöpfer des Universums, so ist doch niemand in der Lage, irgendeine Aussage über Gott zu machen. Ich würde dagegen behaupten, dass die Frage nach den Ursprüngen des Universums, die Frage, ob es einen Gott gibt oder nicht, nicht intellektuell beantwortet werden kann. Weiter bin ich der Meinung, dass Erlösung kein ausschließlich intellektueller Vorgang ist, sondern ebenso ein physiologischer Vorgang, ein Genesungsprozess. Als die Bhagavad-Gita etwa zwischen 500 v. Chr. und 200 v. Chr. geschrieben wurde, hatte man keinerlei Vorstellungen von den physiologischen Veränderungen, die sich durch eine spirituelle Praxis einstellen. Deshalb finden solche Vorstellungen auch keinerlei Erwähnung in der Bhagavad Gita. Man hätte sie mit großer Sicherheit sogar als eine Gotteslästerung empfunden. Wenn wir auch heute noch weit davon entfernt sind, diese physiologischen Vorgänge zu verstehen, so sollten wir sie in unserer Betrachtung allerdings nicht unerwähnt lassen.

Krishna sagt, manchen liegt vielleicht mehr der Yoga der Handlung (Karmayoga). Andere meinen, Karmayoga sei ein langsamer Pfad als Jnanayoga. Dieser Ansicht kann ich nicht zustimmen, denn im Prinzip unterscheiden sich beide Pfade gar nicht so sehr voneinander. Sie haben viele Gemeinsamkeiten. Im fünften Kapitel sagt Krishna darum auch, dass nur Unwissende denken, dass sich Jnanayoga und Karmayoga unterscheiden. Diejenigen, die Selbstverwirklichung erfahren haben, wissen, dass sie nicht verschieden sind. (5.24 – 5.29) Sowohl der Jnanayogi als auch der Karmayogi handeln im Krishna-Bewusstsein. Neben dem Studium der heiligen Schriften, bemüht der Jnanayogi sich ebenso wie der Karmayogi um die Lösung von allen sinnlichen

(materiellen) Verhaftungen. Sowohl der Jnanayogi als auch der Karmayogi praktizieren Enthaltensamkeit, beide meditieren, beide bemühen sich, ein tugendhaftes Leben zu führen. Es gibt zwischen dem Jnanayogi und dem Karmayogi allenfalls den kleinen Unterschied, dass der Jnanayogi etwas mehr Gewicht auf das Studium der heiligen Schriften legt und der Karmayogi sich vor allen Dingen darum bemüht, besonders sein Handeln im Sinne Krishnas auszuführen. Aber selbstverständlich liest auch der Karmayogi in den heiligen Schriften und der Jnanayogi ist bemüht, seine Handlungen im Sinne Krishnas auszuführen. Beide Pfade führen zum selben Ergebnis, obwohl sie sich äußerlich ein wenig unterscheiden.

Der Jnaniyogi beschäftigt sich mit den Veden, den Upanishaden, dem Vedanta und mit der Samkhya-Philosophie. Ihm geht es in seinem analytischen Studium darum, die materielle und spirituelle Natur von Körper und Seele zu verstehen. Der Karmayogi dagegen ist bemüht, Krishna-Bewusstsein zu entwickeln und alle seine Handlungen Krishna zu widmen. Er betrachtet das Krishna-Bewusstsein als die höchste Stufe des Yoga. Seiner Meinung nach, können die Sinne nur durch die Kraft des hingebungsvollen Dienstes für Krishna gemeistert werden. Man kann Jnanayoga und Karmayoga allerdings nicht als zwei getrennte Wege betrachten. Das Ziel beider Wege ist die Selbstverwirklichung. Der gläubige Hindu findet seine Selbstverwirklichung in Krishna. Darum entwickelt auch der philosophisch orientierte Jnanayogi Krishna-Bewusstsein und der Karmayogi bemüht sich, im Rahmen seiner Möglichkeiten, den philosophischen Hintergrund der Religion zu erfassen. Die endgültige Erlösung findet in der spirituellen Vereinigung mit Krishna statt. Für den Karmayogi ist der Pfad des Krishna-Bewusstseins der bessere, da er nicht unbedingt davon abhängt, die Sinne durch philosophische Studien zu läutern. Für sie ist Krishna-Bewusstsein selbst der Läuterungsvorgang. Durch die direkte Methode des hingebungsvollen Dienstes ist er einfach und erhaben zugleich.

Es wird gesagt, die Seele sei immer aktiv. Dieses drängt den Menschen, zu handeln. Damit sich die Seele nicht in der materiellen Natur verfängt, sollte sie im Krishna-Bewusstsein tätig sein. Um die Seele von den materiellen Verhaftungen zu befreien, ist es notwendig, sie zu reinigen. Dies kann dadurch geschehen, dass man die in den heiligen Schriften

vorgeschriebenen Rituale erfüllt. Hat man allerdings das Krishna-Bewusstsein verinnerlicht, dann entsteht keine materielle Verhaftung mehr, selbst wenn man die in den heiligen Schriften zur Läuterung vorgeschriebenen Rituale nicht befolgt. Lebt man im Krishna-Bewusstsein, so ist dieses bereits ein Läuterungsvorgang. Um das höchste aller Ziele, die Selbstverwirklichung, zu erlangen, ist Läuterung unbedingt erforderlich.

Krishna sprach zu Arjuna: „Wer seine Sinne zähmt, aber in Gedanken der Sinnesobjekte gedenkt, betrügt sich selbst und ist ein Heuchler. Dagegen verdient derjenige, der seine Sinne ohne anzuhaften beherrscht, eine hohen Respekt.“ (3.06 – 3.07)

Nehmen wir einmal an, jemand hat sich entschlossen, das Leben eines Yogi zu praktizieren. Er könnte sich z.B. vornehmen, sein Leben an den „20 wichtigsten spirituellen Regeln“ [70] zu orientieren, wie sie von Swami Sivananda vorgeschlagen wurden. Als Regel Nummer 8 ist dort die Enthaltbarkeit (Brahmacharya) angegeben. Ich glaube, jeder weiß, wie schwer es ist, enthaltsam zu leben. Obwohl man sich ernsthaft vorgenommen hat, alle Gedanken an die Sinneslust zu vertreiben, so schleichen sie sich doch immer wieder ein. Zu Beginn der Enthaltbarkeit steht man solchen Versuchungen fast hilflos gegenüber. Schließlich verhalten sie sich nach einem Muster, welches man vielleicht über Jahrzehnte praktiziert hat. Da fällt einem der Umgang mit der Enthaltbarkeit natürlich nicht leicht. Hat sich der Eros erst einmal unseres Geistes bemächtigt, dann lässt er sich so leicht nicht wieder abschütteln. Brahmacharya heißt ja nicht nur, enthaltsam zu leben, sondern auch, alle erotischen Gedanken zu verbannen. Das Ziel der spirituellen Praxis ist es, sich von allen materiellen Verhaftungen zu lösen und Krishna-Bewusstsein zu entwickeln. Jedes Verhaftetsein in die Sinnesobjekte verhindert daher nicht nur unser spirituelles Wachstum, sondern kann zur ernsthaften Gefährdung unseres Vorhabens werden. Nur wenn man die aufgestellten Regeln konsequent beachtet, wird man Erfolg haben. Sonst ist man vor Abstürzen nicht sicher. Diese Abstürze gehören allerdings zum spirituellen Wachstum dazu. Man sollte aus ihnen lernen. Ein anderes Beispiel ist die Ernährung. In vielen Ashrams wird gegen 12 Uhr mittags die letzte Mahlzeit eingenommen. Danach wird den ganzen Tag nichts mehr gegessen. Dieses fällt vielleicht im Ashram recht leicht, weil man keinen

Zugang zu irgendwelchen Speisen hat. Versucht man das gleiche dagegen zu Hause bei gefülltem Kühlschrank zu praktizieren, dann ist es gar nicht immer so einfach, der Versuchung zu widerstehen. Immer wieder wird man einen verstohlenen Blick in den Kühlschrank werfen und nach Ausreden suchen, um die eine oder andere Kleinigkeit zu naschen. Es gibt Tage, da fällt es einem recht leicht, zu fasten. An anderen Tagen dagegen, fällt es weniger leicht. Daher ist es ratsam, manche Dinge, wie Schokolade und Süßigkeiten, gar nicht erst einzukaufen.

3.2 Zeige deine Dankbarkeit Inhaltsverzeichnis

Krishna sprach zu Arjuna: „Erfülle deine Pflichten, denn Handeln ist besser als Nichthandeln. Ohne Arbeit kann der Mensch nicht einmal seinen physischen Körper erhalten. Bringe Krishna deine Arbeit zum Opfer, denn sonst könntest du dich leicht in der materiellen Welt verfangen. So bleibst du frei von den Fesseln der materiellen Knechtschaft. Am Anfang der Schöpfung sandte der Herr Generationen von Menschen und Göttern mit Opfern für Vishnu aus. Er segnete sie und sprach: Möget ihr durch diese Opfer glücklich werden. Die Durchführung der Opferrituale wird alle eure Wünsche erfüllen.“ (3.8 – 3.10)

Krishna spricht sich dafür aus, seinen sozialen und spirituellen Pflichten nachzukommen. Helmut Poller sagt in einem Text über den tibetischen Vajrayana (Tantra) [186] : „Mir sind (in Bhutan) Klöster bekannt, deren Mönche am Tag zwei Rituale rezitieren, der Rest der Zeit wird mit Kartenspielen und Videoschauen verbracht. Krishna dagegen spricht sich dafür aus, seinen Körper selber zu erhalten und ihm seine Arbeit zum Opfer darzubringen. Das Varnashrama-Dharma regelt die sozialen und ethischen Pflichten und Verantwortungen der Hindus. Sie hängen vom Alter, vom Lebensstadium, vom Geschlecht, von der Kaste und dem sozialen Status ab. Da ist zunächst einmal das Kastensystem (Varna), dem jeder seinen Fähigkeiten, seinen Neigungen und Begabungen, seiner Veranlagung und Intelligenz entsprechend angehört. Man unterscheidet vier Kasten:

1. Brahmanas (Priester, Gelehrter)
2. Ksatriyas (König, Prinz, Krieger, höherer Beamter)
3. Vaishyas (Landwirt, Kaufmann, Händler)
4. Shudras (Knecht, Dienstleistender)

Die Kasten gliedern sich in Hunderte von Unterkasten auf, die teilweise heute noch Bestand haben. Nach hinduistischer Vorstellung sind mit der Kastenzugehörigkeit bestimmte religiöse und soziale Pflichten verbunden. Bereits im ersten Kapitel wurde darüber gesprochen, dass das Ashrama im wesentlichen eine altersmäßige Unterteilung in vier Lebensstadien ist. Es gliedert sich wie folgt:

1. Brahmacharya, Schulzeit (10/14 bis 20/25 Jahre)
2. Grihastya, Berufs- und Familienleben (20/25 bis 50/60)
3. Vanaprastha, Vorruhestand (50/60 bis 70/75 Jahre)
4. Sannyas, Entsagung (70/75 Jahre bis zum Tod)

Es gehört also zu den Aufgaben eines jeden Hindu, seine Pflicht gemäß dem Varnashrama zu erfüllen. Ihr soll sich niemand entziehen. Die traditionelle Pflicht eines Ksatriyas ist es, die Gesellschaft zu führen, zu kämpfen und in den Krieg zu ziehen. Deshalb sah Krishna es auch als Arjunas Aufgabe an, seinen sozialen Pflichten als Krieger nachzukommen. Die Pflicht der Brahmanen dagegen besteht darin, die Schriften zu studieren, zu lehren, sowie den Vollzug der Riten sicher zu stellen. Die Pflicht eines Ehemannes (Grihasta) ist es, einem Beruf nachzugehen und sich um das materielle und emotionale Wohlbefinden der Familie zu kümmern. Er sollte nicht aus einer spirituellen Laune heraus, seine Familie verlassen, um das Leben eines Mönches zu führen. Dadurch würde er seine Familie in große Not stürzen. Die Zeit, das Leben eines Mönches zu führen und sich in die Waldeinsamkeit zurückzuziehen, ist gekommen, wenn die Kinder erwachsen und die häuslichen und beruflichen Probleme gelöst sind.

Alle Opferhandlungen sind Vishnu geopfert. In den Veden steht, es ist egal, ob man Vishnu Opferhandlungen darbringt oder ihm unmittelbar dient. Krishna-Bewusstsein bedeutet daher, sein Leben Krishna, bzw. Vishnu, zu opfern. Auch das Varnashrama hat das Ziel, Vishnu seine Ehre zu erweisen. Jede Arbeit, die dagegen der materiellen Zufriedenheit dient, führt in die sinnliche Abhängigkeit. Daher sollte nichts der Sinnesbefriedigung dienen, sondern alle Tätigkeiten sollten Krishna geopfert werden. Die liebevolle Hingabe an Krishna, erhebt den Menschen allmählich auf die Ebene der materiellen Befreiung. Nur durch hingebungsvolles Dienen für Krishna kann man in das göttliche

Königreich eingehen. Vishnu, der Schöpfer des Universums, bietet den Menschen durch die Schöpfung die Möglichkeit, zu Gott zurückzukehren. Die Menschen haben den Kontakt zum Göttlichen verloren, weil sie sich vollkommen in die materielle Welt verstrickt und die Beziehung zu Krishna vergessen haben. Vishnu ist der Schöpfer des Universums, der Natur, mit all ihrer Schönheit und der Beschützer der Menschen. Er erschuf die materielle Welt für die Menschen, damit sie lernen, in das Königreich Gottes einzugehen. Das Erreichen dieses Königreiches ist nur durch Krishna-Bewusstsein möglich. Eine Form, Krishna dafür seine Dankbarkeit zu erweisen, ist es, ihm Opfer darzubringen. Dadurch entwickelt sich allmählich der spirituelle Fortschritt.

Für das jetzige Kalizeitalter wird von den vedischen Schriften besonders das Chanten des Namen Gottes empfohlen, um göttliche Eigenschaften zu entwickeln. Unter Chanten versteht man die Wiederholung eines Mantras oder Namens Gottes. Man bezeichnet das Chanten auch als Mantrameditation oder Japa Yoga [71]. Im jetzigen Kali-Yuga (Eisernes Zeitalter) ist die körperliche Verfassung der überwiegenden Mehrheit der Menschen nicht gut. Daher sind strenge Hathayoga-Praktiken schwierig. Chanten dagegen ist ein leichter Weg zur Gottesverwirklichung. Allein das Chanten kann ewigen Frieden und Glückseligkeit bringen. Das Chanten führt letztendlich zu Samadhi, den überbewussten Zustand, zur Einheit mit Gott. Das Chanten muss zur Gewohnheit werden und mit einem göttlichen Gefühl, mit Reinheit, Liebe und Hingabe ausgeführt werden. Das bekannteste Mantra ist OM. Das Chanten des Namen Gottes und Krishna-Bewusstsein lassen sich sehr gut miteinander vereinbaren. In der Srimad-Bhagavatam heißt es: „Im Zeitalter des Kali werden die Menschen, die mit genügend Intelligenz ausgestattet sind, den Herrn durch das Chanten des Namen Gottes verehren.“

Krishna spricht zu Arjuna: „Wenn ihr die Götter zufriedenstellt, so werden auch sie euch erfreuen. Durch diesen gegenseitigen Austausch könnt ihr das höchste Gut erlangen. Sind die Götter durch Opfer zufrieden gestellt, versorgen sie den Menschen mit allem, was er braucht. Wer jedoch diese Gaben genießt, ohne sie den Göttern zu opfern, ist ein Dieb. Dadurch, dass die Gläubigen, die Nahrung essen, die sie zunächst den Göttern opferten, werden sie von ihren Sünden befreit. Aber diejenigen, die die Speisen nur für ihren eigenen Sinnesgenuss zubereiten, sie essen die Sünde.“ (3.11 –

3.13)

Als Europäer, der in einer christlichen Kultur aufgewachsen ist, fällt es zunächst einmal schwer, diese Vorstellungen zu akzeptieren. Man sollte jedoch den historischen Hintergrund bedenken, auf dem diese religiösen Vorstellungen sich entwickelt haben. Die Menschen waren zutiefst religiös. Meistens lebten sie ziemlich isoliert in kleineren Dorfgemeinschaften und teilweise in abseits gelegenen Bergdörfern. Sie sind wie selbstverständlich mit der Vorstellung aufgewachsen, dass die Erde von vielen Göttern beherrscht wird. Für diese Menschen war diese Vorstellung vollkommen normal. Sie akzeptierten sie und hatten keinerlei Probleme mit diesen Vorstellungen. Diese Vorstellungen waren ein Teil ihrer religiösen Kultur und sie hatten keinen Grund, an diesen Vorstellungen zu zweifeln. Es geht nicht um die Frage, ob diese Götter tatsächlich existieren, sondern um die spirituelle Einstellung, mit der die Menschen den Dingen des Lebens begegnen. Dass viele Dinge gar nicht so selbstverständlich sind, kann man an vielen Orten auf der Erde sehen, an denen Not und Elend herrschen. Die Menschen in der westlichen Welt, leben seit einigen Jahrzehnten in einem Wohlstand, von bisher nicht gekanntem Ausmaß. Viele betrachten diesen Wohlstand als vollkommen normal. Mittlerweile hat man sich so sehr an diesen Wohlstand gewöhnt, dass man selbst in wirtschaftlich schlechteren Zeiten nicht darauf verzichten möchte.

Aber dieser Wohlstand ist keineswegs selbstverständlich. Er beruht teilweise auf der Ausbeutung von Menschen aus den ärmeren Ländern dieser Erde, die man schlicht um ihren Lohn betrog und er beruht teilweise auf der rücksichtslosen Ausbeutung der Natur. Wie rücksichtslos heute noch überall auf der Welt mit der Natur umgegangen wird, braucht wohl nicht betont zu werden. Die roten Listen mit den aussterbenden Tier- und Pflanzenarten sprechen für sich. In welche bedrohliche Situation wir uns mittlerweile durch unser rücksichtsloses Verhalten der Natur gegenüber gebracht haben, zeigt die aktuelle Diskussion um die Folgen des Klimawandels, die uns auch in den nächsten Jahrzehnten begleiten werden. Darum kann es durchaus nicht schaden, dass wir uns für all die Dinge bedanken, die wir tagtäglich als so selbstverständlich betrachten. Ein wenig Bescheidenheit und Dankbarkeit würde uns bestimmt gut tun. Denn

nicht wir sind die Schöpfer der Welt, sondern allenfalls die Nutznießer einer wunderbaren Vielfalt, die von anderer Hand gelenkt wird. Wir sollten lernen, uns in diesen Kreislauf einzufügen, ohne ihn zu stören oder ihn zu zerstören, denn sonst schaden wir nicht nur der Natur, sondern ebenso uns selbst. Entwickeln wir also ein wenig Ehrfurcht vor den Gesetzen der Natur und der Intelligenz, die dahinter steht und bedanken wir uns für das, was wir an Gutem erfahren. Der eine dankt dafür die Götter, der andere richtet seinen Dank an seinen persönlichen Gott, wieder ein anderer spricht seinen Dank aus, ohne dabei konkret an jemanden zu denken.

Krishna spricht zu Arjuna: „Alle Lebewesen ernähren sich durch Nahrung, die nur wachsen kann, wenn Regen fällt. Der Regen ist ein Geschenk für die Opfer, die der Mensch den Göttern bringt. Das Opfer ist des Menschen Dank an die Götter. Die Veden entsprechen den Worten der höchsten Gottheit. Sie beschreiben die Opferrituale. Darum ist jedes Opfer ein Geschenk an Brahman. Wer diesem vorgeschriebenen vedischen System des Opfers nicht folgt, führt ein Leben der Sünde. Wer nur der Sinneslust frönt, der lebt vergeblich.“ (3.14 – 3.16)

Wenn ein Hindu vor dem Essen seine Nahrung den Göttern opfert, so ist das im Prinzip nichts anderes, als wenn ein Christ vor dem Essen ein Gebet spricht, um Gott für die Mahlzeit zu danken. Ich finde, wir sollten viel öfter ein solches "Dankeschön" aussprechen, denn so selbstverständlich wie wir manche Dinge betrachten, sind sie vielleicht nicht. Das kann man dann erkennen, wenn diese „Selbstverständlichkeiten“, wie z.B. unsere Gesundheit (durch einen Unfall, eine Krankheit), unser Wohlstand, unser Arbeitsplatz (durch Arbeitslosigkeit), unsere Freunde und Verwandten (durch einen Schicksalsschlag), unsere Heimat (durch Auswanderung), selbst das eigene Häuschen (durch eine Naturkatastrophe) nicht mehr vorhanden sind. Manches im Leben kann sich schneller ändern, als es einem lieb ist. Wir sollten es auch nicht als selbstverständlich betrachten, dass jeden Mittag ein warmes Essen auf dem Tisch steht. Für sehr viele Menschen auf der Welt ist dieses keineswegs selbstverständlich. Schliesslich verhungern weltweit jährlich etwa 30 Millionen Menschen. Das sind 82.000 Menschen täglich. Über 826 Millionen Menschen leiden an dauernder schwerer Unterernährung. Dafür stiegen in den letzten 10 Jahren, seit 1997, die Rüstungsausgaben um 37 Prozent. Im letzten Jahr (2006) wurde weltweit 900 Milliarden Dollar und damit pro Kopf der

Weltbevölkerung 137 Dollar für militärische Zwecke ausgegeben. [187] Deshalb sollten wir immer daran denken, dass wir in einem sehr privilegierten Teil der Welt leben. Wir haben das Glück, dass wir in einem sehr wohlhabenden Land leben, das über einen fruchtbaren Boden verfügt. Wir haben eine Landwirtschaft, die über die finanziellen Mittel verfügt, diesen Boden mit den modernsten Maschinen zu bearbeiten und wir verfügen über eine Infrastruktur, die die landwirtschaftlichen Erzeugnisse der gesamten Bevölkerung anbieten kann. Wir sollten also dankbar dafür sein dass wir weder Armut noch Hunger kennen. Auch in unserem Land war dieser Zustand über viele Jahrhunderte nicht selbstverständlich, sondern Hungersnöte, Kriege und bitterste Armut waren sehr weit verbreitet. Das sollten wir niemals vergessen.

Wir sollten es nicht einmal als selbstverständlich betrachten, dass unsere Felder so fruchtbar sind. Obwohl wir über das entsprechenden Wissen verfügen, den Boden mit den modernsten Technologien zu bearbeiten, ist die Fruchtbarkeit letzten Endes nicht unser Verdienst. Wir haben direkt keinen Einfluss auf das Wetter. Wir haben keinen Einfluss auf Sonne, Wind, Sturm, Regen, Schnee, Überschwemmungen, Dürren, Hitzeperioden, Schädlingsbefall u.a.. Durch unser unüberlegtes und verantwortungsvolles Verhalten in den vergangenen Jahrzehnten, haben wir allerdings zu einem Klimawandel beigetragen, der schon jetzt zu gravierenden Umweltveränderungen beiträgt. Man kann nur hoffen, dass alle Verantwortlichen, den Ernst der Lage erkennen, und sich langsam aber sicher wieder ein stärkeres ökologisches Bewusstsein durchsetzt. Dieser verantwortungslose Umgang mit der Natur konnte nur geschehen, weil die Menschen ihr spirituelles Bewusstsein verloren haben und sich überwiegend an materiellen Werten orientierten.

Man kann sagen, die Opfer sind ein Dank der Menschen an die Götter, an Gott (Brahman), für die erhaltenen Gaben. Man sollte seinen Dank aber auch dadurch zeigen, dass man mit der Luft, dem Wasser und der Erde, die man zur Aufbereitung von Nahrung und Wirtschaftsgütern nutzt, verantwortungsvoll umgeht. Luft, Erde und Wasser sind ein Geschenk an die Menschen. Es ist unsere Pflicht, sorgfältig und verantwortungsvoll damit umzugehen. Dies verpflichtet uns, Luft, Erde und Wasser rein zu halten und entsprechenden Umweltschutz zu praktizieren. Eines Tages müssen wir diese Dinge an unsere Kinder übergeben. Und dann sollten

Luft, Wasser und Erde in einem sauberen Zustand übergeben werden, damit unsere Nachkommen ein ebenso gesundes Leben führen können.

Wie achtlos wir mit unserer Umwelt umgehen, zeigen immer wieder die hohen Umweltbelastungen, die in den Lebensmitteln festgestellt werden. Wer aus Gewinnstreben, die Reinheit von Boden, Wasser und Luft vernachlässigt, handelt fahrlässig und unverantwortlich. Ebenso liegt es in unserer Verantwortung, den Tieren, die uns als Nahrung dienen, ein artgerechtes Leben zu ermöglichen. Ich möchte an dieser Stelle nicht über vegetarische Ernährung diskutieren. Schaut man sich allerdings einmal an, wie Tiere vielfach gehalten werden, dann kann man Mitleid mit den Tieren bekommen. Leider ist das Bewusstsein über eine gesunde Ernährung in der Bevölkerung nicht besonders ausgeprägt, so dass man wenig Hoffnung hat, dass sich kurzfristig an diesen Verhältnissen etwas ändert. Was andererseits Hoffnung auf Besserung macht, ist die Tatsache, dass immer mehr Menschen die Wichtigkeit gesunder Lebensmittel erkannt haben. Es wäre Aufgabe der Politiker und der öffentlichen Medien auf die unzureichenden Zustände hinzuweisen. Aber die Aufklärung geschieht leider viel zu selten oder stößt oft genug auf taube Ohren. Das Bewusstsein über eine gesunde Ernährung ist bei vielen Menschen nicht besonders ausgeprägt. Von der Politik, der Industrie und von der Landwirtschaft werden wirtschaftliche Interessen oft als wichtiger betrachtet, als eine artgerechte Tierhaltung und gesunde Lebensmittel.

Krishna sprach zu Arjuna: „Wer sich am Selbst allein erfreut, im Selbst Befriedigung findet, der ist von allem Leid befreit. Ein Selbstverwirklichter vollbringt keine Handlungen oder unterlässt keine Handlungen, um irgendetwas in dieser Welt zu gewinnen. Er ist auch nicht von anderen Lebewesen abhängig. Daher vollbringe deine Taten aus Pflichtgefühl, ohne Anhaftung. Denn wer ohne Anhaftung handelt, der erreicht das höchste Ziel.“ (3.17 – 3.19)

Haben unsere Handlungen nicht im allgemeinen das Ziel, unsere Sinne zu befriedigen? Was tun wir nicht alles, um erotischen Genuss erleben zu können? Was tun wir nicht alles, um unsere kulinarischen Sinne zu befriedigen? Unser berufliches Streben ist daran ausgerichtet, möglichst viel Geld zu verdienen, damit wir unsere Sinne befriedigen können. Wir sitzen stundenlang vor dem Fernseher, oder schauen uns Videos oder

DVDs an, um uns von einer berausenden Bilderflut davontragen zu lassen. Oder wir lassen uns stundenlang von Musik berieseln. Am wohlsten fühlen wir uns, wenn alle Sinne unter Hochspannung stehen. Ist dieses nicht auch eine Flucht vor unserer inneren Leere? Der Selbstverwirklichte ruht in sich selber. Er findet in sich einen wunderbaren Frieden. Er findet in sich eine wunderbare Zufriedenheit. Er hat überhaupt nicht das Bedürfnis, sich in irgendeiner Weise durch äußere Anreize berauschen zu lassen. Weil uns aber dieser innere Friede fehlt, brauchen wir diesen Nervenkitzel, diese Sinnesreize, um vor den Ängsten, unter denen wir zu leiden haben, zu fliehen, um in eine Welt einzutauchen, die uns unser Unglücklichsein vergessen lässt. Es spricht nichts dagegen, ein interessantes Buch zu lesen, einen spannenden Film anzuschauen oder seiner Lieblingsmusik zu lauschen. Wir sollten allerdings erkennen, wie stark wir daran haften und wo die Ursache für unser Verhaften ist.

Weil wir alles tun, um unsere Sinne optimal zu befriedigen, haben wir uns vollkommen in die materielle Welt verstrickt. Im Mittelpunkt unserer Aufmerksamkeit steht unsere Sinnesbefriedigung. Im Mittelpunkt steht das Ich, der Egoismus. Danach richtet sich alles aus. Wenn wir unser Leben so ausrichten, dann bleibt nur noch wenig Zeit für die Mitmenschen, für Nächstenliebe, für Mitgefühl, für soziale Belange oder Verantwortung gegenüber der Umwelt. Ein Selbstverwirklichter aber hat sich vollkommen von diesem Egoismus befreit. Er hat sich von allen sinnlichen Verhaftungen gelöst. Seine Konzentration richtet sich nach innen. Für ihn sind Werte wie Nächstenliebe, Verständnis, Mitgefühl, die selbstverständlichste Sache der Welt. Er redet nicht darüber, er praktiziert sie. Er hätte uns so viel zu sagen, er möchte uns so viel sagen, aber wir halten uns die Ohren zu. Wir haben nicht den Mut, uns das anzuhören, was er zu sagen hat. Er kennt alle unsere Täuschungen, mit denen wir uns selber etwas vormachen. Eigentlich möchte er uns sagen, hör' auf, dir selber etwas vorzumachen. Wir aber fürchten uns vor dieser Ehrlichkeit, weil wir genau wissen, in welcher hilflosen Lage wir uns befinden.

Der Selbstverwirklichte besitzt eine innere Freiheit und eine Lebensfreude, die uns Angst macht. Eigentlich müsste uns seine Lebensfreude mitreißen, aber in der Regel macht uns seine innere Freiheit Angst. Ich kann mich z.B. noch gut an eine Situation auf einer belebten Einkaufsstraße erinnern,

auf der ein Straßenkünstler versuchte, gemeinsam mit den Passanten etwas zu unternehmen. Um ihn herum hatte sich bereits eine Traube von Menschen gesammelt, die diese Aktion aufmerksam verfolgte. Als er dann aber direkt auf die Menschen zuing, um sie zum Mitmachen zu animieren, merkte man sehr deutlich, wie die Menschen erschreckt zurückwichen. Ich möchte nicht sagen, dass dieser Straßenkünstler eine Selbstverwirklichter war, aber er strahlte eine Ungezwungenheit aus, die offensichtlich einigen Angst bereitete.

3.3 Krishna eine Inkarnation Vishnus Inhaltsverzeichnis



Vishnu ist eine der wichtigsten Gottheiten im Hinduismus. Er wird bereits in den Veden erwähnt. Im Vishnuismus, dem Zweig der hinduistischen Religion, die Vishnu verehrt, gilt er als der höchste Gott. Als seine Gattin gilt die Göttin Lakshmi. Sie wird auch als Shakti, als weibliche Urkraft des Universums und als aktive Energie angesehen, die die manifestierte Welt und alle ihre Erscheinungen hervorbringt. Vishnu wird als Teil der Trinität, einer hinduistischen Dreieinigkeit, die die drei großen Götter Brahman, den Schöpfer, Vishnu, den Erhalter und Shiva, den Zerstörer, vereint, angesehen.

Vishnu wird immer mit seinen vier Insignien dargestellt, die er in seinen vier Händen hält: 1. den Diskus, den er in einer Schlacht auf die Feinde schleudert, 2. das Muschelhorn, auf das er zu verschiedenen Anlässen bläst, 3. den Lotus, das Symbol von Reinheit und Weisheit, 4. die Keule, mit der er Dämonen besiegt. Vishnu zeigt sich in einer Vielzahl von Manifestationen. Um den Dharma, die ethischen und religiösen Verpflichtungen, im Sinne einer gerechten göttlichen und menschlichen Ordnung zu schützen, inkarniert er immer wieder und kehrt zur Erde zurück, um die sittliche Ordnung auf der Erde wieder herzustellen. Diese Inkarnationen werden als Avataras bezeichnet. Ein Avatar ist im Hinduismus ein Gott, in diesem Falle Vishnu, der die Gestalt eines

Menschen oder eines Tieres annimmt, um der Menschheit in ihrem Streben nach dem Göttlichen zu unterstützen. Mehrere Puranas berichten über Vishnu. Seine Inkarnationen sind unter anderem im Bhagavatpurana angeführt. Danach hat sich Krishna bisher zehn mal inkarniert:

1. Matsya, der Fisch, tötet den Dämonen Shankhasura und rettet die gestohlenen Veden
2. Kurma, die Schildkröte, rettet den Berg Mandara vor dem Untergang
3. Varaha, der Eber, springt in den Ozean und rettet die Erde vor dem Untergang
4. Narasimha, der Löwenmensch, beschützt den frommen Sohn des Dämonenkönigs Hiranyakashipu
5. Vamana, der Zwerg, nimmt König Bali Himmel und Erde
6. Parashurama, tötet als Rama die übermütigen Ksatriyas und Könige mit der Axt
7. Rama, der Held des Ramayana, nicht mit der 6. Inkarnation identisch
8. Krishna, die göttliche Inkarnation Vishnus aus der Bhagavad Gita
9. Buddha, der Erleuchtete, der Gründer des Buddhismus
10. Kalki, eine zukünftige Inkarnation Vishnus

Die bekanntesten und bedeutendsten Avataras sind Rama, der Held des Epos Ramayana, sowie Krishna. In den Texten über Vishnus zehnten Avatar Kalki heißt es, er werde am Ende des Kali-Yuga erscheinen, um die Welt zu retten. Das Kaliyuga hat nach indischer Zeitrechnung etwa 3.000 Jahre vor Christus mit dem Weggehen Krishnas von der Erde begonnen und dauert noch 427.000 Jahre. [72] [74]

3.4 Sei anderen ein Vorbild Inhaltsverzeichnis

Krishna sprach zu Arjuna: „Durch vorbildliches Handeln, erreichten selbst Könige wie Janaka Vollkommenheit. Daher sollte dein Handeln der Allgemeinheit ein Vorbild sein. Was immer ein bedeutender Mensch tut, dem folgen andere. Welchen Maßstab er auch immer setzen mag, die Menschen orientieren sich daran. In allen drei Planetensystemen gibt es für mich keine Arbeit, die noch zu tun wäre, oder irgend etwas, das ich erreichen müsste. Aber dennoch versuche ich, anderen ein Vorbild zu

sein.“ (3.20 - 3.22)

Zu allen Zeiten und in allen Ländern gab es Führungspersönlichkeiten und Untergebene. Der König, das Oberhaupt eines Staates, die Ältesten, der Vater und der Lehrer werden im allgemeinen als natürliche Führungspersönlichkeiten anerkannt. Ihre Lehren, sollten sich an den Grundsätzen orientieren, die von großen Lehrern praktiziert wurden. Der bengalische Mystiker und Philosoph Chaitanya (1486 bis 1533 n. Chr.) [73] sagte einmal: „Ein Lehrer sollte sich schon richtig verhalten, bevor er zu lehren beginnt.“ Der Weg, Fortschritte auf dem Pfad der spirituellen Erkenntnis zu machen, besteht darin, den Fußspuren großer Gottgeweihter zu folgen. Alle Führer tragen eine große Verantwortung ihren Untergebenen gegenüber. Daher sollten sie mit den heiligen Schriften und mit den moralischen und spirituellen Gesetzen vertraut sein.

Krishna sprach zu Arjuna: „Würde ich nicht meine Arbeit verrichten, dann würden nicht alle Menschen meinem Pfad folgen. Würde ich aufhören zu handeln, dann ginge die ganze Welt zugrunde. Dann wäre ich die Ursache für diese Unordnung und würde alle Menschen ins Unglück stürzen. Im Gegensatz zu den Unwissenden, die sich von den Früchten des materiellen Erfolges ihres Handelns leiten lassen, handelt der Weise nur, um die Menschen auf den rechten Pfad zu führen.“ (3.23 – 3.25)

Krishnas Leben ist sowohl in der Bhagavatapurana als auch im Mahabharata ausführlich beschrieben. Obwohl er als Inkarnation Vishnus alle spirituellen Ziele bereits verwirklicht hatte, praktizierte er alle vorgeschriebenen Pflichten der heiligen Schriften. Hätte Krishna dieses nicht getan, dann wären die Menschen, da er als höchste Autorität unter den Menschen galt, nicht seinen spirituellen Fußspuren gefolgt und hätten ihre sozialen Pflichten und Verantwortungen, die ihnen das Varnashrama vorschreibt, vernachlässigt. Das aber hätte zu einem heillosen Chaos unter den Menschen geführt. Durch sein vorbildhaftes Verhalten zeigte Krishna den Menschen, dass sich das soziale und das religiöse Leben sehr gut miteinander vereinbaren lassen. Krishna gibt uns ein Beispiel, dem wir folgen sollten. Dabei sollten wir unsere Grenzen erkennen. Wir werden nur Erfolg haben, wenn wir mit Achtung und Demut anerkennen, dass nicht wir es sind, die die Geschicke der Welt bestimmen.

3.5 Löse dich von deinen Begierden Inhaltsverzeichnis

Krishna sprach zu Arjuna: „Der Weise soll die Unwissenden, die nach dem Erfolg ihres Handelns trachten, nicht verwirren. Vielmehr verrichte er seine eigenen Taten im Geiste der Hingabe und ermuntere sie dadurch, es ihm gleich zu tun. Alle Taten geschehen unter dem göttlichen Einfluß der Natur. Der Unwissende denkt, er sei der Handelnde. Der Wissende, der die Wahrheit kennt, befasst sich nicht mit den Sinnen und mit der Sinnesbefriedigung. Er kennt den Unterschied zwischen Handlungen, die mit Hingabe zu Krishna, und Handlungen, die aus Eigennutz geschehen.“ (3.26 – 3.28)

Da die Unwissenden in der Sinnesbefriedigung verhaftet sind, gelten selbst ihre vedischen Rituale und Opferdarbringungen der eigenen Sinnesbefriedigung. Das Ziel der Opfer und Rituale sollte aber eigentlich darin bestehen, sich von seinen sinnlichen Begierden zu lösen und Krishna-Bewusstsein zu entwickeln. Aber ein Selbstverwirklichter sollte andere nicht an ihrem Handeln hindern, sondern durch eigenes Vorbild darauf hinweisen, wie man Krishna-Bewusstsein erlangt. Hat sich Krishna-Bewusstsein einmal entwickelt, dann ist es nicht mehr unbedingt erforderlich, den vedischen Vorschriften zu folgen, weil jegliches Handeln aus Liebe zu Krishna geschieht. Der Unwissende ist davon überzeugt, er könne das Handeln bestimmen. Dabei übersieht er, dass selbst seine Körperfunktionen ohne sein Handeln funktionieren. Der Herzschlag, die Atmung und der Stoffwechsel arbeiten auch ohne sein Zutun. Er wurde in eine Welt hineingeboren, zu deren Erschaffung er nichts beigetragen hat. Auf die Zufälle des Lebens und den Einfluss der Naturgewalten hat er keinen Einfluss. Schaut man sich die Dinge, die man oft für selbstverständlich hält, einmal näher an, dann erkennt man, welche Genialität sich dahinter verbirgt. Ich denke, wir tun gut daran, unser Haupt vor dem Schöpfer dieses wunderbaren Universums zu verneigen. Wer da glaubt, er könne die Geschehnisse selber bestimmen, kann sehr schnell eines Besseren belehrt werden, denn auch auf Krankheiten und Schicksalsschläge des Lebens haben wir keinen Einfluss.

Der Unwissende ist durch den langen Missbrauch seiner Sinne so verwirrt, dass er seine Beziehung zu Krishna vollkommen vergessen hat. Die

Philosophen, Mystiker, Heiligen und Weisen, haben sehr sorgfältig den sinnlichen Missbrauch analysiert. Sie wissen, daß wir durch den steten Missbrauch unserer Sinne, den größten Stress erfahren. Diesem Stress, versuchen wir mit allen Mitteln zu entkommen. Jeder weiß, dass Stress und Spannung nicht gut sind und obwohl die Menschen unter diesem Stress sehr zu leiden haben, weiß doch niemand so recht, wie man diesem Stress entkommt. Solange wir nicht bereit sind, den sinnlichen Missbrauch zu beenden, wird sich an den gesundheitlichen Störungen nichts ändern. Weil aber die meisten Menschen ihrer sinnlichen Sucht verfallen sind, flüchten sie sich in eine Traumwelt. Ihre Träume, Sehnsüchte und Wünsche sind der Ausdruck, sich von Stress und Spannung zu befreien. Die meisten Menschen erleben diesen Stress bereits seit ihrer Kindheit, da der sinnliche Missbrauch bereits in der Kindheit begann. Sie leiden meist ihr ganzes Leben lang unter Angst und nervöser Spannung und versuchen ein Leben lang vergeblich, sich davon zu befreien. Auf ganz persönliche Weise versucht ein jeder, entsprechend seinem eigenen Verständnis, sich von diesem Leid zu befreien. Doch aufgrund der Unwissenheit, wird die wahre Ursache des Leids nicht erkannt. Darum führen die meisten Heilungsversuche in die falsche Richtung.

Krischna sprach zu Arjuna: „Verwirrt durch die sinnlichen Begierden, gehen die Unwissenden ausschließlich sinnlichen Vergnügungen nach. Aber der Weise sollte die Unwissenden nicht belehren, obwohl ihr sinnliches Begehren von niederer Natur ist. Darum richte, Arjuna, deine ganze Aufmerksamkeit auf mich. Sei frei von Begierde und Selbstsucht, frei von Egoismus und Gleichgültigkeit. Diejenigen, die gläubig und mit Hingabe meiner Lehre folgen, lösen sich von ihren Hoffnungen und Erwartungen und befreien sich dadurch selbst. Diejenigen aber, die meine Lehre gering schätzen und sie nicht beachten, die blind für alle Weisheit sind, sind verloren und zur Knechtschaft verdammt.“ (3.29 – 3.32)

Wer keinen Zugang zur Spiritualität besitzt, lebt im materiellen Bewusstsein. Menschen, die im materiellen Bewusstsein verhaftet sind, konzentrieren sich auf ihren Körper und ihre Sinne. Für sie ist spirituelle Verwirklichung ein Mythos, an dem sie nicht interessiert sind. Ihre Unwissenheit, ihre sinnliche Verhaftung, ihre Bequemlichkeit oder der mangelnde Mut, hindert sie daran, einen spirituellen Weg zu beschreiten. Vielleicht haben sie sogar einmal den Versuch unternommen, ihr Leben

nach spirituellen Grundsätzen zu gestalten. Da sie dieses Vorhaben aber nur mit halbem Herzen verfolgten, war dieser Versuch von vornherein zum Scheitern verurteilt. Aus der Resignation heraus, sind sie oft die schärfsten Kritiker jeglicher spiritueller Bemühung. Da sie nicht die Kraft besaßen, ihren spirituellen Weg erfolgreich zu beschreiten, halten sie spirituelle Fortschritte für undenkbar. Darum konzentriert sich ihr Dasein auf sinnlichen Konsum. Man bezeichnet diese Menschen als Materialisten. Sie halten nichts von Entbehrung, Sparsamkeit und Bescheidenheit. Ihr Motto ist der Genuss und der Konsum in allen Varianten, den sie auch gerne zur Schau stellen. Ein teurer Sportwagen gilt für sie als Statussymbol. Dabei klaffen allerdings die finanziellen Möglichkeiten und der begehrte Konsum mitunter weit auseinander. Dadurch landen etliche dieser Materialisten in der Verschuldungsfalle. Die Folgen sind Frustration, Verbitterung und Misanthropie (Menschenhass). Dieser Menschenhass richtet sich vielfach gegen Randgruppen der Gesellschaft. Bei Leuten dieses Milieus sind Wut und Aggression, sowie die Bereitschaft zum Protest häufig anzutreffen. Aber auch Verwahrlosung und Fatalismus sind in dieser Lebenswelt weit verbreitet.

Eine andere Gruppe, die sich ebenfalls dem Konsum verschrieben hat, sind die Hedonisten. Die Hedonisten sind allerdings noch ein Stück moderner, in ihren Bedürfnissen und Enttäuschungen eine Nuance rigider, ja aggressiver, als die Materialisten. Fun and Aktion bildete lange so etwas wie ihr Lebensmotto, das man der trägen Ruhe- und Sicherheitsbefindlichkeit der „Spießer“ aufreizend entgegenstellte. In einigen Teilen haben unbekümmerte Konsum- und Erlebnissucht während der wirtschaftlichen Krise der letzten Jahre sogar noch zugenommen. Doch gerade unter älteren Hedonisten sind ebenfalls Wünsche nach Konstanz und Kontinuität erkennbar. Die soziale Krise hat auch hier Verunsicherung, Besorgnis, mehr noch: Verbitterung ausgelöst. Als Kanalisation für die Wut dienen ebenfalls ausländerfeindliche Emotionen und Stigmatisierungen von Randgruppen. Die Angst vor dem Verlust des materiellen Konsums vereint die Konsum-Materialisten und Hedonisten mit anderen gesellschaftlichen Gruppen, wie die „autoritätsorientierten Geringqualifizierten“ und den konservativen „selbstgenügsamen Traditionalisten“. [75]

Krishna rät Arjuna, Selbstverwirklichte sollten nicht versuchen, Menschen, die sich der Sinnesbefriedigung verschrieben haben, zu belehren, sie auf ihre falsche Lebensweise aufmerksam machen. Es erspart viel Zeit, Kraft und Enttäuschung, wenn man sich bemüht, seinen eigenen spirituellen Weg zu beschreiten. Menschen, die sich der materiellen Welt verschrieben haben, sind in der Regel nicht in der Lage, Tätigkeiten im Krishna-Bewusstsein zu schätzen. Sie sind viel zu sehr von ihrer materiellen Sucht geblendet. Und trotzdem hat es immer wieder Selbstverwirklichte gegeben, die mit aller Liebe und Hingabe versucht haben, das weiter zu geben, was sie selber empfangen haben. Buddha lehrte 45 Jahre nach seiner Erleuchtung. Jesus, Ramana Maharshi, Yogananda, Ramakrishna und viele andere erleuchtete Yogis, Mönche, Weise, Priester und Heilige, versuchten ihre Botschaft den Menschen zu vermitteln. Viele dieser heiligen Männer und Frauen bezahlten ihr Bemühen mit dem Tod.

Dabei möchte ich anmerken, dass meine Vorstellung von Krishna-Bewusstsein etwas anders ist, als sie der Vorstellung traditioneller Vaishnavas (Vishnuiten) entspricht. Obwohl das Wort Krishna-Bewusstsein eng mit dem Hinduismus verbunden ist, geht für mich Krishna-Bewusstsein über alle Religionen hinaus. Ja, selbst ein Agnostiker oder Atheist ist in meinen Augen fähig, Krishna-Bewusstsein zu entwickeln. Es mag sein, dass ihr Krishna-Bewusstsein nicht religiös geprägt ist oder dass ein anderes Wort ihre spirituellen Bemühungen besser zum Ausdruck bringt. Aber in dem Moment, wo der Mensch sich bemüht, sich von seinen sinnlichen Fesseln zu lösen, tritt für mich ein Bewusstsein ein, das über das normale Bewusstsein hinausgeht. Manche nennen es Krishna-Bewusstsein, andere haben andere Bezeichnungen dafür. Aber Namen sind in diesem Zusammenhang nicht so wichtig. Entscheidend ist die bewusste Hinwendung zur Spiritualität. Wenn z.B. ein Yogi ernsthaft einen Raja-Yoga-Weg beschreitet, dabei aber nicht unbedingt religiös orientiert ist, so wird auch dieser Yogi eines Tages Erlösung erlangen. Selbst wenn sich diese Spiritualität zunächst nicht an Gott wendet, so kann es durchaus sein, dass im Laufe der spirituellen Entwicklung, eine religiöse Annäherung stattfindet. Was mir aber nicht gefällt, ist die Intoleranz mancher religiöser Menschen, die glauben, nur die Hinwendung zu ihrem ganz speziellem Gott, sei der allein seligmachende Weg.

Krishna sprach zu Arjuna: „Selbst der Weise handelt gemäß seinem Wesen. Er folgt seiner eigenen Natur. Was vermag da Unterdrückung auszurichten? Für jedes Sinnesorgan sind Zuneigung und Abneigung möglich. Man sollte nicht unter die Herrschaft der Sinnesorgane geraten, denn sie sind Hindernisse auf dem Pfad der Selbstverwirklichung. Es ist besser, den eigenen Weg zu beschreiten, als den Wegen anderer zu folgen.“ (3.33 – 3.35)

Der normale Mensch ist in die Sinnlichkeit verhaftet. Er strebt ständig danach, seine Sinne zu befriedigen. Möchte man sich von dieser sinnlichen Verhaftung lösen, so ist es am besten, dem sinnlichen Verlangen nicht mehr nachzugeben. Dieses ist nicht von heute auf morgen möglich. Schließlich ist die Befriedigung der Sinne ein Ritual, das man über Jahre oder gar Jahrzehnte praktiziert hat. Der Körper, bzw. die Physiologie des Menschen, hat sich auf die sofortige Sinnesbefriedigung eingestellt und sehnt sich daher permanent nach dem Nervenkitzel neuer Sinnesbefriedigung. Dieses Verhalten wird besonders in der Sexualität deutlich. Ständig wird man von erotischen Wünschen bedrängt. Der normale Mensch ist diesen Leidenschaften hoffnungslos ausgeliefert. Und deshalb sucht er nach immer neuen Gelegenheiten, sexuelle Befriedigung zu finden.

Das hat zur Folge, dass er seine sexuelle Energie immer wieder für kurze Momente sexuellen Glücks vergeudet. Würde er seine sexuelle Energie sublimieren, sie in spirituelle Energie umwandeln, so könnte sie ihm permanente Seligkeit bescheren. Diese Zusammenhänge sind leider vielen Menschen nicht bekannt. Wegen dieser Sublimation leben alle Yogis enthaltsam. In der Öffentlichkeit wird die Enthaltensamkeit oft als Unterdrückung betrachtet. Aber Enthaltensamkeit ist keineswegs Unterdrückung. Es ist vielmehr eine Umwandlung sexueller Energie in spirituelle Energie. Man benutzt die sexuelle Energie als Sprungbrett in höhere spirituelle Ebenen. Dieses Leben bietet uns die Möglichkeit, das erhabenste Ziel der menschlichen Existenz zu erlangen, nämlich den Himmel bereits auf Erden zu erfahren. Das ist der einzige Sinn der menschlichen Existenz. Das menschliche Leben wurde uns als eine Möglichkeit gegeben, unsere eigene Göttlichkeit zu verwirklichen. Wer diese Möglichkeit nicht nutzt, verschwendet sein Leben. Er ist ein Narr.

Brahmacharya bedeutet also weder das Unterdrücken noch das Verdrängen der Sexualität. Die sexuelle Energie wird für etwas verwendet, das zehnmal, hundertmal großartiger ist als die kurzfristige sexuelle Befriedigung. Deshalb ist es ein Missverständnis, von Unterdrückung oder Verdrängung zu sprechen. Das liegt an einem mangelnden Verständnis dafür, was es mit der wirklichen spirituellen Suche auf sich hat. Wenn man es richtig versteht, wird man nicht so darüber sprechen. Wir sind nicht einfach Menschen, wir sind mehr als Menschen. Unsere Erscheinungsform als Menschen ist nur ein schwacher Widerschein dessen, was wir in Wahrheit sind. Das Ziel unseres Lebens sollte darum darin bestehen, uns von unseren sinnlichen Verhaftungen zu befreien, um das Königreich des Himmels, auf das wir ein Geburtsrecht haben, bereits zu Lebzeiten zu verwirklichen.

Doch ist die Vorstellung, dass Brahmacharya Unterdrückung ist, zumindest in einer Hinsicht nicht ganz abwegig. Wenn ein natürliches Potential unterdrückt oder verdrängt wird, kann das unerwünschte Veränderungen in der Persönlichkeit hervorrufen. Wenn Brahmacharya einem Menschen gegen seinen Willen und gegen seine Überzeugung aufgezwungen wird, können daraus Probleme resultieren. Man sollte den Menschen darum nicht zwingen, etwas zu tun, was er oder sie tief im Inneren nicht tun möchte. Der Mensch sollte niemals zum Zölibat gezwungen werden, weder von sozialen Zwängen noch durch das Ablegen von Gelübden. Bevor man sich für das Zölibat entscheidet, sollte man über die Vor- und Nachteile des Zölibats sorgfältig nachgedacht haben. Das Zölibat wird ohnehin nur Erfolg haben, wenn es freiwillig beachtet wird. Dabei sollte man bedenken, dass selbst ein Novize (Ausbildung in einem Orden) oder eine Novizin bzw. ein Seminarist (Ausbildung zum Priester) eine zwei- bis sechsjährige Probezeit absolviert, bevor er/sie als Mönch/Nonne oder Priester in den Orden oder in das Priesteramt berufen wird. In dieser Zeit haben sie Gelegenheit herauszufinden, ob ihre Entscheidung die richtige war. Zumindest heute wird niemand mehr zum Zölibat gezwungen. Jeder, der mit dem Zölibat Schwierigkeiten hat, kann jederzeit das klösterliche Leben oder das Priesteramt wieder verlassen und ein bürgerliches Leben führen.

Wenn ein intelligenter Mensch die gesamte Situation seines Lebens durchdacht hat und sich sagt: „Wenn ich das größte Ziel des Menschen, meine eigene Verwirklichung, erreichen möchte, kann ich es mir nicht

leisten, die mir zur Verfügung stehenden Energien zu verschwenden. Je mehr ich sie bewahre, desto mehr kann ich sie für diese Absicht einsetzen, desto besser sind die Chancen auf Erfolg.“ Wenn der Mensch so denkt und die rationale Seite dessen verstanden hat, und wenn das Ziel, das er anstrebt, ihm dieses wert ist, wenn er oder sie aus freiem Willen und großer Begeisterung zum Zölibat schreitet, wo ist dann Unterdrückung? Ganz im Gegenteil, das, was als Selbstverleugnung erscheint, gibt einer höheren Dimension seines Wesens Ausdruck. Der Mensch identifiziert sich nicht mehr mit dem geringeren Aspekt seiner Persönlichkeit, mit seinen Trieben, seiner Sinnlichkeit und seiner materiellen Verhaftung, sondern mit dem Teil seiner Persönlichkeit, der seiner Göttlichkeit entspricht. Es ist eine Art Befreiung und Entwicklung hin zu einem höheren spirituellen Niveau. Die freiwillige und bewusste Entscheidung zum Zölibat ist etwas Positives, Kreatives und keineswegs etwas Negatives. Es ist kein Verneinen, sondern Ausdruck seiner Selbstverwirklichung, seiner Identität mit Gott. [76]

Solange man nicht in einer ehelichen Gemeinschaft lebt und keine Kinder zeugen möchte, sollte man Brahmacharya praktizieren. Ist der Wunsch vorhanden, Kinder zu zeugen, braucht das Brahmacharya natürlich nicht beachtet zu werden. Aber auch in dieser Zeit sollte man einige Regeln beachten. Das Ashrama, die vier hinduistischen Lebensstadien, sieht den Geschlechtsverkehr in der Ehe nur für die Zeugung von Nachkommen vor. Es wird den Eheleuten empfohlen, alle drei Wochen miteinander intim zu sein, um Kinder zu zeugen. Selbstverständlich sollten die Eheleute sich treu sein. Jede andere Frau sollte der Mann als seine Mutter betrachten und jeden anderen Mann sollte die Frau als ihren Vater ansehen. Ist der Kinderwunsch abgeschlossen, dann sollten die Eheleute wieder das Brahmacharya praktizieren, um ihre ganze Aufmerksamkeit ihrem spirituellen Fortschritt zu widmen.

Wie weit diese Praxis von der Praxis der meisten Eheleute abweicht, braucht wohl nicht weiter betont zu werden. In den meisten Beziehungen (Ehen) ist die Sexualität in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit gerückt. Ernsthaftes spirituelles Streben ist dagegen kaum noch vorzufinden. Dieses zeigt, wie sehr die Menschen in ihrer Sinnlichkeit gefangen sind und wie wenig sie über die Zusammenhänge von Enthaltbarkeit und Selbstverwirklichung (Erleuchtung) bescheid wissen. Der Vorteil des

Brahmacharya besteht darin, dass das sinnliche Begehren allmählich abnimmt, um eines Tages vollkommen zu verschwinden. Dann ist man nicht mehr der Sklave seiner Sinne. Gleichzeitig wird die sexuelle Energie in spirituelle Energie umgewandelt. Dieses sorgt für ein Wohlbefinden, für eine Seligkeit, wie man sie bisher noch nicht kannte. Man hat das Gefühl, zu Hause angekommen zu sein, seine eigene Göttlichkeit verwirklicht zu haben. Man hat das gefunden, wonach man sich sein ganzes Leben lang gesehnt hat. Spätestens dieses ist der Zeitpunkt, an dem man erkennt, welche Irrwege man sein ganzes Leben lang beschritten hat.

3.6 Meide Leidenschaft und Zorn Inhaltsverzeichnis

Arjuna fragt Krishna: „Wodurch wird der Mensch getrieben, selbst gegen seinen Willen sündig zu handeln?“ Darauf antwortete Krishna: „Es ist das Begehren, die Sinneslust, die die Leidenschaft entfacht. Wo Leidenschaft ist, da ist auch Zorn. Sie sind die Feinde dieser Welt. Wie Feuer vom Rauch, der Spiegel vom Staub und das Embryo vom Mutterleib verhüllt sind, so ist der Mensch von Leidenschaft umhüllt. Dadurch wird das reine Bewusstsein des Menschen, vom unersättlichen Feuer der Begierde verhüllt.“ (3.36 – 3.39)

Buddha lehrte, solange der Mensch sexuell aktiv ist, hat er kein Interesse an der Praxis des spirituellen Lebens. In seiner Lehre über die schrittweise Erleuchtung sagte er, dass das Empfinden von Lust und Sexualität Genuss beinhaltet. Er verleugnete den Genuss nicht. Genuss ist dabei. Aber dann verändert sich dieses Vergnügen in Missvergnügen, und allmählich, langsam, sobald sich das anfängliche Feuer der Lust abgenutzt hat, beginnen die Menschen zu kämpfen. Denn aus Lust erwächst Furcht, aus Lust erwächst Habgier, aus Lust erwachsen Eifersucht, Zorn, Hass, Verwirrung und Kampf. All diese negativen Dinge erwachsen aus der Lust. Und deshalb sind all diese negativen Dinge in der Lust enthalten. Solange man in der Sexualität verstrickt ist, ist es unvermeidlich, dass man diese Probleme hat: Kampf, Enttäuschung, Zorn, Hass, Töten. All das ist damit verbunden.

Bereits in der frühen Kindheit ist unser Leben sehr materiell ausgerichtet. Eine spirituelle Erziehung findet kaum noch statt. Da wir in einer recht wohlhabenden und konsumorientierten Gesellschaft leben, ist bereits das Kleinkind sehr massiv den materiellen Versuchungen ausgesetzt. Dadurch

ist unser Streben bereits im Kindesalter auf die Erfüllung materieller Wünsche ausgerichtet. Wir messen die Lebensqualität daran, welche materiellen Wünsche wir uns erfüllen können. Bei dem Bestreben, unsere materiellen Bedürfnisse zu befriedigen, vergessen wir vollkommen, dass alle materiellen Werte uns nicht zufrieden stellen können. Ist unser Streben nach materiellen Werten nicht auch nur ein Ausdruck für unsere innere Unzufriedenheit? Zufriedenheit werden wir aber nicht dadurch finden, indem wir versuchen, auf vielfältige Weise unsere Sinne zu befriedigen. Die Sinneswelt ist unersättlich. Sie verlangt nach immer neuen und intensiveren Sinnesreizen. Zufriedenheit werden wir daher nur finden, wenn wir uns von den sinnlichen Verhaftungen lösen.

Wird der Mensch geboren, dann ist er rein und unschuldig. Er ist ohne Sünde. Aber mit der Geburt treten die Versuchungen der materiellen Natur an ihn heran. Diese Versuchungen beginnen sehr oft bereits im Säuglingsalter. Fängt das Baby in seinem Bettchen an zu weinen, dann fühlt es sich vielleicht einsam und allein. Es sehnt sich nach der Mutter, möchte auf den Arm genommen und gestreichelt werden und es möchte die Liebe der Mutter spüren. Da die Mutter aber keine Zeit hat oder lieber ihre Ruhe haben möchte, gibt sie ihrem Baby süßen Tee. Dann herrscht erst einmal wieder Ruhe und die Mutter kann weiter ihrer Beschäftigung nachgehen. Das Baby aber entwickelt tief im Innern eine Traurigkeit, die von Tag zu Tag zunimmt, weil es von der Mutter nicht die Liebe bekommt, nach der es sich so sehnt. So entwickelt jeder Mensch, entsprechend seinem Naturell, entsprechend seinen Erfahrungen und Erlebnissen, ein ganz individuelles Verhalten, um der seelischen Not, unter der er zu leiden hat, zu entkommen. Ist dieses schädliche oder ungesunde Verhalten erst einmal zur Gewohnheit geworden, so ist es meist sehr schwer wieder abzulegen. Der Jugendliche oder Erwachsene entwickelt dabei natürlich andere, aber oft nicht minder schädliche Verhaltensweisen, wie das Kleinkind.

Weil wir die Zufriedenheit nicht in uns selber finden, wenden wir uns nach außen und versuchen, diese Unzufriedenheit durch materielle bzw. sinnliche Reize zu befriedigen. Das Baby, das nicht die Mutterliebe bekommt, nach der es sich sehnt, führt sich die entgangene Liebe gewissermaßen oral zu. Es trinkt mit Genuss das süße Fläschen und fühlt

sich von Naschereien angezogen, die die Traurigkeit ein wenig vergessen lassen. Die Eltern tragen das ihrige dazu bei, dem Kind das Gefühl von Geborgenheit und Liebe zu vermitteln. Wenn sie dem Kind schon nicht die Liebe schenken können, nach dem das Kind sich sehnt, dann versuchen sie es wenigstens mit Konsumartikeln zufrieden zu stellen. Ist das Kind trotzdem weiter unruhig und unzufrieden, dann wird es zusätzlich mit Medikamenten ruhig gestellt. Dieses soll keineswegs eine Anklage gegen die Eltern sein. In den Elternhäusern spiegelt sich ja nur das wieder, was allgemein als gesellschaftliche Norm betrachtet wird. In unserer Gesellschaft genießt halt der großes Ansehen, der sich einen gewissen Lebensstandard leisten kann. Dieses erfordert oft, dass beide Eltern arbeiten gehen. Damit bleibt wenig Zeit für die Kinder. Da die Mütter mit ihrer Mehrfachbelastung durch Beruf, Haushalt und Familie sehr stark gefordert werden, fehlt es oft an Zeit, Liebe und Geduld für die Kinder. So leben die Kinder zwar in recht guten wirtschaftlichen Verhältnissen auf, aber tief in ihrem Innern sind sie sehr unglücklich. Es gibt zwar Menschen in der Gesellschaft, die erkannt haben, dass das Streben nach Konsum, nach Sinnlichkeit, keineswegs zur Zufriedenheit führt und die versuchen, ganz bewusst andere Wege zu beschreiten, aber sie sind eher in der Minderheit.

Wohin uns die vorwiegend materielle Orientierung geführt ab, ist am besten an der Problematik der Klimaerwärmung abzulesen. Sie ist das äußere Spiegelbild unserer Lebensweise, die oftmals von Rücksichtslosigkeit gegenüber Mensch und Natur gekennzeichnet ist. Ein anderes Beispiel ist die Globalisierung. Hier stehen nicht die sozialen und ökologischen Belange im Vordergrund, sondern primär das Wohlergehen von Wirtschaftsunternehmen, Kapitaleignern und Aktionären und das vielfach auf Kosten der Allgemeinheit. Mittlerweile sind wir fast an einen Punkt geraten, wo wir uns die Frage stellen, ob uns die zunehmenden Probleme nicht eines Tages über den Kopf wachsen könnten. Darum war es wohl noch niemals zuvor in der Geschichte so dringend, sich Gedanken über unsere zukünftige Lebensweise zu machen. Wir haben langfristig wohl nur eine Chance zu überleben, wenn wir uns wieder in den Kreislauf der Natur einfügen. Das heißt, dass wir uns von unseren gewohnten Konsumvorstellungen verabschieden müssen, auch wenn viele dieses heute

noch nicht wahrhaben wollen. Wenn wir diese Umstellung intelligent und geschickt anstellen, und dabei das Allgemeinwohl im Auge haben, dann sehe ich der Zukunft einigermaßen positiv entgegen, obwohl die Übergangszeit mit allerlei Schwierigkeiten verbunden sein wird. Um so eher wir die Notwendigkeit der Umstrukturierung von Wirtschaft und Gesellschaft erkennen, um so eher wir erkennen, dass sie von allen Opfer erfordert, um so reibungsloser wird sie uns gelingen. Wir sollten es als gesellschaftliche Aufgabe betrachten, den Menschen nicht nur Bildung und Wissen zu vermitteln, sondern auch Werte wie Mitgefühl, Nächstenliebe und Verantwortung. Meditation und Yoga sollte in den Schulen so selbstverständlich sein, wie Mathematik, Kunst, Physik und Sport. Wenn erst einmal in den Menschen wieder das spirituelle Feuer entfacht ist, das alle modernen Kulturen aus Unwissenheit mehr oder weniger zum Erlöschen gebracht haben, dann werden immer mehr Menschen sich nach innen wenden und erkennen, das Glück und Zufriedenheit nur im Innern zu finden sind.

Krishna sprach zu Arjuna: „Die Sinne, der Verstand und die Intelligenz sind der Ursprung der Lust. Durch die Lust wird der Mensch verwirrt und das Wissen um sein wahres Selbst verschleiert. Deshalb bezwinde deine Sinne und meide die Lust, die sonst das Wissen und die Selbstverwirklichung zerstört. Stark sind die Sinne. Aber die Sinne können durch den Verstand reguliert werden. Durch intelligente Entscheidungen können die Sinne beruhigt werden. Über allem aber, steht die göttliche Weisheit. Darum richte dein Selbst auf das Selbst des Höchsten. Entwickle spirituelle Stärke und bezwinde dadurch die unersättliche Lust.“ (3.40 – 3.43)

Die Sinne werden durch das Gefühl, durch äußere Wahrnehmungen (sinnliche Eindrücke), durch Vorstellungen, Begierden, Sehnsüchte und durch das Bewusstsein beeinflusst. Auf der Suche nach sinnlicher Lust, drängen sie immer wieder in die materielle Welt. Die Sinne verhalten sich geradezu wie junge Hunde, die im Begriff sind, die Welt zu erforschen. Sie laufen hierhin, dorthin, halten sich an keine Regel und erkennen dabei die Gefahren nicht, die ihnen lauern. Ebenso ungebändigt verhalten sich die Sinne, wenn man sie nicht im Zaum hält. Dieses gilt ganz besonders für die

Sexualität. Wenn man erkannt hat, dass es besser ist, die sexuelle Energie in spirituelle Bahnen zu lenken, dann nutzt man seinen Verstand und seine Intelligenz, um diese Energie zu kanalisieren. Wenn wir uns nicht bemühen, diese Energien sinnvoll zu nutzen, dann werden wir von den Sinnen beherrscht, dann machen wir uns zum Sklaven unserer Sinne. Zunächst sollten wir uns einmal anschauen, wie wir uns bisher verhalten haben. War es nicht so, dass die Sinne unser Denken, unsere Wünsche und Phantasien bestimmten? Uns ging es keineswegs darum, die sinnlichen Begierden zu lenken oder sie irgendwie in Frage zu stellen. Unser ganzes Streben war darauf ausgerichtet, die sinnlichen Begierden zu befriedigen. Eigentlich sollten wir mittlerweile erkannt haben, dass diese kurzfristige sinnliche Befriedigung uns keinerlei dauerhaftes Glück beschert. Aber trotzdem haben wir vielfach nicht die Kraft, irgendetwas an unserem Verhalten zu verändern.

Osho sagte einmal: „Seligkeit ist das einzige Kriterium für das Leben. Wenn dein Leben nicht selig ist, dann wisse, dass du auf dem Holzweg bist. Leiden ist das Kriterium dafür, dass man falsch lebt, und Seligkeit ist das Kriterium dafür, dass man richtig lebt, andere Kriterien gibt es nicht. Du brauchst nicht erst heilige Schriften zu lesen und auch keinen Guru zu fragen. Du brauchst nur zu prüfen, ob du immer seliger wirst, ob deine Seligkeit ständig tiefer und tiefer wird. Wenn das so ist, dann bist du auf dem richtigen Weg. Und wenn das Leiden, die Qualen, die Schmerzen immer mehr werden, dann bist du auf dem Holzweg. Es kommt nicht darauf an, irgendwem zu glauben; es kommt darauf an, jeden Tag sein eigenes Leben zu prüfen und nachzuschauen, ob man eigentlich immer trauriger wird oder immer seliger.“ Mit dieser Äusserung hat Osho vollkommen recht. Seligkeit ist das Kriterium dafür, ob man richtig lebt oder nicht. Aber die meisten Menschen erfahren keine Seligkeit, sondern in der Regel ist ihr Leben durch mehr oder weniger Leid geprägt. Wenn die Menschen aber so unglücklich sind, warum ändern sie dann nicht ihr Leben? Hier kommt das Bewusstsein ins Spiel. Die meisten Menschen leben ziemlich unbewusst in den Tag hinein. Sie denken kaum über ihr Handeln nach. Wenn man nicht das Glück hat, in ein liebevolles, tolerantes und aufgeklärtes Elternhaus hineingeboren zu werden, ist es sehr schwer, ein gesundes Selbstvertrauen aufzubauen. Dann nimmt man gewissermaßen von klein auf eine Opferrolle ein und stellt die eigenen

Wünsche und Bedürfnisse hinten an. Da sich auf diese Weise keine innere Zufriedenheit heranbilden kann, sucht man diese Zufriedenheit durch materiellen Genuss zu kompensieren. Das Problem der Selbstverwirklichung scheint darin zu bestehen, dass das Leid sich so schwer abschütteln lässt und einem pausenlos hinterher läuft, während die Seligkeit so schwer zu erringen ist, weil sie immerzu vor einem davonläuft.

Warum werden wir eigentlich so stark von der Sexualität bedrängt? Es liegt im wesentlichen daran, dass wir meist über viele Jahre oder Jahrzehnte jedem sexuellen Begehren nachgegeben haben. Dadurch werden vom Körper immer wieder neue Neurotransmitter (Hormone) ausgeschüttet, die uns ermuntern, immer wieder sexuell aktiv zu werden. Dadurch liegt die Entscheidung über unser Handeln nur noch bedingt in unserer Hand, da wir massiv von den Hormonen beeinflusst werden. So beeinflusst und steuert die Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) als zentrales hormonelles Steuerungsorgan alle anderen hormonellen Organe. Sie bildet Hormone, die beispielsweise das sexuelle Empfinden beeinflussen. Aber wir sind den Begierden nicht willkürlich ausgeliefert. Natürlich haben wir die Möglichkeit, ihnen etwas entgegen zu setzen. Wir können der sexuellen Lust, ein klares und eindeutiges „Nein“ entgegen setzen. Jeder weiß, wie schwer es ist, in dieser Beziehung konsequent zu bleiben. Die Sexualität ist sehr raffiniert und trickreich. Sie wird immer wieder versuchen, uns zu überlisten. Aber dieses „Nein“ ist die einzige Chance, um sich von der sexuellen Verhaftung zu befreien.

Die Entscheidung, sich von der sexuellen Verhaftung zu befreien, wird vom Intellekt getroffen. Dadurch wird die Sexualität sich aber nicht abhalten lassen, uns weiter zu bedrängen. Selbst wenn wir uns vertrauensvoll an Krishna wenden und ihn um Hilfe bitten, wird sie sich nicht abhalten lassen, unsere Phantasie zu beflügeln. Wir können sie zwar vorübergehend abschütteln, wenn wir jeden Gedanken an die Lust sofort wieder verscheuchen. Aber sie wird immer wieder versuchen, sich durch die Hintertür in unsere Gedanken und Phantasien einzuschleichen. Gelingt es ihr tagsüber nicht, dann schleicht sie sich nachts in unsere Träume und versucht erneut die Leidenschaft zu entfachen. Will man die Lust wirklich besiegen, dann ist das nur langfristig möglich. Während dieser ganzen Zeit,

sollte man über die mentale Stärke verfügen, der Begierde zu widerstehen. Die Lust nimmt aber nicht deshalb ab, weil man ihr mental widerstanden hat, sondern allein aus dem Grund, weil man die Erotik, tiefe sexuelle Befriedigung, nach der man sich so sehr gesehnt hat, wirklich erfahren hat.

Wenn ein Mann enthaltsam lebt, dann lebt er nicht wirklich enthaltsam, weil die Sexualhormone weiterhin produziert werden. Das hat zur Folge, dass in gewissen Abständen (2 bis 4 Wochen) im Schlaf eine nächtliche Pollution (Orgasmus) stattfindet, in der das Ejakulat ([Sperma](#) [189]) wie beim Orgasmus ausgestoßen werden. Auch Frauen haben übrigens nächtliche Orgasmen [77]. Das Samenplasma (Ejakulat) des Mannes setzt sich aus Sekreten der folgenden Geschlechtsdrüsen zusammen: 1. Hoden und Nebenhoden (Spermien), 2. Samenleiterampulle, 3. Samenbläschen, 4. Vorsteherdrüse (Prostata), 5. Cowpersche Drüse (Bulbourethraldrüse). Dabei haben die Spermien, die für die Befruchtung der weiblichen Eizelle verantwortlich sind, nur einen Anteil von etwa 5 Prozent am Ejakulat. Da der Mann also nur sehr selten einen nächtlichen Orgasmus hat, etwa ein oder zwei mal im Monat, sind diese Pollutionen wesentlich intensiver, als wenn er alle drei Tage einen Orgasmus hat. Dabei geschieht es, meist aber erst nach einigen Monaten, dass nach jedem Orgasmus, die Ängste, die Wut, der Hass, die Trauer sowie die psychosomatischen Beschwerden und die sexuelle Begierde ein klein wenig abnimmt und die Intensivität in der Meditation, die psychische Stärke, die innere Ruhe und Ausgeglichenheit, die Intuition, die Kreativität und die intellektuelle Leistung und Schaffenskraft entsprechend zunimmt.

Es findet also eine Veränderung in vielen Bereichen statt. Und eines Tages hat man das Gefühl, alle sexuellen Wünsche ausgelebt zu haben. Dann interessiert einen die Sexualität nicht mehr. Sie fällt wie ein reifer Apfel vom Baum. Gleichzeitig kann man sich jederzeit in tiefe meditative (tranceähnliche) Zustände versetzen. Als erstes heilt also das Sexualchakra. Der nächste Schritt ist die Heilung des Nabelzentrums. Dabei fallen alle Ängste, alle psychosomatischen Erkrankungen (Magenschmerzen, Nervosität, usw.), Hass, Wut und Trauer von einem ab. Es macht sich ein unbeschreiblicher innerer Friede breit, der durch nichts zu erschüttern ist. Ist es so weit, dann hat man das Gefühl grenzenloser Freiheit. Alle Türen,

die einem bisher wegen der Angst verschlossen waren, öffnen sich plötzlich. Allein schon dieser Zustand ist phantastisch. Als nächstes heilt das Herzchakra, danach das Kehlkopfchakra und schließlich das Stirnchakra. Aber darauf möchte ich jetzt nicht näher eingehen. Mit dem Abklingen der sinnlichen Begierden beginnt ein innerer Friede und eine unbeschreibliche Glückseligkeit in einem zu wachsen, die hundert Mal schöner sind, als jede Sexualität. Hat man dieses einmal erfahren, dann hat man das Gefühl, zu Hause angekommen zu sein. Man hat das Gefühl, das gefunden zu haben, wonach man sich immer gesehnt hat. Die Sexualität ist in Wirklichkeit nur ein schwacher Schein von der Seligkeit, die jedem Menschen innewohnt. Außerdem hindert uns die Fixierung auf die Sexualität daran, diesen unermesslichen Schatz zu bergen. Wir finden diese Seligkeit nicht, weil irgendetwas uns daran hindert, die Sexualität so zu erfahren, wie wir sie uns immer erträumt haben. Durch die Enthaltbarkeit übergibt man die Sexualität gewissermaßen der Natur, die dann alles weitere regelt.

4. Kapitel: Jnana Yoga, der Yoga des Wissens

4.1 Die Tradition des Jnana Yoga Inhaltsverzeichnis

Krishna sprach zu Arjuna: „Einst unterwies ich Vivasvan, den Sonnengott, in die unvergängliche Wissenschaft des Yoga, in den Jnana Yoga. Vivasvan wiederum unterwies Manu, den Vater der Menschheit. Manu wiederum unterwies seinen Sohn Ikshvaku. So wurde der Jnana Yoga, vom Lehrer an den Schüler weiter gegeben und so lernten ihn auch die Könige. Doch im Laufe der langen Zeit ging die Wissenschaft des Yoga verloren. Diese uralte Wissenschaft des Yoga, sie ist das höchste Geheimnis, wird dir heute von mir mitgeteilt, weil du mein Geweihter, mein Freund, bist.“ (4.01 – 4.03)

Krishna verweist auf die Tradition des Jnana Yoga, dem Yoga, der nach Erkenntnis der letzten Wahrheit strebt. Im Mahabharata steht, dass Krishna einst den Sonnengott Virasvan zu seinem ersten Schüler machte. Dieser wiederum unterwies Manu und Manu unterwies seinen Sohn Ikshvaku. Damit soll angedeutet werden, dass die Wissenschaft des Jnana Yoga ursprünglich nur den Gelehrten und Königen vermittelt wurde. Jnana Yoga

wurde als eine Art Geheimwissenschaft nur mündlich von einem Lehrer an ausgewählte Schüler weiter gegeben. Zu diesen Auserwählten zählten die Könige. Durch die Wissenschaft des Jnana Yoga erlernten sie die Fähigkeit, die Bevölkerung in rechter Weise zu regieren, Gefahren von der Bevölkerung abzuwenden und sich selber, sowie die Bevölkerung, vor den Gefahren der sinnlichen Lust zu beschützen. Die Könige betrachteten es als ihre Pflicht, den Bürgern durch Erziehung und Kultur spirituelles Wissen zu vermitteln, damit sie sich durch Krishna-Bewusstsein von der materiellen Fessel lösen und wahre Zufriedenheit finden konnten.

Wenn in der Mahabharata steht, dass Krishna persönlich zum Sonnengott sprach, so sollten wir diese Aussage nicht wörtlich nehmen, sondern den tieferen Sinn dahinter erkennen. Die Aussagen, die in den heiligen Schriften gemacht wurden, haben auch nicht in allen Punkten für alle Ewigkeit Gültigkeit, sondern sie spiegeln oftmals den Zeitgeist wieder. Darum muss jede Generation neu darüber nachdenken, wie die Aussagen der heiligen Schriften in ihrer Zeit interpretiert werden sollten. Manche Traditionalisten sind zwar bestrebt, sich gegen jede Veränderung auszusprechen, aber wenn die Traditionalisten und Fortschrittlichen sich zusammen setzen, werden sie hoffentlich einen Kompromiss finden, mit dem beide einverstanden sind.

4.2 Die Lehre von der Wiedergeburt [Inhaltsverzeichnis](#)

Arjuna fragt Krishna: „Der Sonnengott Vivasvan lebte bereits vor dir. Du bist erst nach ihm geboren. Wie soll ich es verstehen, dass du ihn einst in der Wissenschaft des Jnana Yoga unterwiesen hast?“ Darauf antwortete Krishna: „Wir haben bereits viele Geburten hinter uns, du und auch ich. Ich kann mich an alle erinnern, aber du kannst es nicht. Obgleich ich ungeboren und unvergänglich bin, obgleich ich der Herr aller Wesen bin, so werde ich doch immer wieder neu geboren.“ (4.04 – 4.06)

Krishnas Aussage weist auf seine Wiedergeburt hin. Bereits im ersten Kapitel wurde von der Wiedergeburt gesprochen. Es wurde darauf aufmerksam gemacht, dass im Buddhismus andere Vorstellungen von der Wiedergeburt bestehen, als im Hinduismus. Aber auch an dieser Stelle soll

noch einmal auf die Wiedergeburt eingegangen werden. Wenn wir ehrlich sind, müssen wir zugeben, dass wir keine Aussagen über die Wiedergeburt machen können. Die sogenannten Beweise, die immer wieder von Wiedergeburtsgläubigen vorgelegt werden, überzeugen mich nicht. Ich weiß nicht, warum die Menschen so in die Wiedergeburt vernarrt sind. Wahrscheinlich kann man diese Einstellung nur psychologisch erklären. Ich kann mir diese Wiedergeburtsgläubigkeit nur dadurch erklären, dass die Menschen im jetzigen Leben ziemlich unglücklich sind, andererseits aber nicht den Mut, das Bewusstsein (das Wissen) und die Kraft haben, etwas an ihrer persönlichen Situation zu verändern, und sich daher mit aller Macht an die Vorstellung klammern, dass wenigstens im nächsten Leben alles gut wird; dass sie dann das Leben leben dürfen, welches sie sich schon so lange erträumt haben. Ich muss ehrlich sagen, dass solch eine Einstellung nicht unbedingt von einem gesunden Selbstbewusstsein zeugt, sondern eher von einer resignativen Haltung getragen wird.

Mir fällt immer wieder auf, mit welcher kindlicher Einstellung manche Menschen der Religiosität begegnen. Man stellt sich Gott oder Krishna als real existierende Menschen vor und auch die Reinkarnation wird wie selbstverständlich hingenommen. Diese Vorstellungen werden in keinsten Weise irgendwie hinterfragt. Einfachen Menschen mag man diese Vorstellungen zugestehen. Es ist vielleicht gerade der richtige Weg, der sie zur Spiritualität führt. Aber andererseits empfinde ich es doch als sehr bedauerlich, wenn erwachsene Menschen, sich ihr Leben lang auf diesem kindlichen Niveau bewegen. Solch eine Haltung geschieht vielleicht auch aus einem gewissen Selbstschutz heraus. Solange man sich auf diesem kindlichen Niveau bewegt, treten viele Fragen gar nicht erst an einen heran, mit denen man sich sonst auseinander setzen müsste. Aber gerade diese ungestellten Fragen sind es, die uns weiter bringen, die inneres Wachstum erst ermöglichen. Diese ungestellten Fragen, machen eigentlich erst unser Menschsein aus. Sie sind der Ausdruck des Bewusstseins, dass nur beim Menschen anzutreffen ist. Sowohl sehr einfache Menschen, als auch religiöse Dogmatiker haben eine sehr fest strukturierte Welt, in der es eigentlich keine Veränderungen geben darf. Sie brauchen diese selbst erschaffene heile Welt, weil sie ihnen den Halt gibt, der ihnen das Gefühl von Sicherheit vermittelt. Beginnt jemand an dieser heilen Welt zu rütteln, dann reagieren sie panisch, weil sie die Befürchtung haben, ihre

selbstgeschaffene heile Welt könnte zusammenbrechen. Da sie genau davor die größte Angst haben, bekämpfen sie alles, was ihre Vorstellung bedrohen könnte. Aus dieser Angst heraus entstanden die schlimmsten Kriege und persönlichen Auseinandersetzungen. Diese Haltung ist aber nicht nur unter religiösen Menschen zu finden, sondern sie ist allgemein weit verbreitet. Besonders bei Menschen, die in ihren sinnlichen Ausschweifungen verhaftet sind, ist sie oftmals stark ausgeprägt.

Man sollte sich einmal ein paar Gedanken darüber machen, wie die Vorstellungen der Wiedergeburt entstanden sind. In vielen Kulturen gab es Vorstellungen von der Wiedergeburt. Jedenfalls ist davon auszugehen, dass zumindest die meisten Kulturen, einen Bezug zu einer wie auch immer gearteten Gottheit hatten. Es gab aber auch atheistische Philosophien, also Philosophen, die die Existenz einer Gottheit ablehnten. In Indien zeugen einige der ältesten philosophischen Systeme von atheistischem Denken. Hierzu zählen der Jainismus, das (späte) Samkhya (das ursprünglich theistische Züge trug), sowie die naturphilosophische Lehre des Vaisheshika und das Nyaya, welches analytisch die Wahrheit zu ergründen suchten. Insbesondere die Tradition des Samkhya ist im indischen Denken bis heute lebendig geblieben. Das Nyaya nahm später theistische Züge an und verschmolz mit dem Samkhya. Der Buddhismus und der Daoismus lehnten ebenfalls die Existenz einer Schöpfergottheit ab. Selbstverständlich gab es auch in den nachfolgenden Jahrhunderten eine ganze Reihe atheistischer Philosophen und Strömungen. [80] Wenn wir ehrlich sind, müssen wir zugeben, dass sowohl der Theismus als auch der Atheismus die Frage nach dem Ursprung des Seins, die Frage, ob es eine Gottheit gibt, nicht beantworten können. Aber viele Theisten und Atheisten tun so, als ob sie diese Fragen beantworten könnten. In Wirklichkeit stützen sich beide auf Glaubensgrundsätze, für die es keinerlei Beweise gibt. Mir persönlich ist die Frage, ob es einen Gott gibt oder ob es eine Wiedergeburt gibt, auch gar nicht so wichtig. Ich habe zwar die Vermutung, dass es so etwas wie einen Gott geben könnte, aber ich habe keinerlei Vorstellungen davon, wie dieses Göttliche beschaffen sein könnte.

Meine Vermutungen, dass es so etwas wie einen Gott geben könnte, beruhen im Wesentlichen darauf, dass ich die Natur mit all ihren

Phänomenen für so großartig halte, dass ich mir nicht vorstellen kann, dass sie rein zufällig entstanden ist. Die Unwissenheit, die wir in Bezug auf das Göttliche haben, sollte uns aber nicht dazu verleiten, irgendwelche willkürlichen Theorien aufzustellen oder sie ungefragt zu übernehmen. Dazu gehört zum Beispiel die Vorstellung, Jesus sei der Sohn Gottes gewesen und er habe alle möglichen Wunder vollbracht. Meiner Einschätzung nach, war Jesus ein außergewöhnlicher Mensch, der im Prinzip die Regeln des Yoga beachtete. Dazu gehört zum Beispiel auch, dass er enthaltsam lebte. In der Bibel gibt es etliche Verse, die darauf hinweisen. Man findet z.B. folgende Zitate von Jesus in der Bibel:

Matthäus 19,12: „Denn einige sind von Geburt an zur Ehe unfähig; andere sind von Menschen zur Ehe unfähig gemacht; und wieder andere haben sich selbst zur Ehe unfähig gemacht um des Himmelreichs willen. Wer es fassen kann, der fasse es.“

1. Korinther 7, 7-9: „Ich wollte zwar lieber, alle Menschen wären, wie ich bin, aber jeder hat seine eigene Gabe von Gott, der eine so, der andere so. Den Ledigen und Witwen sage ich: Es ist gut für sie, wenn sie bleiben wie ich. Wenn sie sich aber nicht enthalten können, sollen sie heiraten; denn es ist besser, zu heiraten als sich in Begierde zu verzehren.“

Römer 8, 6: „Aber fleischlich gesinnt sein ist der Tod, und geistlich gesinnt sein ist Leben und Friede. Denn fleischlich gesinnt sein ist Feindschaft gegen Gott. Die aber fleischlich sind, können Gott nicht gefallen. Ihr aber seid nicht fleischlich, sondern geistlich, wenn denn Gottes Geist in euch wohnt.“

Jesus war im Prinzip ein Yogi, der bewusst oder unbewusst, nach den Gesetzen des Yoga lebte, aber auch er konnte sicherlich keine Wunder vollbringen. Erst die Anhänger Jesus fingen an, ihn zu glorifizieren und dichteten ihm allerlei Wunder an. Der Schriftsteller, Theologe und Philosoph David Friedrich Strauß fasste die Wunder Jesus als angedichtete Mythen auf, die den Ideen des Alten Testaments Ausdruck verleihen sollten, Jesus als den verheißenden Messias anzusehen.

Die Frage, ob es einen Gott oder die Reinkarnation gibt, muss jeder für sich selber beantworten. Die Suche nach diesen Antworten sollte uns nicht daran hindern, nach unserem ganz persönlichen Weg zur Erlösung zu suchen. Meiner Ansicht nach, sollten nicht die religiösen Fragen im Vordergrund stehen, denn darauf werden wir niemals eine Antwort finden. Stattdessen sollten wir uns bemühen, den spirituellen Weg zu finden, der es uns ermöglicht, uns vom Leid zu befreien und unsere eigene „Göttlichkeit“ zu erwecken. Wenn ich in diesem Zusammenhang von Göttlichkeit spreche, dann meine ich den Zustand von Seligkeit, den wir alle insgeheim herbeisehnen. Der eine mag dabei auf den Schutz von Krishna, Jesus, Buddha, anderen Heiligen, Weisen oder auf Gott vertrauen und der andere beschreitet den Weg, ohne an irgendwelche Gottheiten zu glauben. Dabei sollte keiner auf den anderen herabschauen. Mir gefällt in diesem Zusammenhang die Einstellung Buddhas, der im Prinzip die Vorstellung von Gott und der Seele ablehnte, sondern dem es im wesentlichen um die Befreiung vom Leid ging. So sagte Buddha: „Dies allein lehre ich euch, jetzt wie ehemals: das Leiden und die Aufhebung des Leidens.“

Ich glaube, die Wiedergeburt wird häufig missverstanden. Die Idee der Wiedergeburt wurde vermutlich aus der Hoffnung heraus geboren, wenigstens nach dem Tode das Leben führen zu können, das einem zu Lebzeiten versagt blieb. Der Wunsch nach der Wiedergeburt, deutet meiner Meinung nach auf ein sehr unzufriedenes Leben hin, auf ein Leben, das vermutlich von Leid, Entbehungen und vielen unerfüllten Wünschen geprägt war. Aber die Wiedergeburt bedeutet ja keinesfalls, dass man das erfüllte Leben lebt, welches man sich erträumt hat. Wiedergeburt heißt nichts anderes, als dass man wieder in den Kreislauf von Leid, Schmerz und Entbehrung hinein geboren wird. Die Wiedergeburt, so wie sie allgemein verstanden wird, hat darum nichts mit der Glückseligkeit zu tun, die man sich so sehr erhofft. Darum ist für mich die wahre Wiedergeburt, die Wiedergeburt im jetzigen Leben. Darunter verstehe ich die Selbstverwirklichung. Sie allein gewährt uns das Glück, nach dem wir uns alle sehnen. Aber diese Wiedergeburt fällt einem nicht in den Schoß. Man muss sie sich erarbeiten. Sie ist nur durch Mut, Ehrlichkeit, durch einen starken Willen, eiserne Disziplin, durch Intelligenz und einem wachen

Bewusstsein zu erlangen.

Krishna sprach zu Arjuna: „Wann immer die Religiosität verfällt und sich Rechtlosigkeit einstellt, dann erscheine ich. Um die Guten zu beschützen und die Schlechten zu vernichten, erscheine ich in jedem Zeitalter. Wer mein Werden und Tun, das Göttliche in mir erkennt, wird nicht wiedergeboren, sondern gelangt in mein ewiges Reich.“ (4.07 – 4.09)

Krishna spricht davon, dass er immer dann, wenn die Religiosität verfällt und sich Rechtlosigkeit einstellt, als Avatar, als Gottheit in Tier- oder Menschengestalt, auf der Erde erscheint. Ich denke, wir sollten diese Aussage symbolisch verstehen. Auf alle Fälle sollten wir so realistisch sein und uns von der Vorstellung lösen, dass ein menschengewordener Gott auf der Erde erscheint, um die Menschheit von ihren Sünden zu befreien. Darum sollten wir überlegen, wie die Aussage gemeint sein könnte. Könnte es nicht so sein, dass immer dann, wenn die Menschheit sich in Gefahr begibt und moralisch in ein Chaos zu versinken droht, sie irgendwann an einen Punkt gelangt, an dem (hoffentlich) jemand mit einem starken Charakter, einer großen Überzeugungskraft, einer großen Ausstrahlung und mit der Fähigkeit, andere Menschen für seine Ideen zu begeistern, erscheint, der der Gesellschaft neue Impulse vermittelt, so dass die Sehnsucht, nach einer moralischen Erneuerung, die ohnehin vielleicht schon viele erfasst hat, plötzlich zum gesellschaftlichen Allgemeingut wird, der zum gesellschaftlichen Wandel führt, der die Menschen aus ihrer Oberflächlichkeit, aus ihrer materiellen Orientierung und aus ihrer Trägheit herausreißt, um sie in eine spirituelle Zukunft zu führen?

Erleben wir nicht gerade solch eine umwälzende Veränderung in der Klimapolitik? Für diese Veränderung ist allerdings keine Einzelperson verantwortlich, sondern eine ganze Reihe von Wissenschaftlern, Politikern und Privatpersonen, denen es nicht egal ist, was mit der Erde geschieht und die aus ihrem Verantwortungsgefühl heraus an die Öffentlichkeit getreten sind. Kristallisiert sich unter den Menschen eine schillernde Figur heraus, die das Charisma besitzt, viele Menschen mit ihrer Idee zu begeistern, Menschen, wie Buddha, Jesus oder Gandhi, so mag man sie von mir aus als Avatare ansehen. Ich würde sie einfach als außergewöhnliche

Menschen bezeichnen. Mehr können und sollten wir über diese Menschen auch nicht aussagen. Es wurde festgestellt, dass einige Menschen, die über außergewöhnliche Fähigkeiten verfügen, man spricht in diesem Zusammenhang auch von einer Inselbegabung, oder von Savants, eine autistische Veranlagung besitzen. Sie sind unter anderem zu mathematischen Höchstleistungen fähig, sie sind bereits als Kleinkinder geniale Musiker, sie sind sogar in der Lage, ganze Bibliotheken in ihrem Kopf zu speichern und können jeden Satz aus jedem Buch Wort für Wort wiederholen, sie können ganze Städte mit allen Details aus dem Kopf aufzeichnen, nachdem sie einmal mit einem Hubschrauber über diese Städte geflogen sind, die sie vorher noch nie gesehen haben.

Das deutsche Kopfrechengenie Rüdiger Gamm gehört zu den weltweit etwa 100 Savants. Er rechnet die Aufgabe $67 : 167$ im Kopf und sagt das Ergebnis bis auf die dreissigste Nachkommastelle genau auf. Er könnte auch mehrere hundert Nachkommastellen nennen. Dabei sagt er die Zahlen fast wie aus der Pistole geschossen auf. Auch mit Potenzrechnung hat er keine Probleme. So bereitet es ihm keine Probleme 67 hoch 33 im Kopf zu rechnen. Die Ergebnisse können bei Bedarf auch noch nach Jahren wieder abgerufen werden. In der Schule wurde er als Kind einmal nicht versetzt. Seit 2005 unterrichtet er als Lehrbeauftragter an verschiedenen Schulen das Zusatzfach Mathematisches Mentaltraining mit großem Erfolg. Seine Fähigkeiten entdeckte er mit 20 Jahren. Das Rechengenie Daniel Tammet sagt die Zahl Pi (3,14...) bis auf die 22514. Nachkommastellen genau auf.

Matt Savage, ein anderer Savant, brachte sich als Sechsjähriger über Nacht das Klavierspielen selber bei. Mit sieben Jahren komponierte er bereits eigene Stücke und brachte seine erste CD heraus. Heute ist er ein gefeierter Jazz-Pianist. Kim Peek, das Vorbild für den Film „Rain Man“ mit Dustin Hoffmann (1988), kennt nach eigenen Angaben den Inhalt von etwa 12.000 Büchern auswendig. Er kann 2 Seiten innerhalb von 8 Sekunden gleichzeitig lesen und zwar eine mit dem linken und eine mit dem rechten Auge. Einige Wissenschaftler sagen, jeder Mensch habe diese Fähigkeiten, aber sie werden von unserem Gehirn unterdrückt. Orlando Serrell erwarb seine außergewöhnlichen Fähigkeiten erst mit 10 Jahren, nach dem er von einem Baseball am Kopf getroffen wurde. Seither erinnert er sich an jedes

einzelne Detail seines Lebens inklusive jedes gegessenen Cheeseburgers und jedes einzelnen Regengusses. Aber es gibt unter den Savants auch tragische Fälle. Der 1886 im damaligen Russland geborene Solomon Schereschewski, konnte sich ebenfalls an jede Minute seines Lebens erinnern. Sein sehnlichster Wunsch war es, diese Fähigkeit zu verlieren, was ihm aber nicht gelang und ihn in den Wahnsinn trieb. Er starb in einer Heilanstalt. [88]

Der Nachteil ist, dass Savants mitunter mit den einfachsten Tätigkeiten des Alltags überfordert sind. Sie sind oft nicht in der Lage sich anzuziehen, einzukaufen oder allein ihren Alltag zu bewältigen. Es wird vermutet, dass auch Albert Einstein eine autistische Veranlagung gehabt haben könnte. Ein typisches Merkmal des Autismus besteht darin, dass die moralischen und ethischen Filter, die beim Normalmenschen existieren, offenbar beim Autisten nicht vorhanden sind. So unterscheidet er die auf ihn einströmenden Informationen nicht in wichtig und unwichtig, in nützlich und unnützlich, sondern er nimmt alle Informationen ungefiltert auf. Damit möchte ich natürlich nicht ausdrücken, dass alle aussergewöhnlichen Menschen eine autistische Veranlagung besitzen. Vielmehr bin ich davon überzeugt, dass die meisten Menschen, die einen spirituellen Weg beschritten haben, sich an den Gesetzen des Yoga orientierten, was dazu führt, dass sie einen Grossteil ihres menschlichen Potential entfalten konnten. Es mag sein, dass dieses Potential in einzelnen Punkten nicht die außergewöhnliche Leistungsfähigkeit der eben angesprochenen Savants besitzt, aber die Vorteile der Yogis, Weisen und Heiligen, die einen spirituellen Weg beschritten haben, liegt darin, dass sie ganz bewusst diesen Weg beschritten haben, dadurch ihr Leben enorm bereicherten und dass es ihnen, im Gegensatz zu den autistischen Menschen, leicht fällt, ihr Leben vernünftig zu gestalten. Haben die Yogis einmal das Ziel der Selbstverwirklichung erreicht, dann kann man sie eigentlich bereits als Avatare bezeichnen. Jesus und Buddha gehörten zu diesen Menschen. Aber auch jeder normale Mensch besitzt ganz genau dieselben Fähigkeiten wie Jesus und Buddha. Er muss sich nur darum bemühen. Darum sind Avatare für mich nicht irgendwelche Gott-Menschen, die vom Himmel auf die Erde kommen, sondern jeder Mensch besitzt die Fähigkeit ein „Avatar“ zu werden.

Für mich haben die Vorstellungen der Avatare eigentlich nur noch historischen Wert, die in Büchern wie dem Mahabharata, dem Ramayana, den Veden oder gar in anderen religiösen Schriften beschrieben wurden. Es sind epische Heldensagen und heilige Schriften, die von Menschen mit viel Phantasie, aber sicherlich auch mit einer Portion Weisheit und Religiosität geschrieben wurden. Mir ist es allerdings unverständlich, dass Menschen solche Überlieferungen als real betrachten. Wenn in den heiligen Schriften von Avataren berichtet wurde, so haben die Autoren, die darüber schrieben, wahrscheinlich selber an die Existenz von Avataren geglaubt, ohne diese Behauptung je in Zweifel zu ziehen. Hätten sie das getan, dann hätte es wahrscheinlich einen Sturm der Entrüstung gegeben. Und der wäre ihnen sicherlich nicht gut bekommen. Mich erinnert das ganze ein wenig an die Islamkritik des indischen Schriftstellers Salman Rushdie, der ja bekanntlich seine Heimat verlassen musste, weil er am 14. Februar 1989 vom iranischen Staatschef Khomeini mittels einer Fatwa, eines iranischen Rechtsgutachtens, zum Tode verurteilt wurde.

Wenn es auch wünschenswert wäre, dass Avatare hin und wieder auf der Erde erschienen, um der Menschheit den rechten Weg zu weisen, so sollten wir nicht auf ihr Erscheinen hoffen. Unser Bestreben kann nur darin bestehen, unseren eigenen spirituellen Weg zu beschreiten und unsere eigene Erlösung anzustreben. Wenn wir uns damit ernsthaft befassen, haben wir wirklich genug zu tun. Und vielleicht sind wir eines Tages vielleicht sogar soweit fortgeschritten, wenigstens der/die eine oder andere, dass wir soviel Charisma besitzen, dass andere sich verwundert fragen, woher das wohl kommt. Dann haben wir vielleicht sogar die Möglichkeit, andere auf den spirituellen Weg zu führen. Wir sollten auch nicht danach Streben, die Erlösung nach dem Tode zu erlangen. Sollten wir nicht viel mehr danach streben, die Erlösung bereits im jetzigen Leben zu erlangen? Sie allein ist für mich die einzig wahre Erlösung. Alles andere ist Illusion, Wunschdenken.

Krishna sprach zu Arjuna: „Befreit von Leidenschaften, Angst und Zorn, völlig in mich versunken und bei mir Zuflucht nehmend, wurden viele Menschen durch ihre Hingabe zu mir geläutert und wurden eins mit mir. So, wie die Menschen zu mir kommen, so liebe ich sie. Viele folgen mir.

Die aber den Erfolg auf Erden wünschen, verehren die Götter, denn schon nach kurzer Zeit kann sich materieller Erfolg einstellen.“ (4.10 – 4.12)

Ist man frei von sinnlicher Verhaftung, Angst und Zorn, dann ist das ein himmlisches Geschenk. Während viele Menschen gerne frei von Angst und Zorn sein würden, fehlt den meisten Menschen das Bewusstsein, dass die Befreiung von Angst und Zorn nicht ohne die Befreiung von sinnlicher Verhaftung möglich ist. Bewusstsein ist darum eine wichtige Voraussetzung, um spirituelle Fortschritte zu erzielen. Ist dieses Bewusstsein erwacht, dann gibt es unterschiedliche Wege, die zum Ziel führen. Jeder wählt den Weg, der er für den geeignetsten hält. Der eine sucht Zuflucht bei Jesus oder Krishna und versucht durch Bhakti-Yoga, also durch Gebete, Nächstenliebe und Opfergaben, seiner Liebe zu Jesus oder Krishna Ausdruck zu verleihen und eins mit ihm zu werden. Der andere beschreitet vielleicht lieber einen Raja-Yoga-Weg. Er meditiert sehr häufig und versucht durch regelmäßige Yoga- und Atemübungen eins mit Krishna zu werden. Wieder andere haben vielleicht keinen Zugang zur Religion, stehen ihr vielleicht sogar ablehnend gegenüber, begegnen den Menschen aber mit sehr viel Liebe, Aufmerksamkeit und Hilfsbereitschaft und sind stets darauf bedacht, ein vorbildliches Leben zu führen. Oder sie praktizieren Raja Yoga ohne sich besonders religiös zu orientieren. So beschreitet jeder seinen ganz individuellen spirituellen Weg, der sie am Ende alle zum selben Ziel führt. Das Kriterium für einen ernsthaften spirituellen Weg kann daher nicht daran gemessen werden, ob jemand eine religiöse Orientierung besitzt oder nicht, sondern allein daran, wie ernsthaft jemand seinen Weg beschreitet. Für alle gilt, ohne Brahmacharya wird es keinen ernsthaften spirituellen Fortschritt geben.

Krishna-Bewusstsein drückt sich für mich nicht dadurch aus, dass man sich mit aller Kraft Krishna zuwendet. Ich kann diese Einstellung zwar durchaus verstehen, andererseits werde ich immer etwas nachdenklich, wenn Menschen sich fanatisch mit religiösen Idealen identifizieren. Ich weiß, dass sehr viele Menschen aller Glaubensrichtungen eine sehr ähnliche Einstellung haben. Auf mich wirkt das aber insgesamt doch relativ verkrampft. Besonders wenn Menschen meinen, nur allein die Hinwendung zu ihrem Gott, könne als der rechte Weg betrachtet werden,

verleiht der Religion einen unangenehmen Beigeschmack. Für mich ist Krishna-Bewusstsein in erster Linie die Befreiung von Angst, Zorn und sinnlicher Verhaftung. Dieses ist aber an keinerlei Personen, Religionen oder Götter gebunden. Dieses Bewusstsein bedarf nicht einmal eines Krishna, Jesus oder irgendeiner anderen Gottheit. Wenn jemand davon überzeugt ist, dass es einen Gott oder Schöpfer gibt, so ist es natürlich legitim, wenn er sich an diesen Gott oder Schöpfer wendet, um ihn um Hilfe und Unterstützung auf seinem spirituellen Weg zu bitten. Man sollte aber niemanden verurteilen, der keinen religiösen Weg beschreitet. Umgekehrt sollte der Atheist oder Agnostiker die Wege des Gläubigen tolerieren. Ich glaube, das ist für beide Seiten nicht immer einfach. Ich muss gestehen, auch mir fällt es nicht immer leicht.

Was am Ende zählt, ist der ganz persönliche Fortschritt, den der Einzelne macht. Und der hängt davon ab, wie ernsthaft man seinen spirituellen Weg beschreitet. Dieses drückt Krishna dadurch aus, indem er sagt, dass er alle in dem Maße belohnt, wie sehr sie sich ihm ergeben. Dieses ist allerdings nur die eine Seite der Medaille. Auch wenn man sich noch so intensiv an Krishna wendet, wird es keinen spirituellen Fortschritt geben, wenn man keine Enthaltensamkeit praktiziert, wenn man keine gesunde Lebensweise praktiziert, wenn man sich nicht gesund ernährt, was leider in der heutigen Zeit immer schwieriger wird, da sehr viele Lebensmittel mit Herbiziden, Pestiziden, Fungiziden und anderen chemischen Pflanzenschutzmitteln kontaminiert sind, und wenn man sich nicht täglich die nötige Zeit für die Meditation oder andere kontemplative Methoden (Autogenes Training, Zen, Beten, u.a.) nimmt.

Wir sollten uns ganz deutlich ins Bewusstsein rufen, dass spirituelle Veränderungen in erster Linie physiologische Veränderungen sind, auch wenn es vielen Menschen schwer fällt, dies zu akzeptieren. Dass hinter den physiologischen Veränderungen Naturgesetze stehen, die vielleicht von einer wie auch immer gearteten Gottheit geschaffen wurden, halte ich durchaus für möglich. Aber ich glaube nicht, dass wir als Menschen auf diese Ebene Einfluss haben, so sehr wir uns dieses auch wünschen und erhoffen. Sie wird uns wohl für immer verborgen bleiben. Aber wir haben Einfluss auf unser Leben. Wir können im Einklang mit der Natur leben,

wir können sie aber auch ignorieren. Wenn wir glauben, wir könnten uns außerhalb der Naturgesetze stellen, dann werden wir dieses über kurz oder lang mit Leid, Krankheit und Depression bezahlen. Leben wir mit der Natur im Einklang, dann öffnen sich für uns die Türen zur Seligkeit. Und darum ist es so wichtig, dass wir alles tun, um die Natur in ihrem ursprünglichem Zustand zu erhalten. Aus diesem Grund schlägt mein Herz für eine ökologisch betriebene Landwirtschaft und für einen konsequenten Umweltschutz. Ich glaube, wir haben in dieser Beziehung noch sehr viel zu lernen. Wir müssen endlich lernen, den Naturschutz und die Gesundheit der Menschen über private Gewinnmaximierung zu stellen.

4.3 Löse dich von deinen Begierden [Inhaltsverzeichnis](#)

Krishna sprach zu Arjuna: „Ich bin es, der die vier Kasten schuf. Und obwohl ich der Schöpfer bin, treffe nicht ich die Entscheidungen. Es gibt kein Handeln, das mich befleckt. Auch strebe ich nicht nach materiellem Erfolg. In solcher Einsicht strebten die Weisen aller Zeiten der Erlösung zu. Daher solltest du deine Pflicht ebenfalls mit diesem göttlichen Bewusstsein erfüllen.“ (4.13 – 4.15)

Wie bereits angesprochen, gibt es im Kastensystem vier Kasten:

- Brahmane (Priester, Gelehrter)
- Ksatriya (König, Prinz, Krieger, höherer Beamter)
- Vaishya (Landwirt, Kaufmann, Händler)
- Shudra (Knecht, Dienstleistender)

Normalerweise werden die Menschen in eine bestimmte Kaste hineingeboren, die durch den Beruf, das Ansehen und den sozialen Status des Vaters bestimmt sind. Hat der Sohn das berufstätige Alter erreicht, dann tritt er meist in die Fussstapfen des Vaters. Da in vielen Familien oft bittere Armut herrscht, kommt es häufig vor, dass Kinder nicht zur Schule gehen, sondern arbeiten müssen, um der Familie das materielle Überleben zu ermöglichen. Wenn Krishna sagt, dass er der Schöpfer der Kasten sei, dann sollte man dies so verstehen, dass er die Menschen mit unterschiedlichen Talenten, Fähigkeiten und Begabungen ausgestattet hat. Dadurch haben sie natürlich die Neigung, in jenen Berufen zu arbeiten, die

ihren Fähigkeiten und Talenten am besten entsprechen. Oft wachsen sie auch durch die Tätigkeit des Vaters in diesen Beruf bzw. in diese Kaste hinein. In Wirklichkeit wurde das Kastenwesen natürlich von den indo-arischen Eroberern Indiens geschaffen, die aus den russisch-tatarischen Steppen des Kaukasus, wo sie bisher als nomadisierendes (umherziehendes) Reitervolk lebten, nach Nordindien vordrangen und das kulturell überlegene indische Volk überfielen und unterdrückten. Das Kastenwesen diente dazu, ihre Herrschaft über das besiegte indische Volk zu legitimieren. Letzten Endes waren es auch die Indo-Arier, die die Veden sowie die brahmanische (hinduistische) Religion hervorbrachten. Darum ist es natürlich überhaupt nicht verwunderlich, wenn in den Veden zu lesen ist, dass das Kastenwesen von Gott erschaffen wurde. Unter 9.4 Wie entstanden eigentlich die Veden? wird auf diesen Punkt etwas ausführlicher eingegangen. Auch wenn die Veden von weisen Menschen verfasst wurden, die vorgaben, ihre Inspiration direkt von Gott erfahren zu haben, so sollten wir uns die Frage stellen, wieviel davon wirklich göttlichen Ursprungs ist, wieviel davon den persönlichen Vorstellungen der Siddhis (Weisen) entspringt und wieviel aus machtpolitischem Kalkül mit in die Veden einfließt. Die Weisen und Heiligen haben die Veden sicherlich in bester Absicht verfasst, aber auch sie waren nur Menschen und vom Geist der Zeit, in der sie lebten, beeinflusst. Auch sie waren nicht frei von Fehlern. Wie wir wissen, hat besonders im letzten Jahrhundert ein gravierender Wertewandel stattgefunden, der auch unbedingt erforderlich war und der eigentlich schon viel früher hätte stattfinden müssen, der besonders die Einstellung zu den Frauen und das Kastensystem betraf.

4.3.1 Kinderbräute Inhaltsverzeichnis

Den Frauen ist in den vergangenen Jahrhunderten unsagbares Leid zugefügt worden. In diesem Zusammenhang möchte ich einmal an die Kinderbräute erinnern. Rosalind Miles schreibt in ihrem Buch „Weltgeschichte der Frau“ über Kinderbräute in Indien: „Einem indischen Mädchen stand die Last der Mutterschaft schon früh bevor: neun Monate nach Beginn der Pubertät. Ihre Eheschließung lag weit zurück (die Kinder wurden schon mit fünf oder sieben Jahren verheiratet), und der kluge Gatte hatte seine Kindbraut schon lange an regelmäßigen Geschlechtsverkehr gewöhnt. Von der ersten Blutung an schlief er mit ihr, um ihre „ersten Früchte“ kosten zu können. Aber unter diesen Umständen gelang es dem

Ehemann nicht häufig, auch die Ernte einzufahren. Solche Kinderehen entlarvten sich allzu oft als raffinierter Massenmord an Mädchen. Millionen dieser jungen Ehefrauen starben jährlich an Unterleibsverletzungen oder an der Niederkunft. Noch 1921 hielt eine offizielle Volkszählung der britischen Regierung statistisch fest, dass in den vorausgegangenen zwölf Monaten 3.200.000 Kindbräute in Indien gestorben waren. Britische Armeearzte berichten über die Umstände:

- 9 Jahre alt. Tag nach der Hochzeit. Linker Oberschenkelknochen verrenkt, Becken völlig zerdrückt, Fleisch hing in Fetzen herab.
- 10 Jahre alt. Konnte nicht stehen. Starkes Bluten, tiefe Fleischwunden.
- 9 Jahre alt. So stark zerfetzt, dass sie chirurgisch kaum noch zu heilen war. Ihr Mann hatte noch zwei andere Frauen und sprach ausgezeichnetes Englisch.
- 7 Jahre alt. Lebte beim Ehemann. Starb nach drei Tagen unter großen Qualen.
- Etwa 10 Jahre alt. Kroch auf Händen und Knien zum Krankenhaus. Konnte seit ihrer Hochzeit nicht mehr aufrecht stehen.

Man sollte sich einmal vor Augen halten, was dieses für die Mädchen und jungen Frauen bedeutete. Noch im Jahr 1921 starben 3.200.000 Kinderbräute im Alter zwischen 7 und 12 Jahren qualvoll an den Folgen des brutalen Sexualverkehrs ihrer Ehemänner und an den Schwangerschaften. Und das war nicht nur 1921 so, sondern das ging über viele Jahrhunderte so und wurde auch vom Hinduismus toleriert. Wenn es solch ein Verhalten gegenüber den jungen Frauen gab, dann hat dies auch damit zu tun, dass den Frauen in den heiligen Schriften die Rolle einer Untertanin zugewiesen wurde, die den Wünschen ihres Mannes folgen zu leisten hat. Dieses Denken ist leider heute immer noch in vielen Köpfen orthodoxer Hindus anzutreffen.

4.3.2 Frauen im Hinduismus Inhaltsverzeichnis

Die Rolle der indischen Frau um 100 - 200 n.Chr.: Wie sah die Rolle der Frau im Hinduismus aus? Der hinduistische Mann wird Schüler, Haushälter, Eremit. Die Frau kann nicht einmal Schülerin werden, da die

Veden ihr das Lesen verbieten. Selbst 1900 können erst 1 Prozent aller indischen Frauen lesen! Laut Manusmriti (indisches Rechtsbuch) soll die ideale Ehefrau die eigene Persönlichkeit verneinen. Der Ehemann muss von einer treuen Ehefrau immer wie ein Gott verehrt werden. Männer sollen ihre Frauen verehren und gut ernähren. Und niemals zu stark schlagen, denn die Götter nehmen das Opfer eines solchen Mannes nicht an. Zum Gebären sind die Frauen geschaffen, zur Fortpflanzung des Geschlechtes die Männer. Die Frau ist also Monopolistin der Fortpflanzung, aber gleichzeitig, insbesondere wegen ihres Menstruationsblutes als Verführerin gefährlich. Vor allem aber hat sie Söhne zu gebären, denn nur diese führen den Familiennamen weiter und können die Todesrituale für das Bekenntnis des Vaters sprechen (Wenn ich mich recht erinnere, sollte nach Möglichkeit der älteste Sohn den Scheiterhaufen des Vaters entzünden.). Selbstverständlich können Frauen keine Erlösung erlangen, sondern müssen erst als Mann wiedergeboren werden, um schliesslich Erlösung zu erlangen.

Das Heiratsalter wird immer weiter herabgesetzt, Jungfräulichkeit wird ein wesentlicher Aspekt. In Zeiten kriegerischer bzw. islamischer Auseinandersetzungen und der starken Angst vor Vergewaltigungen, kam es immer mehr zu Kinderheiraten. Im Prinzip stand das Mädchen unter der Herrschaft des Vaters, die Frau unter der Schutzherrschaft des Mannes und später unter dem Schutz ihrer Söhne. „Eine Frau zu töten ist ein kleines Vergehen.“ Dieser Vers ist nur mehr die fast logische Spitze dieser restriktiven, frauenverachtenden Gesetze. Die Rolle der indischen Frau im mittelalterlichen Indien: Das mittelalterliche Indien setzt die Polarisierung der Geschlechter fort. Die Geburt einer Tochter wird als Unglück angesehen. Deshalb werden heimlich viele Töchter nach der Geburt getötet. Kinderheirat wird zur verbindlichen Norm. Weibliche Mitglieder der Familie sind nicht erbberechtigt. Die Rolle der indischen Frau im modernen Indien: Das traditionelle System gesellschaftlicher Ordnung besteht weitgehend fort. Vor allem für die Frauen und die Unberührbaren sollten bessere Gesetze geschaffen werden. Mit Gesetzen allein aber ist Kinderheirat, das Töten von Mädchen, die Bigamie (Doppelehe), der Bräutigampreis (die Brautfamilie zahlt bis zu fünf Jahresgehälter an den Bräutigam), das Brautbrennen (Angeblich erfolgt in Delhi alle 12 Stunden ein Brautmord. Die leicht brennenden Kunststoff-Sahris werden einfach

angezündet.) und die freiwillige Witwenverbrennung, die jahrhundertlang üblich war, nicht beizukommen. Alphabetisierungsrate von indischen Frauen: 1901 = 1 %, 1971 = 18 %, 1997 = 39 %. aus: [Frauen im Hinduismus \[190\]](#)

4.3.3 Das Kastensystem [Inhaltsverzeichnis](#)

Ebenso kritisch sollte man das Kastensystem betrachten. Es wurde wohl weniger von Krishna gegründet, als von Menschen erdacht. Der Ursprung des Kastensystems wird auf den Mythos des Purusha zurückgeführt, der in der Rig Veda erwähnt wird. Purusha ist hier eine Art göttlicher Urmensch, der geopfert wird und aus dessen Körperteilen die Welt und die Kasten entstehen. In der Rigveda 10.90, dem sog. Purusha-Sukta, steht:

Als sie den Purusa (Urmensch) zerlegten, in wie viele Teile teilten sie ihn? Wie nannten sie seinen Mund, wie seine Arme, wie seine Schenkel, wie seine Füße? Sein Mund wurde zum Brahmanen, seine beiden Arme zum Krieger (Rajanya), seine beiden Schenkel zum Vaishya (Kaufleute, Händler, Geldverleiher und Grossgrundbesitzer), aus seinen Füßen entstand der Shudra (Handwerker, Pachtbauer, Tagelöhner, Diener, Unberührbare).

Das Purushasukta ist die einzige Hymne im Rig Veda, in der die vier Varnas (Kasten) erwähnt werden. In den drei anderen Vedas und den Upanishaden finden die Varnas nur selten Erwähnung. Wirklich ausformuliert wurden die Regeln des Kastensystems jedoch erst in der Manusmiti (200 v. Chr. und 200 n. Chr.), dem „Gesetzbuch des Manu“, in dem die Verhaltensregeln der Kasten beschrieben sind. Alle anderen Hindu-Schriften nehmen das System als erstrebenswerte Tatsache, setzen sich aber auch immer wieder kritisch damit auseinander. Besonders das Mahabharata stellt es einerseits an unzähligen Stellen als wünschenswerte Institution dar, andererseits lehnen andere Aussagen im selben Epos die erbliche Gesellschaftshierarchie eindeutig ab. So gab es also bereits früh in den religiösen Schriften, die ersten kritischen Anmerkungen. Wer das Kastensystem als von Gott gegeben betrachtet, hat sich offenbar noch nie ernsthafte Gedanken darüber gemacht. Besonders die unteren Kasten hatten sehr unter dem Kastensystem zu leiden. Dieses trifft besonders auf die „Unberührbaren“ zu. Die so genannten „Unberührbaren“ sind meist

Angehörige der niedrigsten Kasten beziehungsweise Unterkasten. [82]

Es soll einmal ein Blick in das Leben einer „Unberührbaren“ geworfen werden, so wie es heute immer noch stattfindet. Narayanamma war 13, als sie als „Unberührbare“ damit begann, menschliche Exkrememente zu entsorgen. Heute ist sie 35. Der Gestank ist ekelerregend, wirft einen fast um. Zuerst schiebt sie den Kot zu Haufen zusammen, dann schaufelt sie ihn mit zwei dünnen Zinnblechen in einen Bambuseimer. Den trägt sie an einen Ort, wo später ein Traktor zum Abholen vorbeikommt. Keine Handschuhe. Kein Wasser zum Waschen. Ihren Sari wickelt sie möglichst eng, damit er nicht am Boden schleift oder den Kot berührt. Aber es ist fast unmöglich, einen ganzen Tag zu arbeiten, ohne mit der Kleidung oder dem Körper am Kot anzukommen. Narayanamma und 800.000 weitere Toilettenreinigerinnen stehen auf der untersten Stufe des indischen Kastensystems. Sie werden von allen verachtet. Sie sind mit einem lückenlosen sozialen Ausschluss konfrontiert, von der Wiege bis ins Grab. Sie sind das andere Gesicht Indiens, das niemand gerne sieht – zu stark ist der Kontrast zum Image eines technologisch fortschrittlichen Landes und dem „Wir haben die Bombe und gehören nicht mehr zur Dritten Welt“-Gerede.

Warum existiert dieser völlig obszöne Gegensatz? Weil kaum jemand will, dass sich etwas ändert. Was als Kastendenken bezeichnet wird, durchdringt die indische Gesellschaft bis in ihre feinsten Poren, versteckt und beinahe hinterlistig. Es ist ein komplexes Phänomen, und nur wenige Inderinnen und Inder erfassen es in seiner Gesamtheit. Zwar ist die Kastenhierarchie ein Konstrukt der Hindus, doch hilft es nicht immer, die Religion zu wechseln: Selbst wer zum Buddhismus, Christentum, zur Sikh-Religion oder zum Islam konvertiert ist, bleibt bei der Suche nach Ehepartnern oft der früheren Kastenidentität treu. Obwohl die indische Verfassung das Kastensystem seit 1963 abgeschafft hat, wird es nach wie vor rege praktiziert. Die Lage der Dalits (Unberührbaren) hat sich kaum verbessert, da die Verfassung ebenso wie später verabschiedete einschlägige Gesetze ignoriert oder verletzt werden.

Auch heute noch sind die Dalits die Ärmsten der Armen. Sie stellen die Mehrheit der arbeitenden Kinder, der AnalphabetInnen, der Menschen in

Schuldknechtschaft, weisen die schlechtesten Gesundheits- und Bildungsindikatoren auf und erledigen die miesesten Arbeiten. Sie arbeiten als besitzlose Tagelöhner unter unmenschlichen Bedingungen in als „unrein“ angesehenen Berufen wie Abdecker und Gerber, die übel riechende Tierhäute bearbeiten. Sie arbeiten als Totengräber, Müllmänner, sie beseitigen Tierkadaver, kehren die Straßen, putzen Schuhe, reinigen die Latrinen, bei der sie angetrocknete menschliche Exkremete mit den Händen abkratzen müssen. Auf dem Land arbeiten viele Dalits in sklavenähnlichen Verhältnissen und sind im Teufelskreis der sogenannten Schuldknechtschaft gefangen. Da sie u.a. auch als Abdecker Arbeiten, wird ihnen das Aas der eines natürlichen Todes gestorbenen Tieres zum Verzehr überlassen.

Allein in Indien leben 180 Millionen Unberührbare, die sich selbst als „Dalits“ oder „gebrochene Menschen“ bezeichnen. Es ist wie ein Fluch, der auf Indien lastet: 57 Jahre nach der Unabhängigkeit sind Dalits nicht nur weiterhin täglich mit Ungerechtigkeiten konfrontiert, sondern können ermordet, vergewaltigt und auf bössartige Weise gedemütigt werden, bloß weil sie versucht haben, der Kaste zu entkommen und fordern, wie alle anderen behandelt zu werden. Was ihnen vorgeworfen wird, ist, für Außenstehende, oft geradezu lächerlich, etwa mit Schuhen durch das Dorf der herrschenden Kaste zu gehen, Fahrrad zu fahren oder eine Kleidung zu tragen, die von den Dorftyrannen als anmaßend betrachtet wird, als weit über dem, was ihnen zusteht. Oft stimmt das ganze Dorf einer Bestrafung stillschweigend zu, und das Verprügeln, die Vergewaltigung oder Demütigung wird in ein öffentliches Schauspiel verwandelt, um der gesamten Kaste eine Lektion zu erteilen, sie an ihren Platz in der Gesellschaft zu erinnern. In der Praxis sieht die Polizei einfach zu, wenn sich Oberkastenangehörige zusammenrotten und Dalits bei lebendigem Leib verbrennen, weil im Dorf die Ansicht herrscht, sie wären zu frech geworden. Das ist das Kastensystem in seiner hässlichen, unverschleierte Form. Es passiert so häufig, dass indische Zeitungen es oft nicht der Mühe wert finden, darüber zu schreiben.

Wenn Krishna sagt, dass er der Schöpfer der Menschheit ist, aber keine Entscheidungen trifft, dann soll damit ausgesagt werden, dass jeder

Mensch für seine Handlungen selber verantwortlich ist. Es liegt in unserer Hand, ob wir uns in die materielle Natur verstricken oder ob wir versuchen, uns davon zu befreien. Es sollte aber angemerkt werden, dass ein hohes Bewusstsein erforderlich ist, um sich gegen die materielle Natur zu entscheiden. Dieses Bewusstsein fällt einem normalerweise nicht von selbst in den Schoß, sondern wird meist von außen an uns herangetragen. Erst wenn die Menschen einen gewissen Leidensdruck verspüren, beginnen sie, über ihr Leben nachzudenken. Den meisten Menschen aber fehlt der Mut, sich ernsthaft mit ihrem Leiden auseinander zu setzen. Anstatt sich damit auseinander zu setzen, versuchen sie, auf irgendeine Weise vor diesem Leid zu fliehen. Wieder andere sind so tief in ihre sinnlichen Leidenschaften verstrickt, dass sie nicht die Kraft und den Willen besitzen, sich davon zu befreien. Man denke einmal daran, dass die „Drogenkarriere“ eines Drogensüchtigen im Durchschnitt etwa 15 Jahre dauert. Und obwohl er oftmals unsagbares Leid erfährt, fehlt ihm die Kraft und die Einsicht, den Drogenkonsum zu beenden. Auch andere sinnliche Verhaftungen, wie z.B. die sexuelle Verhaftung, sind mit sehr viel Leid verbunden. Dabei hält die sinnliche Verhaftung meist bis ins hohe Alter an.

4.4 Handeln oder Nichthandeln Inhaltsverzeichnis

Krishna sprach zu Arjuna: „Was ist Handeln? Was ist Nichthandeln? Selbst Weise sind darüber verwirrt. Ich werde dir erklären, was Handeln ist. Dadurch kommst du vom Leiden frei. Das Handeln ist schwer zu verstehen. Deshalb sollte man genau wissen, was Handeln ist, was falsches Handeln ist und was Nichthandeln ist. Wer Handeln im Nichthandeln und Nichthandeln im Handeln erblickt, der ist intelligent. Wessen Handeln frei von jedem Wunsch nach sinnlicher Befriedigung ist, der ist ein weiser Mensch.“ (4.16 – 4.19)

Möchte man einen spirituellen Weg beschreiten, so weiß man am Anfang meist nicht so recht, wie man diesen spirituellen Weg gestalten soll. Möchte man auf diese Frage eine Antwort finden, dann liest man am besten in den Biographien erleuchteter Meister und Heiliger. Aber auch dann ist es immer noch sehr schwer, heraus zu finden, wie diese Menschen wirklich gelebt haben. Erstens gibt es gar nicht so viele Bücher über selbstverwirklichte Menschen und zweitens ist in diesen Büchern meist auch gar nicht so genau beschrieben, wie diese Menschen wirklich gelebt

haben. Eine gute Quelle könnte der Palikanon sein, in dem das Leben und Wirken Buddhas beschrieben wird. Leider ist der Palikanon nicht immer leicht zu lesen und außerdem sehr umfangreich, so dass es nicht immer leicht ist, das Geschriebene zu verstehen. Insofern wäre es natürlich eine große Hilfe, wenn man jemanden kennt, der sich schon etwas länger mit diesem Thema beschäftigt, der bereits einiges an Wissen gesammelt hat und der bereits über eigene Erfahrungen verfügt. Liest man aufmerksam die Bhagavad Gita, so kann man daraus so manche wertvolle Anregung erhalten. Ich halte es auch für sinnvoll, sich örtlichen (Theravada-) Buddhismus-Gruppen anzuschließen, da diese sich meist sehr ernsthaft mit dieser Thematik auseinandersetzen. Manch einer denkt vielleicht sogar darüber nach, vorübergehend oder gar für längere Zeit als Mönch in ein Kloster oder in einen Ashram zu gehen. Dort besteht wohl am ehesten die Möglichkeit, ein spirituelles Leben zu leben, eigene Erfahrungen und Wissen zu sammeln. Man sollte aber bedenken, dass besonders die Ashrams, die klosterähnlichen Meditationszentren in Asien, sehr vielfältig und unterschiedlich sind und das nicht jedes spirituelle Zentrum unbedingt für den spirituellen Fortschritt geeignet ist. So sagt zum Beispiel Helmut Poller: „Mir sind (in Bhutan) Klöster bekannt, deren Mönche am Tag zwei Rituale rezitieren, der Rest der Zeit wird mit Kartenspielen und Videoschauen verbracht. Klöster sind wieder das geworden, was sie schon in Tibet waren: eine einfache Möglichkeit, zu einer warmen Mahlzeit zu kommen. Nach dem tibetischen Verwandtschaftsverständnis läßt der Inhaber eines solchen Postens natürlich Bruder, Neffen und Onkel nachkommen, wenn das möglich ist. Das reichlich fließende westliche Geld wird regelrecht vernichtet, zumal im Westen viele Menschen ihr stark belastetes Gewissen durch Spenden für „spirituelle Zwecke“ entlasten möchten. Ich spreche mich nicht gegen Geldspenden für soziale Zwecke, Entwicklungshilfe und medizinische Versorgung (etwa der oft aus chinesischen Folterlagern entkommenen Flüchtlinge), schon gar nicht gegen Spenden an buddhistische Meister aus, aber man muß wirklich genau sehen können, was mit dem Geld passiert, um nicht unerquickliche Erscheinungen zu fördern.“ [84]

Es ist also gar nicht so einfach, herauszufinden, was falsches und was richtiges Handeln ist. Die besten Antworten findet man vielleicht sogar, wenn man in sich selber hinein horcht. Dort sind alle Antworten zu finden,

warum man eigentlich so unglücklich ist. Um diese Antworten zu finden, bedarf es aber eines großen Mutes. Sind die Antworten erst einmal gefunden, dann beginnt meist ein sehr schmerzhafter Genesungsprozeß, der mit sehr viel Leid verbunden ist und der mehrere Jahre andauern kann. Während dieser ganzen Zeit, sollte man trotz der seelischen und körperlichen Schmerzen, den Mut nicht verlieren und nicht resignieren. Wenn es einem mit der Befreiung von Angst, Unwissenheit, Neid, Zorn, Schmerz und sinnlichen Begierden ernst ist, muß man die Unterschiede zwischen Handeln und Nichthandeln verstehen. Aber so sehr man sie auch analysiert, so wird immer eine gewisse Ungewissheit bleiben, weil die physiologischen Veränderungen, die erst die Heilung bewirken, weitgehend unbekannt sind. Andererseits ist es auch nicht notwendig, sie zu verstehen, so sehr dies auch wünschenswert wäre. Was wirklich wichtig ist, ist das Wissen über die Gestaltung des täglichen Lebens, also das Handeln und Nichthandeln, die Frage, was man tun und was man unterlassen sollte.

Krishna sprach zu Arjuna: „Der, dessen Handeln nicht auf materiellen Erfolg (Reichtum, Sinnlichkeit) ausgerichtet ist, ist immer zufrieden. Er tut nichts (um materiellen Erfolg zu erlangen), obwohl er stets Handlungen vollzieht. Wer keine Wünsche hat, Herz und Geist bezähmt, auf allen Besitz verzichtet und sich auf das Lebensnotwendigste beschränkt, der bleibt frei von sündhaftem Tun. Wer zufrieden ist mit dem, was ihm der Zufall bringt, wer über Freud und Leid erhaben ist, wer sowohl bei Erfolg als auch bei Misserfolg, stets derselbe bleibt, der findet innere Zufriedenheit.“ (4.20 – 4.22)

Das Streben nach materiellem Erfolg kann man nicht von heute auf morgen ablegen. Unter materiellem Erfolg verstehe ich dabei, sowohl das Streben nach Macht, Geld, Reichtum und Wohlstand, als auch das Streben nach Sinnlichkeit in allen Varianten. Das Streben nach Geld und Reichtum geschieht aus einem gewissen Sicherheitsbedürfnis heraus, welches durchaus verständlich ist, aber auch aus dem Wunsch, sich die Zukunft nach seinen Wünschen zu gestalten. Dagegen ist im Prinzip nichts einzuwenden, da es sich um ein menschliches Grundbedürfnis handelt. Nimmt das Streben nach Reichtum und Wohlstand aber Dimensionen an, die weit über das Normalmaß hinausgehen, dann hat dieses Streben

oftmals keine gesunde Basis mehr, da es vielfach auf einer egoistischen Haltung beruht, die die Nöte anderer Menschen ignoriert. Es gibt z.B. Unternehmer, die enorme Gewinne erwirtschaften, aber andere Menschen nicht an diesen Gewinnen teilhaben lassen, weil ihnen die soziale Verantwortung fehlt. Durch diese Haltung tragen sie mit zur Verarmung und Verelendung der Menschen bei, weil sie die soziale Not ihrer Mitmenschen nicht sehen oder nicht sehen wollen und nur an ihrem eigenen Wohlergehen interessiert sind.

Auch das Streben nach sinnlicher Befriedigung ist meist sehr schwer abzulegen. Leidet man z.B. an Übergewicht, so ist es sicherlich nicht gut, jeden Tag Schokolade, Pralinen und üppige Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Da man sich aber über viele Jahre an den Genuss gewöhnt hat, fällt es nicht leicht, sich einzuschränken oder vielleicht sogar vollkommen darauf zu verzichten. Es sei einmal daran erinnert, dass sehr viele Mönche in den Klöstern und Ashrams gegen 12 Uhr mittags die letzte Mahlzeit zu sich nehmen. Jeder, der einmal versucht, dieses auszuprobieren, wird merken, wie schwer dieses einzuhalten ist. Auch der Verzicht auf das Rauchen, fällt vielen Menschen sehr schwer, obwohl doch jeder weiß, wie ungesund das Rauchen ist. Am schwersten ist es aber wohl, sich von den erotischen Begierden zu befreien. Es braucht wohl nicht betont zu werden, wie stark viele Menschen davon bedrängt werden. Es ist meist sogar so stark, dass die meisten Menschen sich niemals von dieser Bedrängnis befreien können. Und selbst, wenn man sich ersthaft darum bemüht, sich davon zu befreien, so dauert es oft sehr lange, bis man sich vollkommen von der sexuellen Verhaftung gelöst hat. Erst wenn man vollkommen frei von allen sinnlichen Wünschen ist, findet man innere Ruhe und Zufriedenheit.

Ein krishnabewusster Mensch steht immer im Einklang mit sich selbst. Er beschränkt sich auf die zum Leben notwendigsten Dinge und hat alle Wünsche nach äußerer sinnlicher Befriedigung abgelegt. Er ist ein rundum glücklicher und zufriedener Mensch, der alles Glück in sich selber findet. Dadurch, dass er sich auf das Lebensnotwendigste beschränkt, bleibt ihm Zeit für die spirituelle Praxis. Ein krishnabewusster Mensch strebt nicht nach Geld und Reichtum. So kommt er nicht in die Versuchung, sich durch unlautere Geschäftspraktiken zu bereichern. Er ist mit dem Gewinn zufrieden, der sich von selbst einstellt. Hat er gute Gewinne, dann läßt er

andere daran teilhaben. Er bittet nicht, sondern geht einer geregelten Arbeit nach und ist mit dem zufrieden, was er durch seine Arbeit verdient. Erfolg oder Misserfolg begegnet er mit Gelassenheit.

4.5 Opferhandlungen Inhaltsverzeichnis

Krishna sprach zu Arjuna: „Wer sich von seinen Verhaftungen gelöst hat, der beherrscht den Geist, beherrscht die Sinne. Was immer er tut, tut er für Krishna. Darum sind alle seine Handlungen Opfer für Krishna. Seine Opferhandlungen und Opfergaben sind göttlich. Daher wird jener, der so auf Gott ausgerichtet ist, selber Göttlichkeit erlangen. Einige Yogis verehren Krishna, andere verehren die Götter und wieder andere bringen Brahman ihre Opfer dar. Einige entsagen dem Gehör und anderen Sinnesorganen, andere entsagen der Sinnlichkeit.“ (4.23 – 4.26)

Hat man sich von allen Verhaftungen gelöst, von Angst, Leid, Unwissenheit und sinnlicher Verhaftung, dann ist man für materielle Reize nicht mehr empfänglich. Was immer man tut, geschieht im Krishnabewusstsein. Jeder, der im Krishnabewusstsein tätig ist, erlangt eines Tages das spirituelle Königreich. Die in der materiellen Verhaftung gefangene Seele, kann durch Krishnabewusstsein befreit werden. Krishnabewusstsein ist der Vorgang, das verblendete Bewusstsein von allen sinnlichen Verhaftungen zu befreien. Befindet sich der Geist vollkommen im Krishnabewusstsein, dann hat der Yogi das Samadhi, die Selbstverwirklichung, erreicht. Er bringt alle seine Handlungen als Opfer für Krishna dar. Es gibt Yogis, die richten ihre ganze spirituelle Aufmerksamkeit auf Krishna bzw. Vishnu. Andere Yogis richten ihre Aufmerksamkeit auf andere Götter, wie etwa auf Shiva oder Indra. Wieder andere Yogis richten ihre Aufmerksamkeit auf den transzendenten Aspekt Brahman. Sie alle bringen den Göttern Opfer, denen sie sich verpflichtet fühlen. Die Opfer können in zwei Kategorien eingeteilt werden. Einerseits in die materiellen Opfer, dazu zählen Spenden für die Armen, für die Mönche und an die Klöster, aber auch Essensgaben, die den Göttern geopfert werden, und andererseits persönliche Opfer, die sich u.a. durch Askese (eine Mahlzeit pro Tag, Verzicht auf persönlichen Besitz) und ein Leben in Keuschheit auszeichnen. Sowohl die materiellen Opfer als auch die persönlichen Opfer dienen dem spirituellen Fortschritt. Krishnabewusste Menschen opfern ihren Besitz selbstlos Krishna, ohne

irgendwelche Hoffnungen oder Erwartungen damit zu verbinden. Manch einer aber opfert den Göttern, weil er sich dadurch materielles Glück erhofft. Diejenigen, die an materiellen Vorteilen interessiert sind, verehren die Götter durch verschiedene Opfer, wie sie in den vedischen Schriften beschrieben sind.

Brahmacharis sind bemüht, den Geist zu beherrschen, indem sie sich von Sinnesbefriedigung fern halten. Wenn gesagt wird, sie entsagen dem Gehör, dann ist damit gemeint, dass sie auf weltliche Klänge, wie etwa auf das ständige „Berieseln lassen“ durch Unterhaltungsmusik, verzichten. Statt dessen lauscht er Worten, die sein Krishnabewusstsein fördern. Er hält sich von sinnlichen Klängen fern und lauscht stattdessen den Worten seines Lehrers oder den Klängen spiritueller Musik. Auch dem Sehen kann man entsagen. Wie sehr berauschen wir uns am Sehen. Manche Menschen sitzen täglich viele Stunden vor dem Fernseher, um sich von der bunten Vielfalt in eine sinnliche Traumwelt entführen zu lassen. Der Krishnabewusste aber verzichtet auf diese Bilderwelt, liest lieber in den heiligen Schriften oder schließt die Augen, um zu meditieren. Da das menschliche Leben nicht dafür bestimmt ist, den sinnlichen Trieben zu folgen, sollte auch der Verheiratete eine gewisse Zurückhaltung wahren und sich nicht einem zügellosen Geschlechtsleben und anderer sinnlicher Vergnügungen (Alkohol, Tabak, Fleisch, Fisch, Schokolade, Kuchen...) hingeben. Auch der Verheiratete sollte seine Sinnesbefriedigung einem höheren spirituellen Ziel opfern.

Krishna sprach zu Arjuna: „Manch einer opfert die Sinne und den Atem im Feuer der Selbstzucht und beschreitet den achtstufigen Raja-Yoga-Pfad, der die Herrschaft über den Geist anstrebt, und bringt strenge Gelübde als Opfer dar. Andere opfern ihre materiellen Besitztümer. Wieder andere studieren die heiligen Schriften, um Opfer für ihren spirituellen Fortschritt zu erbringen. Es gibt andere, die praktizieren Atemübungen. Sie vereinen den aufwärtsstrebenden Atem (Prana) mit dem abwärtsströmenden Atem (Apana) und bringen die dadurch aufsteigende Kundalini als Opfergabe dar.“ (4.27 – 4.29)

Der Yogi, der die Sinne und den Atem als Opfergabe darbringt, handelt nach den Yoga-Sutras Patanjalis, einem indischen Gelehrten, der als Begründer des Yoga gilt, und der im 4. oder 5. Jahrhundert nach Christus

einen Leitfaden über den Yoga schrieb. Die Yoga-Sutras, die aus 195 Sanskritversen bestehen, beschreiben in konzentrierter Form die Essenz des Yoga. Diese Form des Yoga wird als Raja Yoga oder Ashtanga Yoga bzw. Kriya Yoga bezeichnet. Der Begriff Raja Yoga entstand allerdings erst wesentlich später. Er entstammt der Hatha Yoga Pradipika, einer Yogaschrift aus dem 15. Jahrhundert, die das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist, durch körperliche Übungen, Yogaübungen, herstellen möchte. Dort wurde er verwendet, um den spirituellen Yoga (Raja Yoga) vom mehr körperlich orientiertem Yoga (Hatha Yoga) abzugrenzen. Der Raja Yoga ist ein achtstufiger Pfad, der sich aus folgenden acht Stufen zusammen setzt [85]

1. Yama - 5 Enthaltungen (nicht Verletzen, Ehrlichkeit, nicht Stehlen, Enthaltbarkeit, Unbestechlichkeit)
2. Niyama - 5 Verhaltensregeln (Reinheit, Zufriedenheit, Disziplin, Studium, Hingabe zu Gott)
3. Asana - Yogaübungen
4. Pranayama - Atemübungen
5. Pratyahara - das Zurückziehen der Sinne von der Außenwelt
6. Dharana - Konzentration auf nur einen Gedanken
7. Dhyana - Meditation
8. Samadhi - Erleuchtung

Wer die Sinne meistern will, findet im Raja Yoga einige Praktiken, die dieses Bestreben unterstützen. Die wichtigste Praxis ist dabei das Gelübde der Enthaltbarkeit (Brahmacharya), die der Raja Yogi unbedingt beachten sollte. Mit der Enthaltbarkeit steht und fällt die Yogapraxis. Sie ist die wichtigste Tugend, die der Yogi beherrschen sollte. Die Enthaltbarkeit wandelt die sexuelle Energie in spirituelle Energie, die auch als Ojas Shakti oder Kundalini bezeichnet wird. Die Enthaltbarkeit sorgt dafür, dass die sexuelle Energie zum Gehirn aufsteigen kann. Die Enthaltbarkeit ist nur mit der entsprechenden Disziplin möglich, da die Sinne sonst immer wieder abschweifen, um sich in der sinnlichen Lust zu suhlen. Hand in Hand mit der Disziplin sollte auch das Zurückziehen der Sinne von der Außenwelt geschehen. Das Zurückziehen der Sinne von der Außenwelt hat in der Meditation eine ganz besondere Bedeutung, um das ständige Umherschweifen des Geistes zu unterbinden. Schweifen die Gedanken

während der Meditation ab und verlieren sich in der Ruhelosigkeit des Alltags, so löse man sich davon und wende seine Aufmerksamkeit wieder der Meditation zu. Man spricht eigentlich erst dann von Meditation, wenn die Konzentration ungebrochen ist, wenn man gewissermaßen mit dem Meditationsobjekt verschmilzt, und der Geist nicht mehr abschweift. Schweift der Geist dagegen immer wieder ab und muss erneut auf das Meditationsobjekt konzentriert werden, so spricht man nicht von Meditation (Dhyana), sondern von Konzentration (Dharana). In der Meditation findet also ein Verschmelzen des Meditierenden mit dem Meditationsobjekt statt. Das Meditationsobjekt kann real oder ideell sein (Atem, Drittes Auge, Gott, Krishna, Jesus, Maria, Heilige, Kreuz, Heiligenbild, Kerze, Koan, usw.).

Es gibt viele Menschen, die für wohltätige Zwecke opfern. Sie unterstützen Schulen, Krankenhäuser, Kindergärten, Altersheime, öffentliche Küchen, Sanitätsstationen, Bibliotheken, Sozialstationen und andere gemeinnützige Einrichtungen. Dadurch können viele Menschen mit Medikamenten, kostenlosem Essen und ärztlicher Behandlung versorgt werden. Kinder können betreut und unterrichtet werden und ältere Menschen finden eine altersgerechte Pflege. Es gibt andere, die Krishna durch Feueropfer nahe sein möchten. Feueropfer können sich über Stunden, Tage oder Wochen hinziehen. Feueropfer werden meist von mehreren Teilnehmern vollzogen, die das Feuer abwechselnd Tag und Nacht behüten. Ein Yajna ist eine traditionelle, jahrtausendalte Feuerzeremonie, bei der mit in den vedischen Schriften festgelegten Mantren, geweihte Opfergaben wie Ghee (gereinigte Butter), Reis und besondere Kräuter (bei speziellen Yajnas auch gekochter Reis) in das Feuer gegeben werden. Die rezitierten Mantren, die Opfergaben, die speziellen Reinigungs- und Opferhandlungen sowie der Aufbau der Feuerstelle werden nach den genauen Anweisungen der vedischen Schriften durchgeführt. Grundlage hierfür sind die Samhitas, Brahmanas, Grihya- und Shrauta-Sutras. Aus den Eigenschaften des Feuers zusammen mit den speziellen Mantren und Opfergaben entsteht eine direkte, machtvolle Verbindung zu den feineren Schichten der Atmosphäre. Spannungen und belastende Schwingungen in der Atmosphäre wie auch in unserem eigenen Gemüt werden durch die Kraft des Rituals neutralisiert; es findet eine tiefe Reinigung und Harmonisierung statt. [86]

Durch Atemübungen gelingt es dem Yogi, Energien zu sublimieren. Das feine Prana ist nach den Vorstellungen der Veden, im groben Atem enthalten. Prana ist die Lebensenergie, die im ganzen Körper verteilt wird und alle Systeme des Menschen mit Energie versorgt. Sie wird zusammen mit der Atmung aufgenommen. Dieses Prana konzentriert sich im Herzen und kann durch Atemübungen, speziell durch das Atemanhalten, sublimiert werden. Hierzu eignen sich Atemübungen wie die Wechselatmung, die Schnellatmung, der Blasebalg und die Sonnenatmung [87]. Dabei sollte versucht werden, die Phase des Atemanhaltens langsam zu steigern. Durch den Kinnverschluß (Jalandhara Bandha) wird das Prana, mit seiner aufsteigenden Tendenz, daran gehindert, wieder aus dem Körper zu entweichen. Apana Vayu ist die Energie, die die Ausscheidung, die Geburt und die Sexualität bewirkt. Apana Vayu hat die Tendenz, nach unten aus dem Körper zu entweichen. Dieses kann durch Brahmacharya, Umkehrstellungen und durch den Wurzelverschluss (Mula Bhandha) verhindert werden. Beim Mula Bandha (Wurzelverschluss) wird der Schambein-Steißbein-Muskel, der PC-Muskel (Pubococcygeus-Muskel), der die männlichen und weiblichen Geschlechtsorgane im Bereich des Beckenbodens umgibt, angespannt. Diese Muskeln sind leicht zu spüren, wenn man beim Urinieren den Urinstrahl stoppt und anschließend wieder löst.

Bei den Atemübungen kann man während des Atemanhaltens beide Yogaübungen, sowohl den Kinnverschluß als auch den Wurzelverschluss, gleichzeitig praktizieren. Dadurch können das Prana und das Apana nicht aus dem Körper entweichen. Durch den Kinnverschluß wandert das Prana nach unten und durch das Anspannen der Beckenmuskeln wandert das Apana nach oben. Durch das gleichzeitige Praktizieren von Kinnverschluß und Wurzelverschluss vereinigen sich Prana und Apana, um in der Sushumna, dem feinstofflichen Energiekanal innerhalb der Wirbelsäule, zum Scheitelchakra aufzusteigen. Dies kann beim Luftanhalten, aber auch beim Einatmen geschehen. Man hört immer wieder von Yogis, die diese Technik so weit perfektioniert haben sollen, dass man von einem puls- und atemlosen Zustand sprechen kann, in dem das Herz nicht mehr schlägt und die Atmung eingestellt ist. So schreibt z.B. Yogananda in seiner Autobiographie über seinen Guru Sri Yukteswar, der ihn ermahnte, jeden Abend vor dem Schutz der Moskitos die Moskitonetze aufzuspannen:

„Eines Abends jedoch, als wir von einem Schwarm Moskitos umgeben waren, versäumte der Meister, seine gewohnte Anweisung zu geben. Besorgt lauschte ich dem unheilverkündenden Summen der Insekten. Als ich mich schließlich ins Bett legte, sandte ich ein Stoßgebet in die ungefähre Richtung der Moskitos. Eine halbe Stunde später hustete ich absichtlich, um die Aufmerksamkeit meines Gurus zu erwecken. Die Moskitostiche und vor allem das unaufhörliche Summen, mit dem die Insekten ihren blutdürstigen Ritus vollzogen, machten mich fast wahnsinnig. Doch der Meister reagierte nicht darauf, sondern blieb unbeweglich liegen. Vorsichtig näherte ich mich ihm und stellte fest, daß er überhaupt nicht atmete. Es war das erste Mal, daß ich ihn aus nächster Nähe im Yoga-Trancezustand erblickte, und mir wurde unheimlich. Sein Herz schlägt nicht mehr, dachte ich und hielt ihm einen Spiegel unter die Nase. Kein Atemhauch war darauf zu erkennen. Um mich doppelt zu vergewissern, hielt ich ihm minutenlang mit den Fingern Mund und Nase zu. Sein Körper war kalt und regungslos. Bestürzt lief ich zur Tür, um Hilfe herbeizuholen.“ Die Situation klärte sich bald wieder auf, als der Guru aus der Trance erwachte und seinem Schüler sagte, er solle ihm beim nächsten Mal nicht so fest die Nase zuhalten. Ich weiß nicht so recht, was ich von diesem puls- und atemlosen Zustand halten soll.

Krishna sprach zu Arjuna: „Alle, die die Bedeutung der Opfer kennen und sie ausführen, werden von ihrem Leid befreit. Sie kosten die nektargleichen Früchte des Reichtums und yogische Vollkommenheit. Diejenigen, die die vom Opfer übriggebliebene heilige Speise essen, gehen in das Reich ewiger Freude ein. Ohne Opfer kann man in diesem Leben niemals glücklich werden, ganz zu schweigen vom nächsten. Alle diese Opfer haben ihren Ursprung in den Aussagen der Veden. Sie alle entspringen der individuellen Handlung. Wer sie vollbringt, erlangt Befreiung.“ (4.30 – 4.32)

Sinnesbefriedigung ist die Ursache unseres Leids. Solange man sich nicht von der sinnlichen Verhaftung gelöst hat, wird man keine Seligkeit erfahren. Die Opfer sollen helfen, sich von der Sinnesbefriedigung zu befreien. Alle die, die Opfer erbringen, finanzielle Opfer, Speiseopfer, Studium der heiligen Schriften, Feueropfer, die Opfer des Yogaweges, zu denen das Einhalten der ethischen und moralischen Regeln, die

Atemübungen, die Yogaübungen, die Meditation und die Keuschheit gehören, haben die Möglichkeit, sich von den materiellen Fesseln zu lösen und bereits zu Lebzeiten in das Königreich Gottes einzugehen. Das Königreich Gottes ist ein Zustand, der durch Angstfreiheit, Freiheit von psychosomatischen Erkrankungen und sinnlichen Begierden, der durch innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Seligkeit, gekennzeichnet ist. Es ist ein Zustand, den sich jeder Mensch zutiefst herbei sehnt. Nur mit Mut, Disziplin und Entschlossenheit, ist dieses Ziel zu erreichen. Weil dieser Zustand so außerordentlich überwältigend ist, im Gegensatz zu all den Erfahrungen, die man bisher im Leben hatte, darf man ihn ruhig als göttlich bezeichnen, denn das Wort „göttlich“ bezeichnet diesen Zustand am treffendsten.

Es wird in der Bhagavad Gita gesagt, man kann ohne Opfer in diesem Leben nicht glücklich werden, geschweige denn im nächsten Leben. Darum sollte unser ganzes Streben darauf gerichtet werden, dieses Ziel in diesem Leben zu verwirklichen. Dieses Streben liegt im Handeln unserer Möglichkeiten. Was uns nach dem Tod erwartet, weiß niemand. Deshalb sollten wir der Zeit nach dem Tod gelassen entgegen sehen. Ich habe ohnehin immer wieder das Gefühl, dass gerade die Menschen, die zu bequem sind, etwas für ihr spirituelles Wachstum zu tun, sich selber gerne auf das Leben nach dem Tod verträsten. Ich glaube, sie wissen gar nicht, welche Chance sie vergeben. Wenn man die Hoffnung, auf das Paradies auf Erden innerlich bereits aufgegeben hat, dann ist und bleibt das Leben ein Jammertal, dem man durch vorübergehende materielle Sinnesbefriedigung wenigstens hin und wieder zu entkommen hofft. Ich glaube, hinter dieser Haltung steckt eine tiefe Resignation. Vor ein paar Tagen hörte ich einen Spruch, der mir sehr gefallen hat. Er lautete etwa wie folgt: „Der Luxus des Optimisten ist die Hoffnung.“ Für den Pessimisten müsste es sinngemäß heißen: „Die Realität des Pessimisten ist die Resignation“.

4.6 Wissen und Weisheit [Inhaltsverzeichnis](#)

Krishna sprach zu Arjuna: „Das Opfer des Wissens ist größer als jedes materielle Opfer. Denn jedes spirituelle Handeln führt zur Weisheit. Lerne

durch demütige Verehrung, durch Befragen und Dienen der spirituellen Lehrer. Die selbstverwirklichten Meister der Weisheit, die die Wahrheit kennen, werden dir das Wissen offenbaren. Hast du die Wahrheit erfahren, dann enden alle Zweifel, dann wirst du wissen, dass alle Wesen in mir vereint sind.“ (4.33 – 4.35)

Der spirituelle Weg ist sehr schwer zu beschreiten. Nur ganz wenigen Menschen wird es vergönnt sein, das Ziel zu erreichen. Die meisten Menschen, die einen spirituellen Weg beschreiten, beschreiten ihn nur halbherzig und geben irgendwann die Hoffnung auf, je das Ziel zu erreichen. Über den Weg zum Ziel herrscht im allgemeinen eine große Unsicherheit. Dies gilt besonders für den tantrischen Weg. Viele Menschen haben nur eine vage Vorstellung vom Tantra, praktizieren selber aber ein recht ausschweifendes Sexualleben und meinen, dieses hätte irgend etwas mit Tantra zu tun. Viele vermeintliche Tantraanhänger wissen nämlich nicht, dass Tantra im Prinzip ebenfalls ein zölibatärer Weg ist. Einige Tantralinien setzen direkt auf das Zölibat, wie etwa die Gelugpa-Schule, der auch der Dalai Lama angehört. Sie praktizieren keinerlei sexuelle Praktiken. Andere Tantralinien dagegen tolerieren sexuelle Praktiken. Dies geschieht allerdings erst nach vielen Jahren der spirituellen Vorbereitung und ist nur einigen wenigen und ausgewählten Mitgliedern vorbehalten. Diesen tantrischen Mönchen wird allerdings beigebracht, dass sie möglichst jeden Orgasmus vermeiden sollen, denn es geht beim Tantra darum, die sexuellen Energien zum Gehirn hinaufzuleiten und nicht um die sexuelle Befriedigung. Ich spreche hier selbstverständlich von dem Weg der Mönche und nicht vom Weg der Laien. Der Weg der Laien interessiert mich eigentlich weniger, weil ich ihn nicht als ernstzunehmenden spirituellen Weg verstehe. Auch Buddha lehrte, dass solange der Mensch sexuell aktiv ist, er kein wirkliches Interesse an der Praxis des spirituellen Lebens hat, denn diese beiden Dinge passen einfach nicht zueinander.

Osho beschreibt die Tantrapraxis recht gut: „Euer (gewöhnlicher) Geschlechtsverkehr unterscheidet sich grundsätzlich von dem der Tantriker. Ihr schlaft mit jemandem, um euch zu erleichtern. Es ist mehr oder minder so, als ob ihr einen Niesreiz spürt und einmal kräftig niest. Dadurch wird die Energie ausgestossen und ihr fühlt euch erleichtert, aber

das ist das Gegenteil von Kreativität, es ist ein Akt der Vernichtung. Das hat seine guten Seiten, es ist eine Art Entspannungstherapie. Der Geschlechtsakt der Tantriker ist diesem Verhalten grundsätzlich und absolut entgegengesetzt. Er dient nicht eurer Erleichterung, er gibt euch keine Gelegenheit, eure Energie loszuwerden, sondern es geht darum, im Liebesakt zu bleiben, **ohne zu ejakulieren**, ohne Energie auszustossen. Man soll vollkommen verschmelzen und immer in der Anfangsphase bleiben, nicht zum Höhepunkt kommen. Das gibt dem ganzen eine völlig andere und grundverschiedene Qualität. Versucht, diese beiden Dinge zu verstehen. Es gibt zwei Arten von Orgasmen. Die eine Art kennt ihr: ihr gelangt zu einem Höhepunkt der Erregung, an dem es nicht mehr weitergeht, das ist das Ende. Die Erregung wird auf eine derartige Spitze getrieben, dass der Akt unfreiwillig wird; die Energie fährt in euch hinein und entlädt sich. Dann seid ihr erleichtert, von einer Last befreit; ihr entspannt euch und flüchtet euch in eure Traumwelt zurück. Sex wird als Beruhigungsmittel benutzt..

Zu einem Gipfel der Erregung zu kommen ist eine Art, den Orgasmus zu erfahren. Das Schwergewicht der tantrischen Lehre liegt aber auf der anderen Art. Die erste Art von Orgasmus kann man einen Gipfel-Orgasmus nennen und die tantrische Art einen Talorgasmus. Dabei kommt man nicht zu einem Gipfel der Erregung, sondern gleitet ins tiefste Tal der Entspannung. Bei beiden Arten wird die sexuelle Erregung der Anfangsphase benutzt. Deshalb sagte ich, dass beide Arten sich am Anfang genau gleichen, aber das Ende ist völlig verschieden. Die anfängliche Erregung wird auf zwei völlig verschiedene Arten benutzt: entweder erklimmt man damit den Gipfel seiner Leidenschaft oder fällt ins tiefste Tal der Entspannung. Bei der ersten Art muss die Erregung immer mehr gesteigert werden, man muss dazu beitragen, dass sie immer intensiver dem Höhepunkt entgegenstrebt. Bei der zweiten Art ist man nur beim Vorspiel erregt. Sobald der Mann in die Frau eingedrungen ist, entspannen sich beide. Sie bewegen sich überhaupt nicht mehr und gehen völlig in der Umarmung auf. Und nur, wenn einer von beiden spürt, dass die Erektion nachlässt, bewegen sie sich ein wenig, um das Feuer wieder zu entfachen; dann sinken sie wieder in einen Zustand vollkommener Entspannung. Diese Art von tiefer, zärtlicher Vereinigung kann stundenlang dauern, ohne dass es zum Samenerguss kommt. Danach fallen beide in einen tiefen

Schlaf. Das nennt man einen Talorgasmus. Nach einem tantrischen Liebesakt seid ihr mit Energie aufgeladen, ihr seid lebendiger und frischer als je zuvor. Und dieser ekstatische Zustand kann stundenlang, ja tagelang anhalten. Das hängt davon ab, wie sehr ihr darin aufgegangen seid. Wenn ihr tief in diese Art Sex hineingehen könnt, wird euch früher oder später klar, dass ein Samenerguss reine Energieverschwendung ist. Man braucht nicht zu ejakulieren, es sei denn, man will ein Kind zeugen. Nach einem tantrischen Sex-Erlebnis seid ihr den ganzen nächsten Tag zutiefst entspannt, selbst viele Tage lang fühlt ihr euch ruhig und gelassen, in euch selbst zentriert. aus: „Tantrische Liebeskunst“ (Seite 208) von Osho.

Darum ist es ein Geschenk, wenn man einen erfahrenen Lehrer findet, der einen in spirituellen Fragen leitet, der Vorbild, Vater, Freund, Beschützer und selbstverwirklichter Weiser ist. Solch einen Lehrer zu finden, ist allerdings äußerst schwierig. Es spricht nichts dagegen, wenn man sich bemüht, diesen Weg ganz allein zu finden. Wie wir bereits im ersten Kapitel gesehen haben, gibt es mehrere Wege zur Buddhaschaft. Dabei unterscheidet man den Savaka-Buddha, der den spirituellen Weg unter Anleitung eines verwirklichten Meisters gegangen ist und den Pacceka-Buddha, der den spirituellen Weg ohne die Anleitung eines spirituellen Meisters beschritten hat. Hat man sich entschlossen, seinen Weg allein zu beschreiten, dann gibt es immer wieder Situationen, die man als spirituellen Absturz erlebt. Hat man sich z.B. vorgenommen, das Zölibat zu praktizieren, schafft es aber nicht, es konsequent zu praktizieren, dann gibt es immer wieder Momente, in denen man ziemlich traurig und verzweifelt ist und in denen man sich wünscht, es gäbe jemanden, mit dem man über alle diese Probleme reden könnte, der Verständnis und Erfahrung mit diesen Dingen hat und einem in solchen schwierigen Situationen weiter helfen kann. Besonders bei trägen Menschen wäre ein spiritueller Lehrer sehr vorteilhaft. Sie neigen dazu, es mit der Meditation, mit den Yogaübungen, mit den Atemübungen und ganz allgemein mit der spirituellen Praxis nicht so genau zu nehmen. Heute wird ein wenig geübt, morgen hat man vielleicht keine Lust und was übermorgen sein wird, steht noch in den Sternen. Da wäre natürlich ein spiritueller Meister sehr von Vorteil, der den Yogaschüler immer wieder ermuntert und ihn herausfordert.

Vielfach kann ein spiritueller Meister erkennen, wo die Schwierigkeiten beim Yogaschüler liegen. Jeder Mensch handelt nach einem ganz individuellen Muster. Trägt dieses Verhaltensmuster ängstliche Züge, dann wird der aufmerksame spirituelle Lehrer dies erkennen. Im übrigen gibt es so viele Dinge, über die man mit einem spirituellen Lehrer sprechen könnte. Es wäre besonders für den spirituellen Anfänger eine große Erleichterung, einen Lehrer zu finden, der ihm dieses Wissen vermitteln kann. Hat der Yogaschüler ausreichend Wissen gesammelt, dann sollte er versuchen, seinen eigenen Weg zu beschreiten. Es ist nicht erforderlich und nicht wünschenswert, seinem spirituellen Lehrer in unterwürfiger Art zu begegnen. Jeder selbstverwirklichte Meister wird auch für kritische Fragen und Anmerkungen offen sein. Hat der Yogaschüler nicht die Möglichkeit, über seine Bedenken zu sprechen, so schleichen sich Zweifel bei ihm ein, die seinen spirituellen Fortschritt behindern können. Langfristig kann dieses das Vertrauen zwischen Lehrer und Schüler zerstören.

Hat man Selbstverwirklichung erlangt, dann empfindet man eine berausende Seligkeit und fühlt sich mit der ganzen Welt in Einklang. Man empfindet solch eine innere Harmonie und Dankbarkeit, dass man am liebsten Gott dafür danken möchte, diese Seligkeit, nach der man sich so lange gesehnt hat, erfahren zu dürfen. Man fühlt sich eins mit allen Menschen, mit der Natur, mit dem Universum, mit Gott, Krishna, Jesus, Buddha, Mohammed, mit allen Weisen und Heiligen, die ebenfalls dieses Ziel erreichten. Und selbst als Atheist empfindet man mit großer Gewissheit eine universelle Verbundenheit, selbst wenn man sie nicht religiös auffasst. Vielleicht sind Agnostiker sogar noch einen Tick ehrlicher als Gläubige oder Atheisten, denn sowohl die Annahme, dass es einen Gott gibt, ist ebenso fragwürdig, wie die Annahme, dass es keinen Gott gibt. Niemand kennt die Logik und die Gesetzmäßigkeiten, die unser Leben bestimmen. Allein schon die Idee einer gekrümmten Raumzeit wirkt auf viele Menschen ziemlich fremdartig. Deshalb war es ein großer Sprung, als Albert Einstein die Idee einer gekrümmten Raumzeit postulierte. Die heutigen Physiker gehen bei der Stringtheorie von zehn oder elf Dimensionen aus, aber unser Gehirn scheint nur für die

vierdimensionale Raum-Zeit-Ebene ausgebildet zu sein. Wie sollten wir da erst Gott mit unserem Verstand erfassen? Das ist vollkommen unmöglich. Ich selber halte die Frage nach dem Ursprung des Lebens, nach dem Ursprung von Zeit und Raum nicht für so wichtig. Auf diese Fragen werden wir vermutlich niemals eine Antwort finden. Aber wir haben die Möglichkeit, zu uns selbst zu finden. Und wenn wir uns damit ernsthaft auseinander setzen, haben wir genug zu tun.

Krischna sprach zu Arjuna: „Und solltest du der sündigste aller Sünder sein, so wirst du mit dem Schiff der Weisheit den Ozean aller Leiden überqueren. So wie loderndes Feuer Brennholz zu Asche verwandelt, so verbrennt das Feuer der Weisheit alle sinnlichen Begierden. Es gibt nichts auf Erden, das so rein ist, wie die Weisheit. Die Weisheit des Yoga führt dich zu deinem Selbst.“ (4.36 – 4.38)

Wer mag schon beurteilen, wer der sündigste aller Sünder ist? Osho sagte einmal: „Wenn ihr euch einmal zehn Minuten allein hinsetzt und ganz ehrlich jeden Gedanken, der euch so durch den Kopf geht, auf ein Blatt Papier schreiben würdet, wärt ihr nicht bereit, es irgendwem zu zeigen, nicht einmal eurem besten Freund. Denn da würdet ihr Gedanken finden, die so wahnsinnig sind, dass kein Mensch, weder du selber noch sonst wer, so etwas erwartet hätte. Es wären so banale, sinnlose und absurde Gedanken darunter, dass ihr glauben würdet, den Verstand verloren zu haben. Wenn ihr einmal zehn Minuten lang alles ehrlich aufschreibt, was euch durch den Kopf geht, werdet ihr überrascht sein, was sich da abspielt. Ihr werdet euch fragen, ob ihr geistig gesund oder verrückt seid. Ihr überprüft niemals auch nur zehn Minuten lang euren Verstand und was sich da eigentlich abspielt, oder vielleicht schaut ihr ja nur deswegen nicht hin, weil ihr insgeheim längst wisst, was da los ist.“ Ich würde vermuten, dieses trifft ausnahmslos auf fast alle Menschen zu. Nach außen wird eine Maske getragen und im Innern herrscht Sodom und Gomorrha. Hört man den Menschen aufmerksam zu, dann erkennt man meist sehr schnell, welches Chaos, welcher Hass, sich in ihnen angesammelt hat. Das merkt man z.B. sehr deutlich, wenn man mit Menschen über die Todesstrafe spricht oder wenn es darum geht, welche Strafe ein Vergewaltiger bekommen soll. Zu welchen grausamen Taten „brave“ Bürger fähig sind,

erkennt man am besten dann, wenn sie in den Krieg ziehen. Dann brechen alle sorgsam gehüteten Dämme und der Mensch ist zu den grausamsten Taten fähig. Wir sollten nicht denken, dass wir besser als andere Menschen sind. Vielleicht haben wir etwas mehr Glück in unserem Leben gehabt, ein liebevolleres Elternhaus, eine bessere soziale Umgebung, bessere gesundheitliche Voraussetzungen, usw.. Wenn ich mir ansehe, unter welchen Zuständen heute manche Kinder aufwachsen, dann kann man erwarten, dass diese Kinder die schlimmsten seelischen Verletzungen davon tragen. Kann man diesen Kindern die Schuld dafür zuweisen, wenn sie sich eines Tages selber unsozial verhalten, oder sind sie selber Opfer der gesellschaftlichen Missstände? Und obwohl diese Missstände bereits lange bekannt sind, fühlt sich scheinbar niemand dafür verantwortlich. Jedenfalls kommt es einem manchmal so vor.

Also seien wir so ehrlich und gestehen uns ein, dass wir alle eine ganze Menge an unbewältigten Problemen mit uns herumtragen. Ich glaube, dies wissen auch die meisten Menschen. Sie werden ja tagtäglich mit ihren Ängsten und ihren psychosomatischen Erkrankungen konfrontiert. Wir müssen uns eingestehen, dass wir voller unerfüllter Sehnsüchte sind und weit davon entfernt, glückliche Menschen zu sein. Wenn man so ehrlich ist, und sich diese Tatsache eingesteht, dann ist bereits ein großer Schritt getan. Es zeugt davon, dass sowohl das Bewusstsein, als auch der Mut vorhanden sind, sich mit seiner individuellen Situation, mit seiner Unzufriedenheit, auseinander zu setzen. Ist man erst einmal so weit, dann beginnt die Suche nach einem Weg, sich aus dieser Misere zu befreien. Genau an dieser Stelle kommt die Weisheit des Yoga ins Spiel. Sie kann uns helfen, das Feuer der sinnlichen Begierden zu löschen. Der beste Lehrer ist vielleicht sogar die eigene Weisheit. Hören wir aufmerksam in uns hinein, so erkennen wir meist sehr schnell, wo die Ursachen unserer Probleme liegen. Krishna sagt, dass es auf Erden nichts gibt, das so rein ist wie die Weisheit. Mit der Weisheit ist hier die Weisheit des Yoga gemeint. Unwissenheit ist die Ursache für unsere sinnliche Verhaftung. Durch Wissen können wir Befreiung erlangen. Dieses Wissen muss man sich in der Regel hart erarbeiten. Schritt für Schritt, über viele Höhen und Tiefen, kommt man dem Ziel allmählich näher, bis man eines Tages den Frieden findet, nach dem man sich so lange gesehnt hat.

Krishna sprach zu Arjuna: „Ein gläubiger Mensch, der sich in die Weisheit vertieft und seine Sinne beherrscht, erlangt den höchsten Frieden. Der unwissende und ungläubige Mensch aber, der zu Zweifeln neigt, der geht zugrunde. Er findet das Glück weder in dieser, noch in der nächsten Welt. Wer nicht am Erfolg seines Handelns haftet und durch Weisheit jeden Zweifel vernichtet, der wird von allem Leid erlöst. Zerschlage alle Zweifel, die aus Unwissenheit in deinem Herzen entstanden sind mit der Waffe der Weisheit. Erhebe dich und kämpfe.“ (4.39 – 4.42)

Meiner Meinung nach, sollte es darum gehen, den Menschen die Kernaussagen der heiligen Schriften zu vermitteln. Diese Kernaussagen sind nicht an spezielle religiöse Vorstellungen gebunden, sondern sie sind religionsübergreifend und haben für alle Menschen die gleiche Gültigkeit, egal welcher ethnischen und sozialen Herkunft, welcher Religion, welchen Geschlechts oder welcher Weltanschauung sie angehören. Sie gelten selbst für Agnostiker und eingeschworene Atheisten. Dem Satz „Der unwissende und ungläubige Mensch aber, der zu Zweifeln neigt, der geht zugrunde.“ kann ich darum in dieser Form nicht zustimmen. Sicherlich wird der Unwissende kein spirituelles Ziel erreichen. Um dieses Ziel zu erreichen, ist Wissen erforderlich. Glauben aber ist kein Wissen. Glauben kann man alles mögliche, ohne eine vernünftige Begründung dafür zu haben. Der Glaube mag für den einen oder anderen durchaus hilfreich sein, sein Leben besser zu meistern. Anderen aber missfällt es, an irgendetwas zu glauben, was ihren rationalen Vorstellungen widerspricht. So sehen manche Gläubige in Krishna die Persönlichkeit Gottes. Sie stellen sich Krishna gewissermaßen als einen Menschen vor, der übermenschliche Fähigkeiten besitzt. Wenn man tolerant ist, läßt man ihnen ihre Vorstellung, denn alles andere würde sie wahrscheinlich verunsichern. Nun aber zu behaupten, der Ungläubige ginge zugrunde, empfinde ich als sehr intollerant. Ebenso mag jemand glauben, die heiligen Schriften seien direkt von Gott offenbart. Es sollte aber niemand daran Anstoß nehmen, wenn manch einer dies bezweifelt.

5. Kapitel 5: Karma Yoga – Handeln in Hingabe

5.1 Entsagung und Handeln in Hingabe [Inhaltsverzeichnis](#)

Arjuna sprach zu Krishna: „Zuerst bittest du mich, auf jegliches Tun zu verzichten und dann empfiehlst du das selbstlose Ausführen des Handelns. Sage mir bitte eindeutig, welches von beiden das bessere ist.“ Darauf antwortete Krishna: „Sowohl die Entsagung (Jnana Yoga) als auch das Handeln in Hingabe (Karma Yoga) führen zur Befreiung. Aber von beiden ist das selbstlose Handeln in Hingabe besser als die Entsagung. Wer weder Abneigung noch Begierden hat, besitzt den Geist der Entsagung. Befreit von emotionalen Gegensätzen überwindet er die sinnlichen Fesseln.“ (5.01 - 5.04)

Krishna sagt: „Sowohl die Entsagung als auch das Handeln in Hingabe führen zur Befreiung.“ Im vierten Kapitel, als es darum ging, durch verschiedene Opferhandlungen zur Erlösung zu finden, sagte Krishna, dass nur Opferhandlungen, die im Krishnabewusstsein getätigt werden, zum Erfolg führen. Diese Opferhandlungen gipfeln im Wissen. Wer das Wissen (Krishnabewusstsein) vollständig verinnerlicht hat, bedarf keiner äußeren Handlungen mehr. Er entsagt ihr. Nun sagt Krishna, dass Handeln mit Hingabe noch besser als Entsagung ist. Unter Handeln mit Hingabe versteht man, dass alle Handlungen, die der sinnlichen Lust dienen, eingestellt werden und nur noch selbstloses Handeln geschieht. Dieses Handeln geschieht zu Ehren Krishnas. Somit führen Entsagung und Handeln mit Hingabe zum selben Ziel. Anstatt Krishna oder den Göttern Opfer darzubringen, um Sinnesbefriedigung zu erlangen, sollte man Krishnabewusstsein entwickeln, um sich vom sinnlichen Streben zu befreien. Geschieht das Handeln selbstlos, ohne nach sinnlichen Vergnügungen zu streben, dann ist dieses wertvoller als Entsagung. Bloße Entsagung, ohne Bewusstsein, führt nicht zum Ziel. Bewusstes Handeln hilft einem, sich von sinnlichen Fesseln zu befreien. Handelt man bewusst, so begibt man sich erst gar nicht auf die sinnliche Ebene und es besteht keinerlei Gefahr, dass man sich von den Sinnen betören lässt. Daher ist bewusstes Handeln höher einzustufen, als Entsagung. Entsagung ohne Bewusstsein ist unvollkommen.

Krishna sprach zu Arjuna: „Nur die Unwissenden sagen, dass analytisches Wissen und Entsagung (Samkhya) etwas anderes sei als hingebungsvoller Dienst (Karma Yoga). Der Weise aber weiß, beide Wege führen zum

selben Ziel. Die Erlösung wird sowohl vom Entsagenden als auch vom Handelnden im Karma Yoga erreicht. Wer daher erkennt, dass der Weg der Entsagung und der Weg des Handelns eins sind, der hat recht erkannt. Doch Entsagung wird ohne Hingabe schwer erreicht. Der Weise, der in Hingabe lebt, erlangt schon bald sein Ziel.“ (5.05 – 5.07)

Damit die Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen der Samkhya-Philosophie und dem Karma-Yoga deutlich werden, soll noch einmal die Samkhya-Philosophie betrachtet werden. Die Kernzeit des Samkhya lag etwa zwischen 400 v. Chr. und 700 n. Chr.. Das Mahabharata und damit natürlich auch die Bhagavad Gita, die etwa um 300 v. Chr. und 500 n. Chr. entstanden, wurden deutlich vom Samkhya beeinflusst. Die Überlieferung nennt Kapila als Begründer der Samkhya-Philosophie. Seine Werke gingen allerdings verloren. Als wichtigste Textquelle gilt daher das älteste erhaltene Werk dieser Tradition, die Samkhya-Karika von Ishvarakrishna, eine Sammlung von insgesamt 72 Lehrstrophen. Das Samkhya ging schon früh mit dem Yoga eine enge Verbindung ein. Das Samkhya lieferte die Theorie, das Yoga bildete die Praxis. Es wird vermutet, dass Kapila, der Begründer der Samkhya-Philosophie, an eine übergeordnete Gottheit glaubte, dass die Samkhya-Philosophie am Anfang theistisch orientiert war. Ishvarakrishna, der Autor der Samkhya-Karika behandelt das Gottesproblem in der Samkhya-Karika allerdings nicht. Die Kommentatoren zur Samkhya-Karika führen allerdings Gründe gegen das Dasein eines Gottes an. So entwickelt sich das Samkhya ab etwa 500 n. Chr. zu einer atheistischen Philosophie. Als sich dann im Laufe der Zeit das Samkhya dem Yoga immer mehr anglich, um dann ganz im Yoga aufzugehen, nahm die Samkhya-Philosophie wieder theistische Züge an. Im allgemeinen wird die Samkhya-Philosophie aber als atheistisch betrachtet.

Das Samkhya vertritt einen Dualismus. Das Weltgeschehen wird auf zwei fundamentale Prinzipien zurückgeführt. Da gibt es einerseits einen passiven aber bewussten Geist, den Purusha. Und andererseits die aktive aber unbewusste Natur, die Prakriti. Purusha ist reines Bewusstsein, jenseits aller Emotionen, allen Empfindens und allen intellektuellen Denkens. Prakriti ist die schöpferische Kraft der Natur, zu der auch Gefühle, Denkprozesse und Wahrnehmung gehören. Prakriti, die Natur

oder sichtbare Welt, ist nur einmal vorhanden. Purusha dagegen gibt es viele, da jeder Mensch ein eigenes Bewusstsein besitzt. Da der Mensch, dessen wahre und ursprüngliche Identität einzig und allein Purusha ist, die zur Prakriti gehörigen Aspekte irrtümlicherweise für Bestandteile seiner selbst hält, wird er aufgrund dieser Verwechslung in Leiden verstrickt. Es ist daher in der Lehre des Samkhya von entscheidender Bedeutung für den nach Erlösung Strebenden, die beiden Eigenschaften von Purusha und Prakriti streng voneinander unterscheiden zu lernen. Die Prakriti (Urmaterie) besitzt drei Eigenschaften: Sattva (Reinheit, Güte, Harmonie), Rajas (Begehren, Leidenschaft, Aktivität) und Tamas (Trägheit, Dunkelheit, Chaos). Diese drei Eigenschaften, die auch als die drei Gunas bezeichnet werden, stehen in der Urnatur im Gleichgewicht. Die drei Gunas sind immer im Menschen wirksam, die Wirkung ihrer Kräfte ist aber von Mensch zu Mensch verschieden. Dabei kann eine der drei Kräfte besonders stark ausgeprägt sein, jedoch sind auch die beiden anderen Kräfte stets vorhanden. So finden sich in einem Menschen, der von Trägheit und Unwissenheit (Dunkelheit) beherrscht wird auch immer Spuren von Aktivität und Reinheit, die zumindest gelegentlich aufblitzen.

Alles Leiden entsteht nach der Samkhya-Philosophie durch den Mangel an Unterscheidungskraft von Purusha und Prakriti. Solange wir nicht erkennen, dass unser wahres Wesen Purusha (Bewusstsein) ist und solange wir uns in die sinnliche Prakriti verstricken, können wir uns nicht von unserem Leiden befreien. Unsere Unwissenheit und mangelnde Unterscheidungsfähigkeit kann durch Erkenntnis beseitigt werden. Die Samkhya-Philosophie ist daher ein Weg der Erkenntnis. Wenn wir unser Bewusstsein völlig von der sinnlichen und materiellen Erscheinungswelt abwenden, dann verschwindet die Prakriti wie die Tänzerin von der Bühne. Zurück bleibt allein die seligmachende Purusha.

Wie wir gesehen haben, hatte die Samkhya-Philosophie theistische (Der Theismus begreift Gott als Schöpfer der Welt.) und atheistische (Der Atheismus verneint die Existenz Gottes.) Phasen. Vers 4 und 5 beziehen sich auf die Zeiten, in denen das Samkhya theistisch orientiert war. In den theistischen Zeiten betrachtete man den Purusha nicht als reines Bewusstsein, sondern als individuelle Seele, die einer Überseele, einem Gott (Ishvara), untergeordnet war. Ziel des Samkhya-Schülers war es, sich aus den Verhaftungen der Prakriti, den sinnlichen Verlockungen der Natur,

zu lösen und die Seele mit der Überseele zu vereinen. Daraus entwickelte sich später der (Raja-)Yoga-Pfad, in dem sowohl Brahmacharya, das Studium der heiligen Schriften, als auch Yogaübungen, Atemübungen und Meditation praktiziert wurden. Die (Raja-)Yogis zogen sich oft in die Einsamkeit des Himalaya, in die Wälder und in die Klöster zurück und lebten als Bettelmönche.

Auch der Karma-Yogi praktiziert Brahmacharya, studiert die heiligen Schriften und meditiert täglich. Er zieht sich aber nicht in die Einsamkeit zurück, sondern arbeitet in den sozialen Einrichtungen, um den Kranken, Alten und Bedürftigen zu helfen. Ebenso wie der Samkhya-Schüler, versucht der Karma-Yogi sich von den materiellen Fesseln der Welt zu lösen und seine Seele durch hingebungsvollen Dienst mit der göttlichen Überseele zu vereinen. Wie man sieht, haben beide Wege einige Gemeinsamkeiten. Außerdem führen sie beide zum selben Ziel, zur Erlösung. Die Erkenntnis des Samkhya soll es ermöglichen, sich von der Sinnlichkeit zu lösen. Durch die Hingabe des Karma-Yoga dagegen soll eine Anhaftung an Krishna entwickelt werden. Im Grunde genommen sind beide Wege gleich, obwohl der eine eine Loslösung und der andere eine Anhaftung mit sich bringt. Die Loslösung von der materiellen Verhaftung (Sinnlichkeit) und die Anhaftung an Krishna sind jedoch das gleiche. Dass sowohl vom Raja-Yogi (Samkhya) als auch vom Karma-Yogi Brahmacharya erwartet wird, geht aus den Worten Swami Sivanandas hervor: „Der Vorgang der sexuellen Sublimierung (Brahmacharya) ist sehr schwierig, und doch ist sie überaus notwendig für den Aspiranten auf dem spirituellen Weg. Sie ist die wichtigste Voraussetzung für den Sadhaka (Schüler) sowohl am Weg des Karma Yoga, Upasana (Bhakti Yoga), Raja Yoga (Samkhya) oder Vedanta (Jnana Yoga). Sie muß um jeden Preis erreicht werden. Der Mensch, in dem der Sexualgedanke tief verwurzelt ist, kann nie davon träumen, Vedanta zu verstehen und Brahman zu verwirklichen, nicht einmal in hunderttausend Geburten. Die Wahrheit kann nicht sein, wo Leidenschaft ist.“ [90]

Unser Leid entsteht dadurch, dass wir ein sehr ungesundes Leben führen und das meist über Jahrzehnte. Unser Leid ist eng verknüpft mit einem ausschweifenden Sexualleben, das uns die Energien beraubt, die wir brauchen, um glücklich und zufrieden zu sein. Unser ausschweifendes

Sexualleben führt dazu, dass jede Seligkeit, jede Ekstase, aus unserem Leben verschwunden ist. Wir erleben diese Ekstase nur noch in den wenigen Sekunden des Orgasmus'. Und weil diese Ekstase so berauschend, so überwältigend ist, wollen wir sie immer und immer wieder erleben. Der Weise allerdings, der seine sexuellen Energien sublimiert, lebt permanent in euphorischer Ekstase. Er lebt zwar nicht in sexueller Ekstase, diese Ebene hat er längst überwunden, sondern er lebt in einem Gefühl tiefen inneren Friedens, einer berausenden Glückseligkeit und mit einer Vitalität, die ihn zu Höchstleistungen befähigt. Wollen wir uns von unserem Leid befreien, dann müssen wir einen Weg der Heilung beschreiten, wir müssen verstehen, wie unser Leid entstanden ist und wie wir uns davon befreien können. Heilung ist im Endeffekt nichts anderes als ein physiologischer Vorgang, der auf der Basis körpereigener Drogen basiert. Damit möchte ich keineswegs sagen, dass alles Leid allein auf sexueller Ausschweifung beruht. Vielfach beruht es auch auf seelischen Verletzungen, die uns meist bereits in der Kindheit zugefügt wurden. Diese seelischen Verletzungen können allerdings dazu führen, dass wir ein gestörtes Verhältnis zur Sexualität entwickeln. Will man sich von den seelischen Verletzungen befreien, so muss man sich ihnen stellen. Man muss alle Gefühle, die man seinerzeit, weil man seiner Trauer oder seiner Wut keinen Ausdruck verleihen konnte oder wollte, hinuntergeschluckt hat, wieder aufsteigen lassen. Dadurch wird man zwangsläufig wieder mit den verdrängten Emotionen konfrontiert. Dieses ist keineswegs ungefährlich, da diese Gefühle ein enormes Potential an Hass und Gewalt beinhalten können. Ich erinnere einmal an die hohe Zahl sexuell missbrauchter Kinder, die in der Regel traumatisierende emotionale Verletzungen mit sich bringen.

Wenn von Samkhya oder vom Karma-Yoga die Rede ist, dann steht, meiner Ansicht nach, dahinter der tiefe Wunsch, sich von dem Leid zu befreien, das man tagtäglich erfährt. Samkhya und Karma-Yoga werden als ein Weg betrachtet, sich von diesem Leid zu befreien. Beide Wege können durchaus zur Erlösung führen. Dieses haben uns viele Yogis und Weise bewiesen. Die Yogis und Weisen des Altertums besaßen aber kein Wissen über physiologische Vorgänge und auch die Psychologie kam erst mit Sigmund Freud so richtig ins Rollen. Wir sind heute zwar immer noch weit davon entfernt, die physiologischen Abläufe der Genesung zu verstehen,

aber wir sollten sie nicht außer acht lassen. Schaut man sich einmal die Praktiken des Raja-Yoga an, so erkennt man, dass die Enthaltensamkeit, die Atemübungen und die Meditation Einfluss auf die Physiologie des Menschen haben. Am besten kann man dieses erfahren, wenn man dieses selber praktiziert. Durch kontemplative Tätigkeiten, wie z.B. dem Beten, der Meditation, dem Zen, dem Autogenen Training und anderen kontemplativen Tätigkeiten, beeinflusst man die Gehirntätigkeit und die Atmung. Dieses wiederum hat Einfluss auf andere physiologische Prozesse. Wenn es jemandem hilft, seine spirituellen Tätigkeiten in ein religiöses Gewand zu kleiden, so ist nichts dagegen einzuwenden. Ob die Heilung allerdings durch göttliche Hilfe geschieht, kann niemand mit Sicherheit beurteilen. Es steht allerdings außer Zweifel, dass Heilungsprozesse immer auf physiologischen Veränderungen beruhen. Die Seligkeit (Erleuchtung), die er Erlöste erfährt, ist ausschliesslich eine Wirkung physiologischer Vorgänge.

Krishna sprach zu Arjuna: „Ein Mensch mit göttlichem Bewusstsein, der die Wahrheit kennt, weiß, dass er in Wirklichkeit nicht handelt, obwohl er sieht, hört, fühlt, riecht, schmeckt, geht, schläft, atmet, spricht, ausscheidet, etwas zu sich nimmt, die Augen öffnet und schließt, denn er weiß, dass nur die Sinne mit den Sinnesobjekten beschäftigt sind. Wer alle Hoffnungen und Erwartungen abgelegt hat, und seine Handlungen allein Gott (Krishna) weiht, wird von keiner Hoffnung und Erwartung mehr enttäuscht. Er bleibt von Begierden ebenso unberührt, wie der Lotus vom Regen. Die Yogis handeln mit Körper, Geist, Verstand und Sinnen, um sich durch Läuterung von allen Anhaftungen zu befreien. Die fromme Seele erlangt die höchste Seelenruhe. Jemand der nicht mit dem Göttlichen verbunden ist, der sich nicht von seinen Begierden gelöst hat, findet keinen Seelenfrieden.“ (5.08 – 5.12)

Obwohl der Mensch nach außen mit allerlei Tätigkeiten beschäftigt ist, bleibt sein Inneres davon unberührt. Es ruht in sich selber. Die äußeren Tätigkeiten gelten im allgemeinen der Sinnesbefriedigung bzw. sie folgen dem Überlebenswillen. Der innerste Kern des Menschen aber strebt danach, sich von allen Fesseln und Verhaftungen zu befreien, sich mit Krishna zu vereinen, um seine gewaltige Pracht zu entfalten, damit der Mensch sich als das erfahren darf, was er in Wirklichkeit ist, ein Ebenbild Krishnas, ein Lebewesen, das in der Lage ist, bereits hier auf Erden

Erlösung zu erfahren. Damit wollte ich sowohl die Ansicht des gläubigen als auch des ungläubigen Menschen zum Ausdruck bringen, die sich beide in eine etwas andere Richtung bewegen, die ich aber beide für berechtigt halte. Die Mentalität der Menschen ist halt verschieden. Der eine sucht lieber unter dem schützenden Dach der Religionen bzw. bei Krishna oder Jesus Zuflucht, während andere keinen Zugang zur Religion haben oder sie ablehnen. Das entscheidende Kriterium für den spirituellen Fortschritt ist daher nicht, ob jemand religiös ist oder nicht, sondern allein, wie er sein Leben gestaltet. Aus diesem Grunde kann ich die Meinung, dass nur der Fromme den höchsten Seelenfrieden erreicht, nicht teilen.

Hoffnungen und Erwartungen bestimmen unseren Alltag. Eine der Hoffnungen, die sehr vielen Männern immer wieder durch den Kopf geht, ist der Wunsch, eine hübsche Frau kennen zu lernen, mit der man wunderschöne erotische Stunden erleben kann. Der ernsthafte Yogaschüler sollte allerdings das Brahmacharya beachten. Hat man sich einmal zur Enthaltbarkeit entschlossen, dann sollte man jeden Gedanken an erotische Abenteuer sofort vertreiben, bevor er von uns Besitz ergreifen kann. Hat er sich nämlich einmal in unserem Kopf eingenistet, dann lässt er sich so schnell nicht wieder vertreiben. Das aber behindert den Seelenfrieden und lenkt uns von unserem spirituellen Weg ab. Auch in vielen anderen Dingen hegen wir Hoffnungen und Erwartungen. Viele Menschen spielen Woche für Woche Lotto und erhoffen sich einen großen Gewinn, obwohl sie genau wissen, wie gering die Chance ist, überhaupt etwas zu gewinnen. Sollte man dieses Geld nicht sinnvoller ausgeben? Darum bemüht sich der Yogi mit Körper, Geist, Verstand und Sinnen, um sich durch Läuterung von allen Anhaftungen zu befreien. Seelenfrieden wird sich erst dann einstellen, wenn man sich von allen Anhaftungen befreit hat. Dann perlen alle Begierden von einem ab, wie der Regen, der auf ein Lotusblatt fällt.

5.2 Das erleuchtete Selbst [Inhaltsverzeichnis](#)

Krishna sprach zu Arjuna: „Hat der Mensch seine Sinne bezwungen und alle Begierden aufgegeben, dann wohnt er glücklich in der Stadt der neun Tore. Weder handelt er selber, noch lässt er andere für seine Sinnesbefriedigung handeln. Auch die Seele des Menschen drängt nicht nach Taten oder veranlasst andere zum Handeln, um seine Begierden zu stillen. Zum Handeln drängt allein die unwissende Natur des Menschen.

Krishna nimmt sich weder der Sünden noch der Verdienste eines Menschen an. Das Wissen der Menschen liegt in Finsternis. Darum erliegen sie den sinnlichen Versuchungen.“ (5.13 – 5.15)

Die Stadt der neun Tore entspricht dem menschlichen Körper mit seinen neun Körperöffnungen. Diese neun Körperöffnungen sind: zwei Augen, zwei Nasenlöchern, zwei Ohren, der Mund, der Anus und die Genitalien. Diese neuen Tore, vielleicht mit Ausnahme des Afters, ermöglichen es uns, äußere Wahrnehmungen in uns aufzunehmen. Normalerweise gerät der Mensch in die Versuchung, den sinnlichen Verlockungen zu erliegen. Wir berauschen uns täglich oft stundenlang an den bunten Bildern des Fernsehens, lassen uns vom Parfüm der Damen oder vom Duft gebratenen Fleisches betören, lauschen oft stundenlang unserer Lieblingsmusik, genießen erlesene Speisen und sind auch einem Schäferstündchen meist nicht abgeneigt. Und wenn wir ganz ehrlich sind, können wir uns sehr schwer vorstellen, auf all dieses zu verzichten. Im allgemeinen ist diese sinnliche Orientierung auch gar nicht so schlimm, wenn man sie mit ein wenig Vernunft betreibt. So sollte man nicht in die Versuchung geraten, aus Langeweile fern zu sehen und sich vom Fernseher berieseln lassen, sondern ganz gezielt interessante Sendungen aussuchen. Diese setzt allerdings ein gewisses Bewusstsein und eine entsprechende Bildung voraus. Beim Essen sollte man auf Qualität und Quantität achten. Dass hier noch manches im Argen liegt, stelle ich bei jedem Einkauf fest.

Am schädlichsten allerdings in der unkontrollierte sexuelle Genuss. Jeder Orgasmus raubt uns eine Menge Energie. Bhante Henepola Gunaratana sagte einmal: „Buddha lehrte, solange der Mensch sexuell aktiv ist, hat er kein Interesse an der Praxis des spirituellen Lebens. In seiner Lehre über die schrittweise Erleuchtung sagte Buddha, dass das Empfinden von Lust und Sexualität Genuss beinhaltet. Er verleugnete den Genuss nicht. Genuss ist dabei. Aber dann verändert sich dieses Vergnügen in Missvergnügen, und allmählich, langsam, sobald sich das anfängliche Feuer der Lust abgenutzt hat, beginnen die Menschen zu kämpfen. Denn aus Lust erwächst Furcht; aus Lust erwächst Habgier; aus Lust erwachsen Eifersucht, Zorn, Hass, Verwirrung und Kampf. All diese negativen Dinge erwachsen aus der Lust. Und deshalb sind all diese negativen Dinge in der Lust enthalten. Solange man in der Sexualität verstrickt ist, ist es

unvermeidlich, dass man diese Probleme hat: Kampf, Enttäuschung, Zorn, Hass, Töten, all das ist damit verbunden.“ [180] Hat man dieses einmal erkannt, dann weiß man, wie wichtig und segensreich das Brahmacharya ist. Im alten Indien praktizierten auch die Eheleute Brahmacharya, nachdem die Familienplanung abgeschlossen war.

Die Aussage, dass die Seele des Menschen nicht nach Taten drängt, sondern allein die unwissende Natur des Menschen, setzt voraus, dass es eine Seele gibt. Mit welcher Berechtigung aber wird diese Behauptung aufgestellt? Die Behauptung, dass der Mensch eine Seele besitzt, beruht auf der religiösen Überzeugung, dass es einen Gott gibt, dass es eine Wiedergeburt gibt und dass der Mensch einen göttlichen Funken, nämlich eine Seele, besitzt. Da es mir nicht behagt, mich allein auf den Glauben zu stützen, kann ich mich mit dieser Auffassung nicht anfreunden. Menschen mit einfachen Gemütern mag diese Vorstellung helfen, einen spirituellen Weg zu finden. Ich habe aber immer das Gefühl, dass sie es eigentlich nicht so genau wissen wollen, weil die Religion für sie so etwas wie ein Rettungsring ist, an den sie sich klammern, um nicht unter zu gehen. Sollte ihnen nun aber jemand diesen Rettungsring entreißen, dann kommt selbstverständlich eine große Angst auf, mit der sie nur sehr schwer umzugehen wissen. Schauen wir uns doch einmal an, wie diese Religiosität entsteht. Der Mensch gerät bereits als Kleinkind durch das Elternhaus und durch sein soziales Umfeld immer wieder in Situationen, die sehr verletzend für ihn sind. Als Kleinkind ist er immer wieder hilflos den Aggressionen seiner Mitmenschen ausgeliefert. Da er nicht in der Lage ist, sich dagegen zu wehren, muss er seine Wut, seine Trauer und Enttäuschung immer wieder herunter schlucken. Wahrscheinlich gibt es so etwas wie „ein gesundes Maß an elterlicher Fürsorge“, dass dafür sorgt, dass das Kind lernt, sich sozial zu integrieren. Aber auch Eltern tragen in der Regel neurotische Züge in sich, die sie, wenn auch unbewusst, durch ihr Verhalten auf das Kind übertragen. Dadurch bekommt das Kind in vielen Situationen nicht die gewünschte und erhoffte Liebe, Fürsorge und Aufmerksamkeit, sondern es geschieht genau das Gegenteil, es wird „seelisch“ verletzt. Diese Erfahrung hinterläßt Spuren, die in der Psyche des Kindes gespeichert werden.

Genau genommen werden unsere Erfahrungen als Ionenverbindungen in unserem Gehirn gespeichert. Unser Gehirn ist übrigens ein überaus

stoffwechselaktives Organ. Obwohl es nur etwa 2 Prozent des Körpergewichts ausmacht, beansprucht es 20 Prozent des gesamten Energieumsatzes. Alle geistigen Funktionen beruhen auf chemischen und neurologischen Vorgängen in verschiedenen, klar voneinander abgrenzbaren Bereichen des Gehirns und sind als Folge der Auseinandersetzung des Menschen mit seiner Umwelt evolutionär entstanden. Die gegenüber den Primaten besonders herausragenden Leistungen des Menschen bezüglich des räumlichen Sehens und Vorstellungsvermögens, des Lernens und des Gedächtnisses sowie des sprachlichen Ausdrucksvermögens und der Begriffsbildung haben sich im Verlaufe der letzten 4 Millionen Jahre entwickelt und sind an archäologischen Funden nachweisbar. Insbesondere das Gedächtnis als Grundlage aller höheren geistigen Aktivitäten beruht auf einer chemischen Verfestigung bestimmter evolutionär angelegter Hirnstrukturen und Nervenschaltungen, die durch häufigen Gebrauch bis zu einem Grade stabilisiert werden können, daß die Gedächtnisinhalte für das ganze Leben erhalten bleiben. Biologie und Psychologie billigen auch den höheren Tieren ein Bewußtsein zu, das zunächst nichts weiter ist als die Integration verschiedener sensorischer Nervenimpulse zu einer Ganzheit, von der aus das Verhalten zur Bewältigung von Aufgaben effektiver gesteuert werden kann. Das tritt zweifellos auch bei Vögeln und Säugetieren auf. Die Emergenz (das Auftauchen) von Bewußtsein ist also mit ziemlicher Sicherheit ein Produkt der natürlichen Selektion in der Evolution. Experimentelle Untersuchungen zeigen, daß bei Tieren wie bei Menschen eine motorische Muskelreaktion gleichermaßen von der Großhirnrinde ausgeht, die über einen Impuls an das Kleinhirn die Muskelbewegung auslöst. Auch das Selbstbewußtsein des Menschen ist eine weitere emergente Entwicklung, die sich aus einem immer komplexeren Bewußtsein ergibt. [91]

Deshalb würde ich das, was man allgemein mit der Seele umschreibt, lieber mit dem Bewusstsein gleichsetzen. Damit möchte ich keinesfalls Gott oder die Seele in Abrede stellen. Aber wir sollten so ehrlich sein und uns eingestehen, dass wir keine Aussagen über Gott und die Seele machen können. Und bevor man in irgendwelche Spekulationen oder Glaubensdogmen verfällt, sollte man sich auf das Wissen beschränken, welches dem menschlichen Verstand zugänglich ist. Alles andere betrachte

242

ich als unseriös. Ich halte es immer noch für besser, keine Aussagen über Gott und die Seele zu machen, als irgendetwas nach Belieben hineinzuzinterpretieren. Die religiösen Erklärungsmodelle resultieren meiner Meinung nach, aus der Hoffnung heraus, Gott würde einem vom Leid befreien, weil man selber nicht den Mut hat, sich mit seinen Ängsten auseinander zu setzen. Man flüchtet lieber in die Arme der Religion und hofft, dass Gott einem von allem Leid befreien möge, anstatt sich dieser schmerzhaften Auseinandersetzung zu stellen. Ich habe andererseits natürlich Verständnis dafür, wenn Menschen Rat, Hilfe und Trost in der Religion suchen. Allerdings glaube ich, dass dieses nicht ausreicht, um von psychischer Verletzung geheilt zu werden.

Um den unangenehmen Erfahrungen aus dem Wege gehen zu können, sinnt das Kind über Verhaltensstrategien nach, die ihm zukünftig diese emotionalen Verletzungen ersparen können. Hat es nun Strategien entwickelt, die es zukünftig davor bewahren sollen, so können diese Strategien, zumindest eine Zeit lang, durchaus hilfreich sein. So kann das Kind zum Beispiel die Strategie entwickeln, bei einer emotionalen Verletzung ganz bestimmte Muskelgruppen anzuspannen, die Luft anzuhalten, den Schritt zu beschleunigen (Fluchtreaktion), sich durch Masturbation das Gefühl von Erleichterung zu verschaffen oder andere (neurotische) Verhaltensweisen zu zeigen. Diese Verhaltensweisen können die Angst im Moment ihrer Entstehung vielleicht vermindern oder sie gar nicht erst aufkommen lassen. Dieses Verhalten kann aber auch dazu führen, dass der Mensch sich diese Gewohnheiten zu eigen macht und am Ende gar chronisch verspannte Muskelpartien hat, dass er, weil er immer wieder das Zwerchfell anspannt, über keine tiefe Atmung mehr verfügt, dass er ständig schnellen Schrittes davoneilt, dass er sexsüchtig wird oder andere neurotische Verhaltensweisen zeigt.

Krishna sprach zu Arjuna: „Wenn die Unwissenheit durch Wissen beseitigt ist, dann erhellt die Weisheit alles, ebenso wie die Sonne alles erstrahlen läßt. Wenn unser Denken, unsere Hingabe, unser Sein ganz im Göttlichen ruht, dann wäscht die Weisheit alle Sünden fort. Ein Weiser sieht keinen Unterschied zwischen einem reinen und aufrichtigen Brahmanen (Priester oder Gelehrter), einer Kuh, einem Elefanten, einem Hund und einem Hundenesser (Unberührbarer). Für ihn sind alle gleich. Dessen Geist in

Gleichmut und Ausgeglichenheit ruht, der findet bereits den Himmel auf Erden. Sie haben die Bedingung von Tod und Geburt überwunden und ruhen in Brahman (Gott).“ (5.16 - 5.19)

Es reicht natürlich nicht, das nötige Wissen zu besitzen, um spirituelle Fortschritte zu machen bzw. Heilung zu erlangen, sondern man muss dieses Wissen auch anwenden. Und das ist ein großer Unterschied. Viele Menschen wissen, dass manche ihrer Verhaltensweisen nicht gesund sind und trotzdem können sie nicht davon ablassen. Deshalb gehören Disziplin und ein eiserner Wille mit zu den Fähigkeiten, die ein spiritueller Mensch besitzen sollte, denn sonst wird er keinen Erfolg haben. Spirituelle Fortschritte lassen sich nur erzielen, wenn man stark genug ist, den sinnlichen Verlockungen, die immer wieder an einen heran treten, und denen man bisher fast immer erlegen ist, entschieden zu widerstehen. Das entscheidende Kriterium, ob jemand spirituelle Fortschritte gemacht hat, erkennt man daran, ob er Gleichmut und Ausgeglichenheit entwickelt hat. Diese Überlegungen stehen auch im Mittelpunkt der Lehre Buddhas. Das Ziel des Buddhismus ist die Überwindung von allem Leid. Das ist die zentrale Aussage von Buddhas vier edlen Wahrheiten.

5.2.1 Die vier edlen Wahrheiten [Inhaltsverzeichnis](#)

1. Das Leben beinhaltet Leiden.
2. Ursachen des Leidens sind Begehren (Gier), Abneigung (Hass) und Unwissenheit.
3. Das Leiden kann aufgelöst werden.
4. Der Achtfache Pfad führt zur Befreiung vom Leid.

5.2.2 Der achtfache Pfad [Inhaltsverzeichnis](#)

1. rechte Erkenntnis
2. rechte Gesinnung
3. rechte Rede
4. rechtes Handeln
5. rechter Lebenserwerb
6. rechtes Streben
7. rechte Achtsamkeit
8. rechte Sammlung

Es geht bei der Erlösung darum, sich von allem Leid zu befreien. Dazu ist das Wissen erforderlich, dass die Unwissenheit beseitigt. Der achtfache Pfad kann als das Wissen betrachtet werden, das unsere Unwissenheit beseitigt. Rechte Erkenntnis führt dazu, dass man erkennt, das Leiden durch das Anhaften an sinnliche Begierden entsteht. Durch sinnliche Verhaftung entstehen Gier, Hass, Angst und psychosomatische Erkrankungen. Darum soll man sich von allen sinnlichen Verhaftungen lösen. Rechte Gesinnung bedeutet, gemäß der Einsicht zu Handeln, dass man allen Lebewesen gegenüber Wohlwollen praktiziert. So sollte man aus Mitgefühl gegenüber den Tieren, seinen Fleischkonsum vermindern oder einstellen, also möglichst vegetarisch leben. Der Buddhismus empfiehlt zwar, auf Fleisch zu verzichten, er verbietet es aber nicht. Sollte man als Gast irgendwo eingeladen sein, dann ist es erlaubt, Fleisch zu essen. Rechte Rede besagt, dass man stets die Wahrheit sagt, dass man niemanden beleidigt und vor anderen schlecht macht. Man soll seine Zeit auch nicht mit unnötigen Gerede vergeuden. Das Schweigegelübde kann als Ausdruck rechter Rede betrachtet werden, denn Worte können sehr verletzend sein. Darum ist es manchmal besser, zu schweigen und sich zu besinnen. Unter rechtem Handeln können folgende fünf Punkte zusammen gefasst werden: 1. nicht töten, 2. nicht stehlen, 3. nicht lügen, 4. kein unkeusches Leben zu führen, 5. sich nicht zu berauschen. Diese fünf Übungsregeln sind leicht verständlich, doch bei genauerer Betrachtung sehr tiefgründig.

Rechter Lebenserwerb bedeutet, einen Beruf auszuüben, der anderen Lebewesen nicht schadet. Unter rechtem Streben versteht man die Bemühung, Begierden, Hass und Zorn, solange man sie nicht abgelegt hat, zu zügeln und zu kontrollieren. Rechte Achtsamkeit bezieht sich auf die Bewusstwerdung der eigenen Körperfunktionen. Das heißt, dass man darauf achtet, wie man atmet, geht und steht, wie man auf Sinnesreize reagiert und welche Gedanken einem durch den Kopf gehen. Es geht um ein Bewusstwerden des ständigen Flusses der Gefühle, der Gedanken und der Bewusstheitszustände. Rechte Achtsamkeit heißt aber auch, dass man sich voll und ganz auf die Gegenwart, auf die aktuelle Situation, konzentriert, und sich nicht in der Vergangenheit verliert oder in der Zukunft schwelgt. Rechte Sammlung bezeichnet die Fähigkeit, den umherschweifenden Geist zu kontrollieren. Dies ist ein wichtiger Punkt, der besonders bei der Meditation zu beachten ist. Meditation ist nur

möglich, wenn man sich voll und ganz auf eine Sache konzentriert. Innere Ruhe stellt sich erst dann ein, wenn der Geist nicht mehr umherschweift. Rechte Sammlung ist selbstverständlich auch für den Brahmachari erforderlich. Sollten sich sinnliche Versuchungen einstellen, dann sollte er seine umherschweifenden Gedanken sammeln, damit sie sich nicht in sinnlichen Begierden verfangen.

Die vier edlen Wahrheiten und den achtfachen Pfad erhielt Buddha nicht durch göttliche Eingebung, sondern sie resultieren aus seiner ganz persönlichen Erfahrung. Es ist ja allgemein bekannt, dass Buddha zunächst manchen Irrweg beschritt, um am Ende einen Weg zu finden, nämlich den achtfachen Pfad, der ihm die Erlösung von allem Leid, die Erleuchtung, brachte. Daher sollte man sich Erleuchtung nicht als etwas Überirdisches oder gar Göttliches vorstellen. Die Erleuchtung ist nichts anderes als die Abwesenheit von Gier, Hass und Unwissenheit, es ist der Geist, in dem Gleichmut und Ausgeglichenheit herrscht. Die Erleuchtung ist vollkommen unabhängig davon, ob man religiös ist oder nicht, ob man an einen Gott glaubt oder nicht. Allein entscheidend ist, wie man sein Leben gestaltet. Der achtfache Pfad kann dafür eine sehr gute Anleitung sein. Ich habe bei vielen religiösen Menschen eher das Gefühl, dass ihre religiöse Einstellung sie daran hindert, spirituelle Fortschritte zu machen. Sie klammern sich oft allzu ängstlich an ihre religiösen Vorstellungen, sind aber nicht bereit, wesentliche Veränderungen in ihrem Leben vorzunehmen. Sie sind nicht nur nicht bereit, enthaltsam zu leben, sondern reagieren oft sehr emotional und verletzend darauf, wenn man sie darauf hinweist, dass ohne Brahmacharya keine spirituellen Fortschritte möglich sind.

Wenn davon die Rede ist, dass Tod und Wiedergeburt überwunden sind, dann verstehe ich die Wiedergeburt als Neugeburt im jetzigen Leben. Man streift gewissermaßen das alte Leben, welches aus Leid und Qual bestand, ab, und tauscht es gegen eine neues Leben ein, das von Glückseligkeit gekennzeichnet ist. Ob es ein Leben nach dem Tode gibt, kann niemand beantworten. Das sollte auch gar nicht unser Ziel sein. Aber es gibt ein Leben vor dem Tode. Und das kann wunderbar sein, wenn wir uns ehrlich darum bemühen. Also bemühen wir uns um den Himmel auf Erden und überlassen alles andere dem Schicksal, der Zukunft oder wem auch immer.

Auch wenn nicht alle Entscheidungen in unserer Hand liegen, so liegt es doch in unserer Verantwortung, das Beste aus unserem Leben zu machen. Und sollte es einen Gott geben, so wird er bestimmt denjenigen unterstützen, der aufrichtig bemüht ist, einen spirituellen Weg zu beschreiten. Im Grunde genommen hat er es eigentlich schon getan, denn er offenbart sich uns in Form der Naturgesetze, die den entscheidenden Einfluss auf unser Leben haben. Lernen wir es also, nach den Naturgesetzen zu leben (wer auch immer sie erschaffen haben mag).

Krishna sprach zu Arjuna: „Wer sich weder freut, wenn er Angenehmes erlebt, noch traurig ist, wenn er Unangenehmes erlebt, der kennt Gott und ruht in ihm. Ein befreiter Mensch fühlt sich weder von inneren Sinnesfreuden noch von äußeren Objekten angezogen. Er findet das Glück in sich selbst. Wer sich auf Gott konzentriert und den Yoga beherrscht, genießt unvergängliche Freude. Welche Freuden auch immer aus den Sinnesobjekten entstehen, sie alle sind Quelle des Leids. Solche Freuden haben einen Anfang und ein Ende. Kein Weiser erfreut sich daran. Wer, bevor er stirbt, Gier und Hass ablegen kann, der ist ein Yogi, ein glücklicher Mensch.“ (5.20 – 5.23)

Mir missfällt ein wenig die Vorstellung, dass der Erlöste sich weder freut, wenn er Angenehmes erlebt, noch traurig ist, wenn er Unangenehmes erlebt. Da der Erlöste sich ohnehin in einem tranceartigem, ekstatischen Zustand befindet, und zwar nicht nur während er meditiert, sondern auch in seinem normalen Tagesbewusstsein, ist sein Dasein von Seligkeit bestimmt. Er bedarf also überhaupt keiner zusätzlichen Freude, die er erfährt, wenn er Angenehmes erlebt. Diese zusätzliche Freude wird ihn tatsächlich nicht weiter berühren. Ich persönlich halte die ekstatische Freude, die der Erlöste permanent erfährt, für unseren natürlichen Zustand, der uns durch unsere ungesunden Lebensumstände verloren gegangen ist. Um diesen natürlichen Zustand sollte man sich keine weiteren Gedanken machen. Man sollte ihn einfach nur genießen. Schaut man sich Kleinkinder an, die in einem glücklichem Elternhaus aufwachsen, dann findet man bei ihnen diese vollkommene innere Harmonie und Seligkeit.

Was spricht also gegen das Empfinden der Freude? Schenkt man einem liebgewonnenen Menschen oder einem Tier seine Aufmerksamkeit, so beantwortet sowohl der Mensch als auch das Tier diese Aufmerksamkeit

mit Freude. Der Mensch beginnt zu Lächeln und der Hund wedelt eifrig mit dem Schwanz. Ich kann an diesem Ausdruck der Freude nichts Negatives erkennen. Man sollte sich darum darauf konzentrieren, die leidvollen Zustände zu beseitigen. Hier sind in allererster Linie Zustände gemeint, die durch psychosomatische Erkrankungen hervorgerufen werden. Es geht darum, zu erkennen, wie diese Erkrankungen entstanden und wie sie zu heilen sind. Die sexuelle Lust entspricht in etwa der untersten spirituelle Stufe. Höhere Formen der Spiritualität sind erst erfahrbar, wenn man sich vollkommen von der sexuellen Verhaftung befreit hat. Darum ist es so wichtig, das Brahmacharya zu beachten. Da aber niemand enthaltsam leben mag, bleiben den meisten Menschen höhere spirituelle Erfahrungen verborgen. Hat man es einmal geschafft, die sexuelle Verhaftung abzulegen, dann empfindet man das als eine große Erleichterung. Von nun an ist man nicht mehr auf die Sexualität fixiert. Nun kann man die sexuelle Energie für sein weiteres spirituelles Wachstum nutzen. Spirituelle Verwirklichung und sexuelle Lust dagegen sind unvereinbar. Nachdem das Sexualchakra geheilt ist, kann mittels der sexuellen Energie der emotionale Bereich geheilt werden.

Das heißt konkret, dass man seine Angst, seinen Hass, seine Wut, seine Trauer und andere negative Empfindungen ablegt. Dies empfindet man als eine ebenso große Befreiung, wie die Befreiung aus der sexuellen Verhaftung. Vielleicht ist es sogar eine noch größere Befreiung, denn dann ist man vollkommen frei von jeglicher Angst und von allen psychosomatischen Erkrankungen, unter denen man vielleicht seit Jahrzehnten zu leiden hatte. Hass, Angst, Wut, Neid, Zorn und Trauer gehen immer mit psychosomatischer Erkrankung einher. Lösen sich die negativen Emotionen auf, dann verschwinden allmählich auch die körperlichen Symptome. Und eines Tages empfindet man eine Freiheit, die man bis dahin nicht kannte, die man als Seligkeit umschreiben kann. Später finden weitere Heilungsprozesse statt, auf die hier aber nicht weiter eingegangen werden soll. Wer sich dafür interessiert, kann dieses auf der Seite „Was ist Erleuchtung?“ [\[92\]](#) nachlesen.

5.3 Friede findet man nur im Innern [Inhaltsverzeichnis](#)

Krishna sprach zu Arjuna: „Der Yogi, der das Glück, die Freude und das Licht in sich findet, erreicht Befreiung und verschmilzt mit Gott. Der Yogi,

der von Sünden rein, dessen Zweifel beseitigt, dessen Sinne gezähmt und der sich daran erfreut, anderen Menschen Gutes zu tun, gelangt zur Seligkeit Gottes. Der Yogi, der von Begierde und Zorn befreit ist, findet seinen Frieden im Höchsten.“ (5.24 – 5.26)

Solange man nicht fähig ist, das Glück im Innern zu kosten, sucht man das Glück durch äußeren Sinnesrausch zu befriedigen. Der gesunde Körper produziert eine Menge an körpereigenen Hormonen, die vielfältige Aufgaben übernehmen. Einige wirken belebend bis hin zur Aggression. Manche wirken entspannend, bis hin zur Schläfrigkeit. Andere Hormone machen angstfrei, schmerzfrei, wirken antidepressiv und stimmungsaufhellend bis hin zur Euphorie. Manche Hormone fördern die Konzentration und die intellektuelle Leistungsfähigkeit. Wieder andere beflügeln die Phantasie, die Kreativität und öffnen die Tore für übersinnliche Erfahrungen. Manche Hormone stimulieren die Sexualität und andere die Widerstandskräfte. Hormone haben vielfältige Aufgaben zu erledigen. Adrenalin gilt als ausgesprochenes Stresshormon, welches in Stresssituationen ausgeschüttet wird. Es verursacht eine Steigerung der Herzfrequenz, einen Anstieg des Blutdrucks, eine schnelle Bereitstellung von Energiereserven durch Fettabbau, sowie durch Freisetzung von Glucose (Traubenzucker). Es regelt ebenso die Durchblutung und die Magen-Darm-Tätigkeit. Besonders interessant für die spirituelle Entwicklung sind beruhigende und ausgleichende Hormone wie Serotonin, angstlösende und entspannend wirkende Substanzen wie Endovalium, phantasiefördernde Transmittermoleküle wie Dopamin, LSD-ähnliche antidepressiv und euphorisierend wirkende oder anregend und wachmachende Neurohormone wie Noradrenalin und schmerzstillende körpereigene Morphine wie das Endorphin.

Beschreitet man einen spirituellen Weg, dann geht es in erster Linie darum, die Gesundheit des Menschen wieder herzustellen. Dabei spielt das Hormonsystem eine sehr wichtige Rolle. Auch wenn wir beten, meditieren, Yoga, Zen und Atemübungen machen oder andere kontemplative Praktiken ausüben, beeinflussen wir damit unsere Physiologie, das Hormonsystem, den Kreislauf, das Nervensystem, die Atmung und fördern dadurch unser Wohlergehen. Die meiste Energie wird dem Körper allerdings durch Brahmacharya zugeführt. Lebt man dagegen nicht enthaltsam, so findet ein permanenter Raubbau an den eigenen

Energiereserven statt. Dies führt dazu, dass der Mensch unter Depressionen und vielfältigen psychosomatischen Erkrankungen leidet. Es führt auch dazu, dass der Mensch sich in seine Sexualität verhaftet und am Ende nicht mehr die Kraft besitzt, sich von dieser Sucht zu befreien. Führt der Mensch ein gottgefälliges Leben, praktiziert er Brahmacharya, Bhaktiyoga, Karmayoga, Jnanayoga oder Rajayoga, Atemübungen und andere spirituelle Praktiken, so gelangt er selbstverständlich auch zur Erlösung. Diese Erlösung ist nichts anderes als ein Genesungsprozess. Ob Gott, oder eine, wie auch immer geartete höhere Intelligenz, dabei die Hände im Spiel hat, vermag niemand zu sagen. Mir gefällt deshalb die Einstellung mancher orthodoxer Hinduisten nicht, die immer wieder behaupten, nur der gläubige Hinduist könne die Erlösung erlangen.

Hat der Yogi sich von Begierde, Hass und Zorn befreit, dann findet er Erlösung. Dieses ist das einzige Kriterium, an dem man erkennen kann, ob man das spirituelle Ziel erreicht hat. Man erkennt es daran, dass man nicht mehr der sexuellen Verhaftung unterliegt und dass man keinerlei Hass mehr empfindet. Normalerweise ist es so, dass sinnliches Begehren sehr schnell erwacht. Besonders von Männern ist bekannt, dass ihnen fast ununterbrochen erotische Gedanken durch den Kopf schwirren. Für den Mann stellt sich die Frau als ein erotisches Wesen dar, das er gerne erobern möchte, um mit ihr seinen Wunsch nach Sexualität auszuleben. Im Mann schlummert permanent der Wunsch nach sexueller Befriedigung. Es wird immer wieder gesagt, dass der Mann so auf die Sexualität fixiert ist, weil er seine Gene an möglichst viele Nachkommen weitergeben möchte. Von dieser Theorie bin ich keineswegs überzeugt. Wenn es wirklich so wäre, dann müsste dieses für alle Männer gelten. Selbstverwirklichte Menschen aber haben keinerlei Bedürfnis nach sexuellen Kontakten. Sie haben alle ihre erotischen Wünsche ausgelebt und sind über die Sexualität hinaus gewachsen. Ist das geschehen, dann betrachtet man die Frau nicht mehr als erotisches Wesen, sondern sieht in ihr den Menschen. Da die sexuellen Energien nun nicht mehr für die sexuelle Befriedigung vergeudet werden, stehen sie für das weitere spirituelle Wachstum zur Verfügung.

So ähnlich ist es auch mit den negativen Emotionen wie Wut, Zorn, Hass, Trauer, Neid und anderen negativen Emotionen. Sie sind in der Regel nichts anderes als ein Ausdruck der Angst. Angst kann vielfältige

Ursachen haben. Werden wir mit Situationen konfrontiert, die unsere Ängste ansprechen, und wir haben nicht die Möglichkeit aus dieser Situation zu fliehen, so reagieren wir mit Wut und Zorn oder steigern uns gar in den Hass hinein. Die Bedrohung kann sogar so stark sein, dass der Hass sich in uns verfestigt und wir über Rache nachsinnen. Ein großer Teil unserer Angst hängt auch mit unserer unerfüllten Sexualität zusammen. Gelingt es einem nicht, alle sexuellen Energien abzubauen, dann wird ein Teil der unerfüllten sexuellen Energie im Körper gebunden. Dies geschieht je nach individueller Veranlagung. Bei dem einen drücken sie sich als Magenschmerzen, beim nächsten als Rückenschmerzen, beim Dritten als Migräne usw. aus. Gelingt es einem, seine Sexualität wirklich so zu genießen, wie man sich dieses immer erwünscht hat, dann lösen sich allmählich diese Spannungen und psychosomatischen Erkrankungen auf. Hat man es geschafft, alle Ängste abzubauen, dann fühlt man sich großartig. Man erfährt eine Freiheit, die man als grenzenlos empfindet. Es gibt dann nichts mehr, was einen ängstigen könnte. Plötzlich öffnen sich viele Türen, die vorher verschlossen waren, weil die Angst einen hinderte, diese Tore zu durchschreiten. Es geht bei der spirituellen Befreiung, wie Buddha sagte, um die Befreiung von Gier, Hass und Unwissenheit. Die Hinwendung zu Gott oder Krishna, kann dabei für den einzelnen Menschen durchaus hilfreich sein. Sie wird aber nicht zur Befreiung führen, wenn man es allein bei Gebeten und bei der Hinwendung zu Gott oder Krishna belässt. Als wichtige Komponente ist unbedingt die Enthaltbarkeit, eine ethische Orientierung und ein gesundes Leben erforderlich. Dieses kann man auch bei den christlichen Mönchen in den Klöstern beobachten. Selbstverständlich praktizieren sie ein kontemplatives Leben. Beten und der regelmäßige Besuch der heiligen Messe gehören selbstverständlich zu ihrem Alltag. Aber sie praktizieren auch Enthaltbarkeit. Kontemplation und Enthaltbarkeit sind die Schlüssel für alle spirituellen Fortschritte. Lebt man nicht enthaltsam, dann sind zwar auch spirituelle Fortschritte möglich. Sie werden aber niemals zum höchsten aller spirituellen Ziele, zur endgültigen Erlösung, führen.

Krishna sprach zu Arjuna: „Der Weise, der sich von äußeren Objekten löst, der sich auf das "Dritte Auge" (zwischen den Augenbrauen), sowie auf die Ein- und Ausatmung konzentriert, der Sinne, Geist und Verstand beherrscht, der Begierde, Furcht und Zorn abgelegt hat, der ist befreit. Der

Weise, der mich als den Herrn der Welt erkennt, als den Freund aller Lebewesen, dem alle Opfer und Askese dargebracht wird, erlangt den inneren Frieden.“ (5.27 – 5.29)

Das Zurückziehen der Sinne (Pratyahara), sowie Konzentration (Dharana) und Meditation (Dhyana) sind wichtige Übungen des Raja Yoga, welches auch unter dem Namen Astanga Yoga bekannt ist. Mit dem Zurückziehen der Sinne von äußeren Objekten, beginnt das eigentliche spirituelle Leben des Raja Yogi. Die Natur der Sinne bzw. des Geistes ist es, stets in alle möglichen Richtungen auszuschwärmen und sich mit allen möglichen Dingen zu beschäftigen. Beim Pratyahara geht es um die Beruhigung des Geistes, um die Beherrschung der Sinne. Wohin auch immer der wandernde und unstete Geist hingeht, von dort soll er zurückgenommen werden und wieder auf das Meditationsobjekt (Konzentrationsobjekt) gerichtet werden. Es gibt eine Geschichte von Swami Sivananda, die uns zeigen soll, wie gut vollendete Yogis das Pratyahara beherrschen. Einmal sagte Swami Sivananda, er wolle den ganzen Tag lang meditieren und deshalb nicht ins Büro kommen. Seine Schüler dachten in diesem Moment nicht mehr daran, daß das der Tag war, an dem die Straße gebaut werden sollte, die direkt an Swami Sivanandas Hütte vorbeiführte. Den ganzen Tag arbeiteten die Straßenbauer dort mit dem Preßlufthammer und allem, was so mit dem Straßenbau zusammenhängt. Am Abend, als Swami Sivananda zur gemeinsamen Meditation kam, entschuldigten sich die Schüler, daß sie ihn nicht vorgewarnt hatten. Er fragt, wieso und wovon. „Na ja, die Straßenarbeiten ...“ Swami Sivananda sagte: „Ich habe nichts gehört“ und er war wirklich total erstaunt, als sie ihm das sagten. Er war nicht nur höflich, sondern er hatte tatsächlich nichts gehört. Er hatte einen Preßlufthammer direkt neben seinem Meditationsraum nicht gehört. Das ist vollendetes Pratyahara.

Konzentration bedeutet, den Geist auf eine Idee oder ein Objekt zu richten, der entweder innerlich oder äußerlich, real oder imaginär ist. Man kann sich auf die Atmung, oder spezielle Aspekte der Atmung, wie die Ein- oder Aus-Atmung konzentrieren. Ebenso kann man sich auf das sogenannte Dritte Auge konzentrieren. Das ist der Punkt zwischen den Augenbrauen, auf dem die verheirateten indischen Frauen einen roten Punkt tragen. Dieser Punkt symbolisiert das Stirnchakra, eines der sieben

Energiezentren. Man kann sich wie beim Autogenen Training auf die Körperschwere konzentrieren und dabei allmählich gedanklich vom Oberkörper zum Unterkörper hinabwandern. Ebenso ist es möglich, sich auf ein Bild, auf einen Punkt an der Wand, auf eine brennende Kerze, auf ein Mantra, auf ein Gebet, auf mystische Klänge (Anahataklang, dies ist ein permanenter Pfeifton den man im inneren Ohr hören kann, den man aber nicht mit dem Tinnitus, einer Hörerkrankung, verwechseln sollte), auf akustische Klänge, auf Jesus, Krishna, irgendeine/n andere/n Heilige/n oder auf etwas anderes zu konzentrieren. Man kann sich bei der Mantrameditation z.B. auf ein kurzes Mantra wie „Rama“ oder „Om Nama Shivaya“ (Ich verneige mich vor Shiva) konzentrieren. Man kann aber auch den Satz „Ich bin vollkommen ruhig und entspannt.“ oder „Ich atme ganz tief.“ immer wieder pausenlos still vor sich her sagen. Man sollte sich solange auf das Mantra bzw. auf die Suggestion konzentrieren, bis der Geist mit dem Objekt der Konzentration fest verschmolzen ist. Wenn der Geist von dem Objekt der Konzentration abwandert, soll man ihn wieder und wieder zum Gegenstand der Konzentration zurückführen (Pratyahara). Krishna sagte in der Gita: „So oft der ruhelose und unstete Geist zu wandern beginnt, zügele ihn und bringe ihn zurück; bringe ihn unter die Kontrolle des Selbst.“

Man spricht eigentlich erst dann von Meditation, wenn die Konzentration ungebrochen ist, also gewissermaßen mit dem Meditationsobjekt verschmilzt, und der Geist nicht mehr abschweift. Schweift der Geist dagegen immer wieder ab und muss erneut auf das Objekt konzentriert werden, so spricht man nicht von Meditation, sondern von Konzentration. In der Meditation findet ein Verschmelzen des Meditierenden mit dem Meditationsobjekt statt. Man sollte möglichst zwei mal am Tag jeweils 20 Minuten meditieren. Einmal in den frühen Morgenstunden und einmal im Laufe des Tages oder am Abend. Man kann auch sehr gut meditieren, nachdem man sich schlafen gelegt hat. Schläft man dabei ein, dann betrachtet man die Meditation eben als Einschlafhilfe. Man sollte darauf achten, dass man in Ruhe meditieren kann und dabei nicht gestört wird. Ich persönlich betrachte die Meditation und das Autogene Training als gleichwertig. Es sind zwei verschiedene Wege, die aber zum selben Ziel führen. Man sollte das Autogene Training aber möglichst unter ärztlicher Aufsicht lernen, da es gelegentlich zu körperlichen Beeinträchtigungen

kommen kann (Verwirrtheit, Blutdruck- und Herz-Probleme). Ich persönlich halte nicht viel davon, die Meditation unbedingt im Lotussitz durchzuführen. Da ich zuerst das Autogene Training im Liegen erlernte und damit die allerbesten Erfahrungen machte, favorisiere ich nach wie vor die liegende Stellung. Neigt jemand dazu, beim Meditieren einzuschlafen, dann ist eventuell der Lotussitz geeigneter. Andererseits sollte man auch nicht meditieren, wenn man müde ist. Dann ist es besser, zu schlafen. Anleitungen über verschiedene Meditationen und über das Autogene Training kann man unter [93] nachlesen. Im Laufe der Zeit, werden sich die Meditationserfahrungen vertiefen. Wenn du dein Ziel konsequent verfolgst, hast du vielleicht eines Tages das Glück, die Seligkeit kennen zu lernen, die dem Wesen deiner wahren Natur entspricht. Dann wirst du ein ausgeglichenes Leben in Glück und Harmonie erfahren. Alles Leid wird ein Ende haben. Friede und Seligkeit werden dein Leben bestimmen.

6. Meditation – Yoga der Versenkung

6.1 Entsagen und Handeln sind eins Inhaltsverzeichnis

Krishna sprach zu Arjuna: „Wer pflichtgemäß handelt und nicht die Früchte seines Handelns begehrt, ist ein Sannyasin, ein Yogi, ein Asket, ein Mystiker, ein Entsagender. Wer aber keine Feueropfer darbringt und nicht die vorgeschriebenen Rituale vollzieht, kommt nicht ans Ziel. Yoga ist dasselbe wie Entsagung, denn niemand kann ein Yogi werden, der nicht dem Wunsch nach Sinnesbefriedigung entsagt. Der Yogi, der nach Befreiung strebt, sollte Entsagung praktizieren. Wer die Befreiung erreicht, der erlangt Seelenfrieden.“ (6.01 - 6.03)

Karmayoga, der Weg des Handelns, ohne nach dem Erfolg des Handelns zu trachten, und der achtsufige Pfad des Rajayoga, in dem Meditation und Entsagung enthalten sind, führen zum selben Ziel. Der Karmayogi konzentriert sich dazu vollkommen auf Krishna, betet, meditiert, lebt nach ethischen Gesichtspunkten, dient anderen Menschen, hilft Armen und Kranken, macht sich frei von den Früchten seiner Handlung und lebt enthaltsam. Der Rajayogi meditiert ebenfalls, lebt ebenfalls nach ethischen Gesichtspunkten und praktiziert Yogaübungen, Atemübungen und Brahmacharya (Enthaltensamkeit), um sich von seinen sinnlichen Begierden

zu befreien. Ich bezweifle allerdings, dass Feueropfer und das Ausführen von vorgeschriebenen Ritualen, einen besonderen Beitrag zur Befreiung darstellen. Warum wenden sich die Menschen an Gott? Sie suchen Schutz und Heil bei ihm, weil sie in ihrem Inneren zutiefst unglücklich sind. Viele Menschen leiden unter psychosomatischen oder körperlichen Erkrankungen. Wenn sich die Menschen an Gott wenden, dann hoffen sie, dass Gott sie von ihrem Leid befreit. Ich kann dieses Verhalten durchaus verstehen. Aber ich werde das Gefühl nicht los, dass viele Menschen dazu neigen, sich kaum Gedanken über die Ursachen ihrer Erkrankung machen, sondern sich statt dessen in die Hände Gottes begeben und auf seine Hilfe vertrauen. Im Prinzip fehlt die Einsicht, sein Leben umzustellen, man möchte im Prinzip genau so gewissen- und gedankenlos weiterleben wie bisher, und hat nicht den Mut, sich dem schmerzhaften Heilungsprozess zu stellen. Man sucht einfach den bequemsten Weg und hofft, dass Gott die Heilung bewirken möge, der man sich selber nicht stellen mag. So aber kann Heilung nicht geschehen.

Krishna sprach zu Arjuna: „Ein wahrer Yogi hat keine sinnlichen Begierden. Er trachtet nicht nach dem Erfolg seiner Handlungen und entsagt allen Wünschen. Ein Mensch muss sich durch seinen Geist erheben, nicht erniedrigen. Der Geist kann der Freund des Menschen sein, aber auch sein Feind. Für den Yogi, der den Geist bezwungen hat, ist der Geist der beste Freund. Hat er ihn aber nicht bezwungen, dann wird er zum ärgsten Feind.“ (6.04 – 6.06)

Für den Menschen kann der Geist die Ursache von Leid sein, aber auch die Ursache der Befreiung. Solange der Mensch danach strebt, seine sinnlichen Begierden zu befriedigen, wird er am Leid gefesselt. Das Streben nach sinnlichen Begierden geschieht, weil der Mensch unglücklich ist. Diesem Unglücklichsein versucht er durch Momente des sinnlichen Genußes wenigstens zeitweise zu entrinnen. Aber dadurch verstrickt er sich immer weiter in sinnliche Begierden. Weil die sinnliche Lust immer nur für einen kurzen Moment Befriedigung gewährt, strebt man immer und immer wieder danach. Letzten Endes wird die Jagd nach äußerer Befriedigung zum Lebensinhalt. Dieses Verhalten ist am deutlichsten in der Sexualität zu finden. Der sexuelle Höhepunkt vermittelt das Gefühl höchster Ekstase. Weil die Menschen von dieser Ekstase so fasziniert sind, wollen sie diesen

Höhepunkt immer und immer wieder erleben. Dadurch ist ihr ganzes Denken auf die Sexualität gerichtet. Es vergeht kaum eine Minute, in der ihnen nicht irgendeine sexuelle Phantasie durch den Kopf geht. Bei jedem Orgasmus geht wertvolle Energie verloren. Schließlich geht der Körper davon aus, dass ein neues Leben gezeugt werden soll. Dafür stellen die Drüsen und Organe ihre wertvollsten Energien zur Verfügung.

Bei jedem Orgasmus gehen nicht nur Natrium, Kalium, Zink und Magnesium, Kalzium, Citrationen (Zitronensäure) und Phosphationen verloren, die der Körper unbedingt braucht, um sich wohl zu fühlen. Die Samenflüssigkeit ist zudem meist leicht salz- und proteinhaltig, (durch die Spermien) und enthält Dopamin, Noradrenalin, Tyrosin, die Bindungshormone Oxytocin und Vasopressin sowie verschiedene Östrogene, Pheromone (Geruchsstoffe), Antidepressiva und β -Endorphin. Wenn der Körper diesen Spermavorrat nicht ständig auffüllen muß, kann er die eingesparten Energien verwenden, um Körper und Geist zu stärken, um Gesundheit, Kreativität und geistiges Wachstum zu fördern. Da der Mensch aber dazu neigt, jedem erotischem Gefühl nachzugeben, nutzt er die nächste Gelegenheit, sich wieder dem sexuellen Genuß hinzugeben. Dieses führt im Laufe der Zeit dazu, dass dem Körper permanent Energien entzogen werden. Dadurch fühlt der Mensch sich schwach, müde, antriebslos und depressiv. Durch den permanenten Energieentzug stellen sich schließlich psychosomatische Erkrankungen ein. Dieses ist besonders während der Pubertät schädlich. Die Überaktivität der Geschlechtsdrüsen ist z.B. mit starker Ausscheidung von Phosphor und Calcium verbunden. Dadurch entstehen Calcium- und Phosphormangel im Blut, die den Wachstumsprozeß negativ beeinflussen. Man hat die Beobachtung gemacht, daß frühzeitig und ausgiebig Masturbierende im Wachstum zurückbleiben. Der junge Organismus wird über Gebühr beansprucht, bevor er voll entwickelt ist. Da beim Samenerguß viel Calcium verlorenght, erklären sich einerseits die nervösen Symptome und andererseits die schwere Müdigkeit nach dem Orgasmus. Das gleiche gilt für den Phosphorverlust. Phosphor ist wesentlich für die Ernährung des Nerven- und Hirngewebes. Phosphormangel kann Neurosen und Psychosen verursachen.

Aus diesem Grunde ist es so wichtig, dass der Yogi lernt, nicht jeder

sinnlichen Regung nachzugeben, sondern seinen Geist zu beherrschen. Sollten sinnliche Regungen entstehen, dann sollte er sich sofort davon abwenden. Er sollte sie schleunigst verjagen. Im Prinzip macht der krishnabewusste Yogi nichts anderes, wenn er sein Denken konsequent auf Krishna ausrichtet. Auch der krishnabewußte Mensch ist nicht von sinnlichen Regungen frei. Sinnliche Regungen sind ein Spiel der Hormone. Man kann sich darauf einlassen oder man kann sich ihnen entziehen. Entzieht man sich ihnen, dann verschwinden sie zwar nicht unbedingt sofort, aber sehr oft tritt Erleichterung ein. Wird man von erotischen Gefühlen bedrängt, und scheinen diese Gefühle übermächtig zu sein, dann sollte man stets bedenken, dass sie nach einer gewissen Zeit wieder abklingen. Sagt man sich, dass man nichts damit zu tun haben möchte, dann klingen diese Gefühle meistens sehr schnell wieder ab. Läßt man sich allerdings auf diese Gefühle ein, versucht man damit zu spielen, dann ist man am Ende meist immer der Unterlegene. Erst die praktische Erfahrung mit dem Brahmacharya lehrt einem, wie man am besten damit umgeht. Praktiziert man längere Zeit Brahmacharya, so führt dieses immer dazu, dass eines Tages alle erotischen Begierden abklingen. Geschieht dieses, dann stellt sich ein großer inner Friede ein. Solange man aber den sinnlichen Begierden nachgibt, folgt auf der Lust, Angst, Zorn, Depression, Illusion und psychosomatische Erkrankung.

Krishna sprach zu Arjuna: „Der Yogi, der den Geist bezwungen und Erlösung erreicht hat, der hat Frieden in Glück und Leid, in Hitze und Kälte, in Ehre und Schmach. Der Yogi, der sich durch Weisheit und Wissen selbst verwirklicht hat, der Herr seiner Sinne ist, für den ist ein Erdklumpen genau so wertvoll, wie ein Stein oder ein Goldbarren. Man sagt, ein Yogi ist fortgeschritten, wenn er sowohl Freunde als auch Feinde, Neidische und Wohlgesonnene, Heilige und Sünder, Böse und Gleichgültige, mit gleichen Augen betrachtet.“ (6.07 – 6.09)

Die Puranas gehören zu den wichtigsten Texten des Hinduismus. Sie sind in der Zeit von 400 n. Chr. bis etwa 1.000 n. Chr. entstanden, greifen jedoch oft auf ältere Inhalte zurück. Insgesamt gibt es etwa 400.000 Puranas, davon werden 18 als Haupt-Puranas angesehen. Zu diesen 18 Puranas zählt auch das Padma Purana. Die Puranas haben nicht für alle Hindus gleichermaßen die unumstößliche Autorität der Veden. Sie gelten

ihren Anhängern jedoch als Offenbarungen göttlichen Ursprungs. Alle Puranas sind primär der Anbetung einer Gottheit gewidmet und beschreiben Zeremonien und Festivals für deren Verehrung. In den meisten dieser Werke gibt es auch größere Kapitel über Rechte und Pflichten der Kasten, über die vier Lebensstadien, über die Opfer für die Toten sowie ausführliche ethische und spirituelle Unterweisungen. Nach Ansicht mancher Philosophen führt nur das Studium der Veden zur wahren Erkenntnis. Die Puranas dagegen helfen nur bei der Reinigung von Sünden. In diesem Sinn sind die Puranas heilige Texte zweiten Grades. [100] Das Padma Purana beschreibt die Welt samt ihren Ereignissen, als diese noch ein goldener Lotos (Padma) war. Daher sein Name. Es besteht aus 55.000 Doppelversen, unterteilt in fünf Bücher. Das erste ist der Schöpfung gewidmet, das zweite der Erde, das dritte dem Himmel, das vierte der Unterwelt; das fünfte enthält Ergänzungen. Es existiert auch noch ein sechster Teil, eine Abhandlung über die Praxis der Gottesverehrung. Der gesamte Inhalt ist so heterogen, dass wahrscheinlich mehrere Werke unter diesem Titel zusammengefasst sind. [101]

In der Padma Purana wird folgende Aussage gemacht: „Niemand kann das transzendente Wesen des Namens, der Gestalt, der Eigenschaften und der Spiele Sri Krishnas mit seinen materiell verunreinigten Sinnen verstehen. Nur wenn jemand durch den transzendentalen Dienst für den Herrn von spiritueller Energie durchdrungen wird, werden ihm der transzendente Name, die transzendente Gestalt, die transzendentalen Eigenschaften und die transzendentalen Spiele des Herrn offenbart.“ Manche Hinduisten, die zudem noch meinen, sie seien im reinen Krishnabewusstsein verankert, sie hätten vollkommenes Wissen, sie seien verwirklichte Seelen und verfügten über die Gnade Krishnas, und nur ihnen allein werde das Wesen, die Gestalt, die Spiele und Eigenschaften Krishnas offenbart, während weltliche Gelehrte dazu keinen Zugang hätten, legen den Begriff „Krishnabewußtsein“, meiner Ansicht nach, etwas zu eng aus. Sie sind von sich so sehr überzeugt, dass sie meinen, nur sie allein seien in der Lage, Schüler zu unterrichten und ihnen Krishnabewußtsein zu vermitteln. Mir ist diese Einstellung etwas zu intolerant. Ich glaube, in Wirklichkeit kochen sie nur ihr eigenes Süppchen und wollen nur ihren eigenen Vorteil aus dieser Einstellung ziehen.

Ich glaube, es wird von vielen gläubigen Menschen der Fehler gemacht, dass sie die Aussagen der heiligen Schriften, ganz egal, welcher Religion, wortwörtlich nehmen, ohne sich über die Hintergründe, über den Kern der Aussagen, weitere Gedanken zu machen. Wenn der einfache Mann dieses Verhalten zeigt, dann habe ich dafür ein gewisses Verständnis. Er braucht ein einfaches Weltbild, an dem er sich orientieren kann. Selbst wenn ein tiefgläubiger Mensch dieses Verhalten zeigt, habe ich dafür Verständnis, verbirgt sich doch hinter einer tiefen Frömmigkeit, in meine Augen, eine Unsicherheit, die der Gläubige nicht überwinden kann. Darum braucht er die Religion als Rettungsanker, um sich daran festzuhalten, damit er Halt im Leben findet. Wenn allerdings ein studierter Mensch, der eventuell sogar die Religionswissenschaft studiert hat, auf der gleichen Ebene diskutiert, wie der einfache Mann, dann frage ich mich, wie das kommt. Auch er ist sicherlich nicht frei von Angst und auch er ist nicht frei von einer gewissen geistigen Trägheit. Auch ist er, durch das soziale Umfeld, in welchem er eingebunden ist, nicht immer frei, seine Meinung zu sagen, ohne eventuell gravierende Konsequenzen befürchten zu müssen. Es wundert mich allerdings, dass die Religionen über viele Jahrhunderte so starr an ihrem dogmatischen Weltbild festhalten konnten, ohne dass daran gerüttelt wurde. Gibt es denn nur so wenige Menschen, die aus Mut und Überzeugung ihre Bedenken vortragen? Sind die Kirchen aller Religionen so verkrustet, dass sie nur auf unkritische Geister Anziehungskraft haben? Ich würde mir wünschen, die Religionen wären wesentlich mutiger und offener für neue Ideen und Veränderungen.

Nun möchte ich einmal darstellen, wie ich die Aussage der Padma Purane interpretieren würde. Zunächst einmal ist Krishna für mich etwas vollkommen unfassbares. Und über das, was man eigentlich nicht erfassen, nicht verstehen kann, sollte man auch keine Aussage machen. Man sollte nichts hineininterpretieren, weil alle Interpretationen nur aus einer persönlichen Motivation heraus geschehen. Man möchte sich die Welt so zurecht legen, dass sie mit dem eigenen Weltbild übereinstimmt. Das aber ist eine ziemlich willkürliche Vorgehensweise, die keiner vernünftigen Diskussion standhält, da man mit der gleichen Begründung genau das Gegenteil behaupten könnte. Darum würde ich Begriffe wie Krishna, Gott, Krishnabewusstsein usw. ganz aus der Diskussion heraushalten. Worum geht es den Menschen denn? Es geht ihnen darum, sich von ihrem Leid zu

259

befreien. Also muss man sich Gedanken darüber machen, wie dieses Leid entstanden ist und wie man es wieder beseitigen kann. Die verschiedenen Yogawege sind in der Lage, dieses Leid zu beseitigen, da sie im Prinzip identisch sind. Sie unterscheiden sich eigentlich nur in unwesentlichen Nuancen.

Der Raja-Yoga legt etwas mehr Gewicht auf Yogaübungen, Atemübungen und Meditation. Der Bhakti-Yoga wendet an Gott, der Karma-Yoga legt seinen Schwerpunkt darauf, sich nicht vom Erfolg des Handelns blenden zu lassen und der Jnana-Yoga hat seinen Schwerpunkt in der Erkenntnis, dass Brahman und Atman eins sind. Das entscheidende für mich ist allerdings, dass alle Yogawege Einfluss auf die Physiologie des Menschen nehmen und damit zu seiner Heilung beitragen. Ich persönlich würde Krishnabewusstsein mit dem Bewusstsein eines vollkommen genesenen Menschen gleichsetzen. Ist der Mensch nämlich vollkommen genesen, dann lebt er in einer Seligkeit, die er leider, aus welchen Gründen auch immer, leider meist sehr früh in seinem Leben verloren hat. Gewinnt er allerdings diese Seligkeit zurück, dann erst weiß er genau, was mit Krishnabewusstsein gemeint ist. Ich halte aber nicht sehr viel davon, einem idealisierten Krishnabewusstsein hinterher zu laufen und sich dafür irgendwelchen religiösen Dogmen zu unterwerfen. Das ist für mich nur Ausdruck einer Hilflosigkeit, die aus seelischer Not heraus geboren wird. Am Ende seines Weges sollte man sich von allen Verhaftungen befreien, auch von religiösen Bindungen. Gibt es einen Gott, so wird er sicherlich nicht verlangen, dass man sich ihm unterwirft, sondern er wird es sicherlich gern sehen, wenn man ihm selbstbewusst entgegentritt und ihn wie einen guten Freund behandelt.

6.2 Beherrsche Geist und Sinne Inhaltsverzeichnis

Krishna sprach zu Arjuna: „Der Yogi sollte allein an einem einsamen Ort leben und stets versuchen, seinen Geist auf das höchste Selbst zu richten. Er sollte frei von Begierden und frei vom Verlangen nach Besitztümern sein. Um Yoga zu praktizieren, gehe er an einem einsamen Ort, lege (eine Matte aus) Kusha-Gras (einem hohes Riedgras mit scharfen Halmen, das in Indien zu heiligen Zeremonien Verwendung findet) auf den Boden, weder zu hoch noch zu niedrig, und bedecke es mit einem Rehfell (Hirschfell)

und einem weichen (weißen) Tuch. Der Yogi setze sich auf den Sitz, richte seinen Geist auf einen Punkt, beherrsche Geist und Sinne und meditiere, um das Herz zu reinigen und die Seele zu läutern.“ (6.10 – 6.12)

In Indien war es immer schon üblich, sich zur Meditation an einen einsamen Ort zurückzuziehen. Die Orte der Meditation waren sowohl die Berge des Himalaya, die Wälder, Klöster und Ashrams (Guru). Dieses galt in der Regel aber für Sannyasin, also für Menschen, die entweder von Kindheit an ein Mönchsgelübte abgelegt hatten, oder für Menschen, die bereits in einem fortgeschrittenem Alter waren (meist ab etwa dem 50. Lebensjahr), die in einer Ehe lebten und deren Kinder mittlerweile erwachsen waren. Sie beendeten die Berufstätigkeit, übergaben den Hof meist an den ältesten Sohn, trennten sich von Frau und Kind (manchmal ging die Frau auch mit ihrem Mann), um sich durch Yoga und Meditation ganz der Erlösung, der Einheit mit Gott und der Befreiung aus dem Kreislauf der Wiedergeburten vorzubereiten. Das Zurückziehen in die Berge, die Wälder oder in die Klöster/Ashrams kann der spirituellen Entwicklung durchaus zuträglich sein. Wer die Gelegenheit dazu hat, sollte es vielleicht einmal ausprobieren. Ich selber habe damit, bis auf einem kurzen Aufenthalt in einem Yogacenter, keine weiteren Erfahrungen. Andererseits ist es den meisten Menschen nicht möglich, sich aus ihrer gewohnten Umgebung für längere Zeit oder gar für immer zu entfernen. Ich meine, dieses ist eigentlich auch gar nicht erforderlich. Ich halte es für wesentlich sinnvoller, weiterhin seiner gewohnten Tätigkeit nachzugehen, aber sein Leben spiritueller zu gestalten. Darunter verstehe ich, dass man täglich meditiert, dass man täglich Yoga- und Atemübungen praktiziert, dass man sich gesund ernährt, dass man sein Leben nach ethischen Gesichtspunkten gestaltet und vor allem gehört dazu, dass man Brahmacharya praktiziert. Kurz gesagt, halte ich es für sinnvoll, dass man sich am achtstufigen Raja-Yoga-Pfad orientiert und dabei besonders auf ein ökologisches und umweltschonendes Verhalten achtet. Praktiziert man das spirituelle Leben in der gewohnten Umgebung, so hat dies außerdem den Vorteil, dass man alle positiven Veränderungen sehr deutlich wahrnimmt. Dadurch kann man sehr genau erkennen, welche spirituellen Fortschritte man gemacht hat oder nicht. Man sollte aber keine schnellen Veränderungen erwarten. Spirituelle Veränderungen brauchen Zeit, oft sogar viel Zeit. Man bedenke, dass Buddha sieben Jahre brauchte, um Erleuchtung zu erlangen.

Möchte man also spirituelle Fortschritte erzielen, dann muss man einen langen Atem haben. In der Jugend sind spirituelle Fortschritte in der Regel wesentlich schneller möglich. Wenn ich Jugend sage, dann meine ich damit die Zeit von der Pubertät bis etwa zum 30. Lebensjahr. Dann sind noch alle Körpersäfte sehr aktiv. Man bedenke z.B. dass die Produktion des männlichen Sexualhormons Testosteron im Alter nachlässt. In der Jugend ist es durchaus möglich, innerhalb eines Jahres das spirituelle Ziel zu erreichen, wenn man konsequent seinen Weg beschreitet. [siehe: [102](#)] Rückfälle in die Fehler der Vergangenheit, besonders sexuelle Aktivitäten, sollten unbedingt vermieden werden. Fehler gehören allerdings zum Lernprozess dazu. Man sollte aus seinen Fehlern lernen und sich nicht entmutigen lassen, falls die Sinne wieder einmal stärker waren als die Vernunft. Ganz wichtig ist auch, dass man Geduld bewahrt. Es ist durchaus möglich, dass der spirituelle Fortschritt einige Monate, oft sogar einige Jahre auf sich warten lässt. Weil sich spirituelle Erfolge in der Regel nicht so schnell einstellen und weil die meisten Menschen mit der sexuellen Bedrängnis nicht fertig werden, verlassen sie am Ende meist nach einiger Zeit ihren spirituellen Weg und leben ihr gewohntes Leben. Dieses gewohnte Leben ist aber weit entfernt von der Seligkeit, die der spirituelle Weg ihnen bescheren würde, wenn sie den Mut und die Kraft hätten, ihn bis zum Ende zu beschreiten. Das gewohnte Leben setzt nur den Leidenweg fort, den sie bisher beschritten haben. Es ist ein Leidensweg, der sie bis an ihr Lebensende begleiten wird. Mit etwas mehr Geduld und Disziplin hätten sie aber das Paradies auf Erden erfahren können.

In der Bhagavad-Gita wird gesagt, man solle im Sitzen meditieren. Und obwohl der Yogasitz (Lotussitz) bzw. seine vereinfachten Varianten nicht leicht zu lernen sind, ich las sogar einmal von einem Yogaschüler, der sich beide Unterschenkel brach, wird er von den meisten Yogis praktiziert. Mir selber ist der Lotussitz zu unbequem. Darum sitze ich, wenn ich Atemübungen praktiziere, eigentlich immer im Schneidersitz. Ich sehe auch keinen grossen Sinn darin, stundenlang zu meditieren. Am liebsten meditiere ich im Liegen (Autogenes Training). Es reicht durchaus, wenn man zwei Mal am Tag für 20 Minuten meditiert. Es gibt viele hinduistische, buddhistische und tibetische Mönche, aber auch Zen-Mönche, die oft stundenlang meditieren. Mir gefallen diese stundenlangen

Praktiken nicht so sehr. Ich habe dabei immer das Gefühl, diese Mönche möchten etwas mit Gewalt erreichen. Wenn jemand die Meditation wirklich beherrscht, dann braucht er eigentlich gar nicht mehr zu meditieren, weil die Meditation irgendwann vollkommen in das normale Leben überfließt. Dann wird gewissermaßen das ganze Leben meditativ. Alles geschieht aus einer meditativen Grundstimmung heraus. Es liegt wahrscheinlich daran, dass durch die Meditation physiologische Prozesse angeregt werden, die Hormone in die Blutbahn ausschütten, die eine belebende, anregende, leistungsfördernde, schmerzlindernde und euphorisierende Wirkung haben, die die Kreativität, die Intuition, die intellektuelle Leistung fördern, aber gleichzeitig dafür sorgen, dass man gegen jeden Stress gefeit ist.

Von einem bestimmten Zeitpunkt an, läuft dieser physiologische Prozess selbsttätig ab. Dieser Prozess sorgt für das Empfinden der seligen Ekstase, die den Erlösten zu eigen ist. Aus diesem Grunde meine ich, dass man es mit der Meditation nicht übertreiben sollte. Die Seligkeit kommt eines Tages ganz von allein. Was ich für wesentlich wichtiger halte, ist darauf zu achten, dass man nicht in die alten Fehler zurückfällt, wenn sich die Seligkeit einmal eingestellt hat. Der Absturz kann schneller gehen, als manch einer meint. Ich bin überhaupt kein Anhänger der Theorie, dass man die einmal erreichte Seligkeit nie mehr verlieren kann. Der spirituelle Aufstieg ist wie das Erklimmen eines steilen Berges. Er ist äußerst mühsam und beschwerlich und der Weg ist mit steilen Klippen übersät, durch die stets die Gefahr besteht, in die Tiefe zu stürzen. Der Grad auf dem Gipfel ist sehr schmal. Schon einige falsche Schritte können zu einem schnellen und tiefen Absturz führen. Darum sollte man äußerste Vorsicht walten lassen, wenn man den spirituellen Gipfel einmal erreicht hat. Man kann diese Warnung nicht deutlich und oft genug wiederholen. Schon viele Yogis, die einst das Paradies auf Erden erlebten, erlebten diesen Absturz. Aber der Weise versteht solch einen Absturz als Lernprozess und macht sich erneut auf den Weg, um den Gipfel ein zweites Mal zu erklimmen. Aber es können Jahre vergehen, bis er wieder die Kraft und die Einsicht findet, sich aus der sinnlichen Umklammerung zu lösen, und diesen Weg erneut zu beschreiten. Es sind Jahre des Leids und des Unglücklichseins. Dies liegt daran, dass er sich vollkommen im Gestrüpp seiner Sinne verloren hat. Beim zweiten Mal ist der spirituelle Aufstieg in der Regel

noch schwieriger als beim ersten Mal. Dies liegt wohl daran, dass man mittlerweile einige Jahre älter ist, und der Körper vielleicht nicht mehr die Frische der Jugend besitzt. Dafür ist er vielleicht um einiges reifer geworden.

Krishna sprach zu Arjuna: „Bei der Meditation sollte der Yogi den Körper, den Hals und den Kopf aufrecht halten und den Blick fortwährend auf die Nasenspitze richten, ohne seinen Blick schweifen zu lassen. Ruhig und furchtlos, fest im Gelübde der Enthaltensamkeit, seinen Geist auf mich gerichtet, sollte er allein über mich meditieren. Der Yogi, der sich stets in dieser Weise auf mich konzentriert, geht in den Frieden, in das Nirvana, ein.“ (6.13 – 6.15)

Sich während der Meditation auf die Nasenspitze zu konzentrieren, ist eine Möglichkeit der Konzentration. Eine andere Möglichkeit besteht in der Konzentration auf die Nasenwurzel, den sogenannten „Dritten Auge“, einem Punkt zwischen den Augenbrauen. Andere konzentrieren sich auf die Atmung. So kann man sich z.B. auf den ein- und/oder ausströmenden Atem an der Nasenspitze oder auf das Heben und Senken des Zwerchfells konzentrieren. Wie bereits erwähnt, gibt es noch etliche andere Formen der Meditation. Der Schlüssel der Meditation liegt in der Atmung verborgen. Alle kontemplativen Praktiken nehmen Einfluss auf die Atmung. Die Atmung ist der Schlüssel zum Paradies. Meditation, Yogaübungen und Atemübungen dienen in erster Linie dazu, die Muskelverspannungen im Oberkörper aufzulösen, so dass der Mensch wieder lernt, tief ein- und auszuatmen. Lösen sich die meist chronisch verspannten Muskeln, dann lösen sich ebenfalls die Ängste auf. Nun können die Energien wieder frei durch den Körper fließen. Dann lösen sich die verspannten Muskeln allmählich aus ihrer Verkrampfung. Man wird körperlich und geistig beweglich.

Der Yogi muß sich selbstverständlich darin üben, den Geist zu beherrschen und alle Arten von Sinnenbefriedigung zu vermeiden, von denen Sexualität an erster Stelle steht. Dieses gilt nicht nur für den Moment der Meditation. Das Brahmacharya ist ein lebenslanges Gelübde, das der Yogi streng beachten sollte. Das Brahmacharya gilt auch für den verheirateten Mann, bzw. für die verheiratete Frau. Für die Eheleute ist Sexualität nicht

verboten, aber sie sollte nur praktiziert werden, um Nachkommen zu zeugen. Dieses ist auch der eigentliche Sinn der Sexualität. Sexualität wurde uns geschenkt, um Nachkommen zu zeugen und aus keinem anderen Grund. Weil der Mensch sich aber von seinem eigenen Selbst entfernt hat, weil er die Ekstase nur noch in der Sexualität erlebt, wenn auch nur für einige Sekunden, ist er vollkommen der Sexualität verfallen. Sie hat sich zur Sucht entwickelt. Hat ein Ehepaar den Wunsch, Kinder zu zeugen, so wird ihnen empfohlen, einmal im Monat miteinander intim zu sein. Ist die Familienplanung abgeschlossen, dann sollte enthalten geliebt werden. Die Eltern des berühmten Yogis Paramahansa Yoganandas waren einmal im Jahr intim. Dies geschah ausschließlich, um Kinder zu zeugen. Sie hatten insgesamt 8 Kinder, 4 Töchter und 4 Söhne. Auch Mahatma Gandhi und seine Ehefrau Kasturba, die 62 Jahre verheiratet waren und vier Söhne hatten, praktizierten nach dem vierten Sohn Brahmacharya.

Krishna sprach zu Arjuna: „Wer zuviel oder zu wenig ißt, wer zuviel oder zu wenig schläft, der kann kein Yogi sein. Wer mäßig im Essen, Schlafen und Vergnügen ist, dem werden alle Leiden getilgt. Der Yogi, dessen Geist gebändigt und dessen Begierden erloschen, der hat das Ziel des Yoga erreicht.“ (6.16 – 6.18)

Einer der häufigsten Sünden unserer Gesellschaft besteht darin, dass die Menschen zu viel und zu unbedacht essen. Übergewicht ist ein Thema, das alle Altersgruppen betrifft. Es wird viel zu wenig darüber nachgedacht, ob das, was man ißt, gesund ist oder nicht. Es wird den Yogis aus ethischen Gründen empfohlen, möglichst auf Fleisch zu verzichten. Der Yogi sollte auch darum auf Fleisch verzichten, weil Fleisch die sinnliche Lust entfacht. Ein Yogi sollte möglichst einfache und gesunde Nahrung essen und sich von genussvollen Schlemmereien fern halten. Ein Yogi sollte möglichst keinen Alkohol trinken und keine koffein- bzw. teein-haltigen Getränke, wie Kaffee und Schwarzen Tee trinken, von Ausnahmen natürlich abgesehen. Wenn man bei passender Gelegenheit eine Tasse Kaffee oder (Schwarzen) Tee, ein Glas Wein oder Bier trinkt, dann ist dagegen nichts einzuwenden. Selbstverständlich sollte ein Yogi nicht rauchen. Für einen Yogi ist es ratsam, hin und wieder zu fasten. In der vedischen Tradition gilt das Fasten am Ekadasi-Tag als besonders günstig. Dieser Tag wird in den Vishnu-Tempeln feierlich begangen.

Fasten ist an allen Ekadashi-Tagen, jeweils am 11. Tag nach Vollmond und am 11. Tag nach Neumond, also zweimal im Monat, üblich. Junge, widerstandsfähige Brahmacharis (Yoga-Schüler, die enthaltsam leben) sollten außerdem fasten, wenn Leidenschaft aufkommt. Nur wenn der Geist zur Ruhe gekommen ist, können sie wirklich tief meditieren. Das Hauptziel des Fastens besteht darin, den Geist zur Ruhe zu bringen, so dass man in der Lage ist, tief zu meditieren. Fasten hilft, Wünsche, Gefühle und Sinne zu beherrschen. Es ist eine große Bußübung, die Geist und Herz reinigt und viele Sünden tilgt. Fasten kontrolliert insbesondere die Zunge, die den Yogi immer wieder zu sinnlichen Gaumenfreuden verführen möchte. Fasten regeneriert die Atmung, den Kreislauf, das Verdauungs- und das Ausscheidungssystem. Es reinigt den Körper und den Geist von allerlei Arten von Giften und beseitigt Ansammlungen von Harnsäure. Übertriebenes Fasten sollte allerdings vermieden werden, da es den Körper zu sehr schwächt. Wenn du nicht die ganzen 24 Stunden fasten kannst, faste wenigstens zehn bis zwölf Stunden und nimm dann ein wenig Trinken und Früchte zu dir. Erhöhe das Fasten dann schrittweise auf fünfzehn Stunden usw. bis zu vierundzwanzig Stunden. Fasten macht den Menschen stark, sowohl spirituell als auch geistig. [103]

Beim Schlafen sehe ich in der Regel keine ernsthaften Probleme. Jeder Mensch hat andere Schlafbedürfnisse. Ich gehe davon aus, dass jeder Körper sich den Schlaf holt, den er braucht, um sich wohl zu fühlen. Hat jemand eine gesunde Lebensweise, dann wird er es auch mit dem Schlaf nicht übertreiben. Neigt jemand allerdings dazu, sich faul und träge aus Langeweile im Bett zu wälzen, dann kann man ihn eigentlich nur bedauern. Er sollte sich Gedanken um sein Leben machen und sich eine Aufgabe suchen. Vor allen Dingen sollte er sich vom Alkohol fern halten. Ich halte auch nicht viel davon, wenn manche Yogis, nur um Krishna ihre Ehrerbietung zu erweisen, am Tage 300.000 Mantras vor sich hersagen, deshalb nur zwei Stunden am Tag schlafen und nichts essen, bevor sie diese Mantras rezitiert haben. Genau so, wie man es bei der Ernährung und mit dem Schlafen nicht übertreiben sollte, sollte man es auch mit der Meditation, in diesem Fall mit der Mantrameditation, nicht übertreiben. Zwei mal am Tag 20 Minuten sind ausreichend.

6.3 Der vollkommene Yogi [Inhaltsverzeichnis](#)

Krishna sprach zu Arjuna: „Wie die Lampe an einem windstillen Ort nicht flackert, so bleibt auch der Yogi ruhig, der seinen Geist durch Meditation, Brahmacharya, Askese, und durch die Vereinigung mit dem höchsten Selbst, gezähmt hat. Durch die Meditation kommt das Denken zur Ruhe. Es kehrt Schweigen und ein innerer Friede ein, wodurch man das (göttliche) Selbst erkennen, es genießen und sich daran erfreuen kann. Erreicht man diese Stufe, dann erfährt man grenzenloses transzendentes Glück, das zwar mit dem Verstand erfassbar ist, nicht aber mit den Sinnen. Hat man diese Wahrheit einmal erfahren, dann ist man frei von allen Leiden.“ (6.19 – 6.21)

Erlösung wird in erster Linie durch Brahmacharya, Meditation und eine gesunde Lebensweise erreicht, das sich an ethischen Wertmaßstäben orientiert. Die Vereinigung mit dem höchsten Selbst dagegen, ist eigentlich nur eine geistige Vorstellung, die allerdings wesentlich zum spirituellen Fortschritt beitragen kann. Genau so wie man sich bei der Meditation auf die Atmung oder auf das dritte Auge konzentrieren kann, so kann man sich auf Gott oder Krishna konzentrieren. Die Konzentration auf Gott sagt aber nichts über die Existenz Gottes oder darüber aus, wie dieser Gott beschaffen ist. Derjenige allerdings, der an einen Gott glaubt, ist fest von der Existenz eines Gottes überzeugt. Wenn der Glaube den Menschen hilft, spirituelle Fortschritte zu erzielen und zu genesen, dann kann der Glaube eine große Hilfe sein. Es gibt aber sehr viele Menschen, die Probleme mit der Existenz eines Gottes haben. Manche Menschen stellen sich Gott als einen älteren Mann mit einem langen Bart vor, als einen Übervater, der die Geschicke leitet. Gott wird gewissermaßen vermenschlicht. Diese Gottesvorstellung ist natürlich willkürlich. Aber sie erleichtert es den Menschen, Kontakt mit Gott aufzunehmen. Wenn diese Gottesvorstellung auch sehr freundlich anmutet, so ist sie doch bei vielen Menschen anzutreffen. Die meisten von ihnen haben wahrscheinlich noch niemals darüber nachgedacht, ob dieses Gottesbild berechtigt ist. Und obwohl noch niemals zuvor in der Geschichte so viele Menschen Zugang zur Bildung hatten wie heute, gibt es immer noch eine große Zahl von Menschen, die es nicht gelernt haben, ihre Vorstellungen einmal zu hinterfragen. Mir persönlich behagt die Vorstellung eines vermenschlichten Gottes nicht. Darum spreche ich lieber vom Göttlichen als von Gott. Wie aber hat man sich dieses Göttliche vorzustellen? Ist die Vorstellung des Göttlichen

überhaupt berechtigt? Steckt hinter allem Sein wirklich etwas, das über Intelligenz, Logik, Vernunft, Verstand, Schöpfungsfähigkeit, Liebe, Barmherzigkeit, Mitgefühl, Weitsicht und andere Eigenschaften verfügt, die man dem Göttlichen normalerweise zuordnen würde?

Ist dieses Göttliche wirklich etwas, zu dem man aufschauen sollte, das anbetungswürdig ist, vor dem man sich niederknien, dem man Opfer bringen und vor dem man Respekt haben sollte? Könnte das Universum nicht ebenso aus einem Zufall heraus entstanden sein, genau so wie die Evolution durch zufällige und ungewollte genetische Veränderungen über den Fortbestand einer Rasse entscheiden kann? In diesem Zusammenhang sollte man sich vielleicht auch einmal die Frage stellen, ob der Homo sapiens nicht eines Tages genau so ausgestorben sein wird, wie alle anderen menschlichen Rassen vor ihm? Wenn man sich das Verhalten der Menschen betrachtet, so könnte man schon den Eindruck haben, dass sie fleißig dabei ist, ihr eigenes Grab zu schaufeln. Könnte dieses Göttliche nicht ebenso den Naturgesetzen entsprechen, einem Spiel energetischer Kräfte oder einem Ausdruck unterschiedlicher Schwingungen? Manche meinen gar, das Göttliche sei Ausdruck von Licht und Liebe. Steht hinter allem wirklich etwas Göttliches? Diese Frage kann niemand beantworten. In ihrer Unwissenheit neigen viele Menschen dazu, hinter allem Sein einen Gott zu sehen. Von dieser Unwissenheit profitieren sämtliche Religionen. Sie liefern den Menschen ein vereinfachtes, allgemeinverständliches Weltbild und haben die Religionen im Laufe der Jahrhunderte zu einem gesellschaftlichen Machtinstrument ausgebaut.

Die Frage, ob es einen Gott gibt oder nicht, halte ich persönlich für gar nicht so wichtig. Wir sollten davon ausgehen, dass wir auf diese Frage niemals eine Antwort bekommen. Steht in Wirklichkeit hinter der Frage nach Gott nicht die Frage, wie man es erreicht, sich von seinem Leiden zu befreien? Darum sollten wir die Frage nach der Befreiung vom Leiden in den Mittelpunkt stellen. Und genau diese Frage kann der Yoga beantworten. Manche orthodoxe Gläubige meinen allerdings, dass nur dem Heilung wiederfährt, der sich vollkommen auf Krishna (Gott, Jesus, u.a.) konzentriert. Sie erwecken den Eindruck, dass derjenige, der sich an Krishna wendet, augenblicklich von allen Sorgen und Leiden befreit wird, während andere, die nicht an Krishna glauben, das Ziel der Genesung

niemals erlangen werden. Auch dem Yogi, der sich bemüht, Krishnabewusstsein zu entwickeln, bleibt die lange und schwierige innere Auseinandersetzung, die zu jedem Genesungsprozess dazu gehört, nicht erspart. Auch er muss sich mit der stets wiederkehrenden sinnlichen Bedrängnis auseinandersetzen, die immer wieder versucht, ihn von seinem Krishnabewusstsein fortzulocken, die immer wieder versucht, ihn mit den Reizen des anderen Geschlechts in Versuchung zu führen. Der spirituelle Weg des krishnabewussten Menschen, unterscheidet sich von dem, eines nicht-krishnabewussten Menschen, hauptsächlich im Meditationsobjekt. Während der krishnabewusste Mensch sich auf Krishna konzentriert, konzentriert sich der nicht-krishnabewusste Mensch auf ein anderes Objekt, z.B. auf die Atmung oder auf das dritte Auge. Das Entscheidende ist aber, dass sowohl der krishnabewusste Mensch als auch der nicht-krishnabewusste Mensch damit Einfluss auf seine Physiologie nimmt, die letztendlich seine Heilung bewirkt.

Krishna sprach zu Arjuna: „Yoga führt zur Befreiung aller Leiden. Darum praktiziere Yoga mit aller Entschlossenheit und Disziplin. Hat man die höchste Seligkeit erlangt, dann hält man sie für einen nicht zu übertreffenden Gewinn und wird selbst vom größten Leid nicht mehr berührt. Gib alle sinnlichen Begierden ohne Ausnahme auf und kontrolliere die Sinne durch die Vernunft. Mittels eines beruhigten Geistes versenke man sich in das Selbst. Dann kehrt Ruhe ein und der Yogi fällt allmählich in Trance.“ (6.22 – 6.25)

Durch das Praktizieren von Yoga löst man sich allmählich von seinen sinnlichen Verhaftungen. Dies geschieht einerseits durch die Praktizierung des Brahmacharya, es geschieht aber auch dadurch, dass man seine Essensgewohnheiten verändert. Ein Yogi sollte möglichst auf alle Süßigkeiten verzichten, er sollte Alkohol, Tabak und Drogen meiden, sowie alle Speisen, die die Sinne anregen (Fleisch, Fisch, Geflügel, Knoblauch, Zwiebeln, scharfe Gewürze). [104] Er sollte außerdem nicht zu viel essen. Die Yogis in vielen Klöstern und Ashrams nehmen gegen 12 Uhr mittags die letzte Mahlzeit des Tages zu sich. Meditation oder andere kontemplative Techniken (Autogenes Training, Beten, Zen - kurz, alle Tätigkeiten, in die man sich so sehr vertieft, dass man alles um sich herum vergisst - dies kann auch durch Stricken, Malen, Musizieren, Tanzen,

Spielen, Singen, usw. geschehen - alle diese Tätigkeiten können als meditative (kontemplative) Tätigkeiten aufgefasst werden) sind ebenso für den spirituellen Fortschritt notwendig, wie Brahmacharya und eine gesunde Ernährung, weil besonders die kontemplative (meditative) Komponente Einfluß auf die Atmung nimmt. In dem Moment, indem man das erste Mal den Segen einer gesunden Atmung erfährt, ist das spirituelle Ziel erreicht. Die gesunde Atmung verleiht dem Yogi die Seligkeit, die ihn von allem Leiden befreit. Fortan ist jeder Atemzug mit Seligkeit verbunden.

Der Yogi sollte geduldig und entschlossen Yoga praktizieren. Er sollte sich auf keinen Fall entmutigen oder von seinem Weg abbringen lassen, auch wenn sich über längere Zeit keine Erfolge einstellen. Man denke immer daran, über wie viele Jahre oder Jahrzehnte man eine ungesunde Lebensweise praktizierte. Die Krankheiten, die daraus resultieren, brauchen Zeit, um zu heilen. Man denke auch daran, dass Buddha sieben Jahre benötigte, um Erlösung zu erlangen. Hat der Yogi Geduld und Ausdauer, so wird er eines Tages genesen sein. Er wird nicht nur genesen sein, sondern er wird sein wahres Wesen vielleicht zum ersten Mal bewusst wahrnehmen und erkennen, dass sein wahres Wesen nicht nur frei von Angst und Leid, sondern von Seligkeit erfüllt ist. Hat der Yogi Erlösung erlangt, dann weiß er, dass es sich gelohnt hat, diesen Weg zu beschreiten. Es gibt nur zwei Möglichkeiten. Entweder beschreitet man bewusst einen spirituellen Weg, mit Aussicht auf Heilung oder man lebt weiter wie bisher und leidet bis an sein Lebensende. Sollte man nicht versuchen, das Paradies bereits auf Erden zu verwirklichen? Es liegt vor uns. Wir brauchen es nur zu betreten, wenn auch der Weg dorthin nicht einfach ist.

Krishna sprach zu Arjuna: „Wann immer der unstete Geist umherschweift, bringe man ihn wieder zur Ruhe und konzentriere sich auf die Meditation. Dem Yogi, dessen Geist friedlich ist, dessen Leidenschaften gestillt, der eins mit Gott geworden ist, wird höchste Wonne zuteil. Indem er auf diese Weise mit sich selbst im Einklang ist, erreicht er die höchste Stufe vollkommenen Glücks.“ (6.26 – 6.28)

Der Geist ist es gewohnt, eigene Wege zu gehen, ohne dass er daran gehindert wird. Wie oft am Tage macht er sich auf den Weg, weilt in der

Vergangenheit, träumt von der Zukunft oder verliert sich in sinnlichen Begierden, ohne das ihn jemand daran hindert? Der Yogi aber muss es lernen, seinen Geist zu disziplinieren. Das ist keine leichte Aufgabe. Er sollte jeden sinnlichen Gedanken, der sich einstellt, sofort wieder verscheuchen. Sein Verstand wird versuchen, ihn auszutricksen, ihn zu überlisten, um am Ende die Freuden der sinnlichen Begierde genießen zu können. In der Meditation sollte der Yogi sich bemühen, seinen Geist zu beruhigen. Wandert der Geist während der Meditation ziellos umher, dann sollte er versuchen, ihn wieder auf das Meditationsobjekt zu richten. Nur so kann sich eine tiefe Meditation einstellen. Nur so können Heilungsprozesse eingeleitet werden. Hat der Yogi es gelernt, seine Konzentration so sehr auf das Meditationsobjekt zu richten, dass sein Geist nicht mehr umherschweift und gewissermaßen mit dem Meditationsobjekt verschmilzt, dann fällt er in tiefe Meditation. Damit verbunden sind einige physiologische Veränderungen, die teils bewusst wahrgenommen werden, die aber auch teilweise unbewusst ablaufen. So nimmt man sehr bewusst wahr, wie sich Spannungen in den Armen, in der Schulter, im Rücken, im Becken und auch in den unteren Extremitäten, die vielleicht bereits seit Jahrzehnten vorhanden waren, an die man sich aber teilweise so sehr gewöhnt hat, dass man sie gar nicht mehr richtig wahrgenommen hat, allmählich auflösen. Der Atem wird langsam und tief und besonders die Spannungen im Zwerchfellbereich lösen sich auf. Dann wird jeder Atemzug zur Wohltat. Die Entspannung überträgt sich ebenfalls auf das Herz. Man spürt, wie es sich beruhigt und langsam und friedlich schlägt. Auch im Nervensystem machen sich Veränderungen bemerkbar. War man einst vielleicht sehr leicht erregbar und aufbrausend, so bemerkt man plötzlich, dass man wesentlich entspannter und gelassener gegenüber äußeren Einflüssen geworden ist. Insgesamt kehrt eine sehr friedliche Stimmung ein, die von Seligkeit getragen wird. Aber die physiologischen Veränderungen laufen natürlich auch auf hormoneller und zellulärer Ebene ab, die wir nicht bewusst wahrnehmen können.

Krishna sprach zu Arjuna: „Der wahre Yogi sieht mich in allen Wesen und alle Wesen in mir. Wer mich in allen erkennt und alles in mir sieht, dem gehe ich nicht verloren, noch geht er mir verloren. Der Yogi, der mich, als in allen Wesen wohnend verehrt, ist für immer in mir. Ein vollkommener Yogi ist, der erkannt hat, dass das göttliche Selbst in allen Menschen das

gleiche ist, sei es in Freud oder Leid.“ (6.29 - 6.32)

Die Sehnsucht zum Göttlichen scheint dem Menschen angeboren. Selbst der ungläubige Mensch hat Momente, in denen sich bei ihm spirituelle Regungen zeigen. So gibt es z.B. in Antalya, an der türkischen Riviera, Stadtteile, in der viele ältere Deutsche leben, die dort ihren Lebensabend verbringen. Und obwohl die Menschen eigentlich nicht sonderlich religiös sind, ist doch ein großes Interesse an einer religiösen Gemeinschaft vorhanden. Die Kirche bildet den Mittelpunkt im Leben dieser deutschen Auswanderer. Ohne Priester und religiöse Betreuung würde ihnen sicherlich etwas fehlen. Gibt es so etwas wie ein Urbedürfnis nach Religiosität? Wenn ich so darüber nachdenke, dann scheint mir dieses Bedürfnis das Produkt einer spirituellen Kultur zu sein. Dieses Bedürfnis ist allerdings weltweit anzutreffen und zieht sich durch alle Jahrhunderte. Mir scheint, das Bedürfnis nach Religiosität wird dadurch geweckt, dass die Menschen einerseits das Bedürfnis haben, etwas über ihren Ursprung zu erfahren. Andererseits besteht aber auch der große Wunsch, bei höheren Mächten Schutz vor den Naturgewalten, vor Not, Armut, Krankheiten und bösen Geistern, zu suchen. Die Hinwendung zur Religion geschieht zwar in ehrlicher und gläubiger Absicht, sie geschieht aber auch aus Unwissenheit. Die Unwissenheit besteht darin, dass die Menschen nicht erkennen, dass sie in erster Linie selber für ihr Wohlergehen verantwortlich sind. Die Unwissenheit besteht aber auch darin, dass sie den Weg zur Erlösung nicht kennen und dass ihnen oft das Bewusstsein fehlt, diesen Weg zu beschreiten. Sie hätten gerne spirituellen Fortschritt bzw. Heilung ohne allzu viel dafür tun zu müssen und möglichst ohne ihr Leben zu ändern. Gewissermaßen Heilung aus heiterem Himmel heraus. Mich wundert es nicht, dass kein Gott solche Gebete erhört.

Nächstenliebe geschieht aus Liebe zum Mitmenschen. Nächstenliebe kann viele Ursachen haben. Sie geschieht einerseits, weil wir einem geliebten Menschen eine Freude machen wollen. Sie kann aber auch einem völlig fremden Menschen gelten, der in einer schwierigen Situation ist und Hilfe braucht. Viele Menschen haben sich wohlthätigen Organisationen angeschlossen, um Menschen in ärmeren Ländern zu helfen. Einige haben Patenschaften für Kinder übernommen, andere spenden für soziale Einrichtungen in der dritten Welt, damit dort Schulen, Krankenhäuser und

Armenküchen gebaut werden können. Manche Menschen unterstützen Organisationen wie Amnesty International oder leisten als Arzt freiwillig medizinische Hilfe in Krankenhäusern Afrikas, Lateinamerikas oder in Asien. Wieder andere engagieren sich im Tierschutz oder bei Umweltorganisationen wie Greenpeace. Aber auch in örtlichen Gruppen, wie bei der freiwilligen Feuerwehr, beim Roten Kreuz, in den Sportvereinen und in vielen anderen Gruppen wird Nächstenliebe praktiziert. Es gibt viele Möglichkeiten, anderen Menschen zu helfen. Diese Hilfe geschieht aus dem Bewusstsein heraus, dass wir alle Bewohner dieser Erde sind, das alles mit allem zusammen hängt. Der Gläubige betrachtet es unter dem Gesichtspunkt, dass alle Lebewesen göttlichen Ursprungs sind. Wie kann es mir gutgehen, wenn ich sehe, dass andere Menschen leiden? Ist es da nicht meine Pflicht, anderen zu helfen? Wer sollte mir helfen, wenn es mir einmal nicht so gut geht, wenn ich die Not des anderen ignoriere?

6.4 Sinneszügelung ist schwer, aber möglich Inhaltsverzeichnis

Arjuna sprach zu Krishna: „Der Yoga, den du mir erklärt hast, der zur Gleichmut führen soll, erscheint mir undurchführbar, denn der Geist ist wankelmütig. Er ist ruhelos, stark, ungestüm und ständig auf der Suche nach sinnlicher Begierde. Mir scheint, er ist ebenso schwer zu bändigen wie der ruhelose Wind.“ (6.33 – 6.34)

Ich bin ein wenig über die Aussagen Arjunas überrascht. Hatten wir doch in der Vorgeschichte zur Bhagavad Gita gelesen, dass Arjuna, auf Grund eines verlorenen Würfelspiels, zusammen mit seinen Brüdern, bereits 13 Jahre inkognito im Exil verbrachte. In diesen 13 Jahren vertiefte sich besonders Arjuna in spirituelle Praktiken. Er verbrachte viel Zeit in Ashrams, lernte Yoga und Atemübungen und ernährte sich von Kräutern, Früchten und Rohkost. Durch Fasten reinigte er immer wieder seinen Körper. Obwohl Arjuna in diesen 13 Jahren spirituelle Fortschritte erzielte, scheint er das Ziel des Yoga, die Erlösung, nicht erlangt zu haben. Dieses bringt auch Arjunas Aussage zum Ausdruck, dass der Geist wankelmütig wie der ruhelose Wind ist. Daraus könnte man schließen, dass Arjuna es mit seiner Yogapraxis nicht immer so genau nahm. Auf alle Fälle zeigt es uns, wie schwierig Yoga zu praktizieren ist, wenn man es ernst nimmt.

Yoga wird grundsätzlich in zweifacher Form praktiziert. Es gibt den Yoga, der sich an den normalen Menschen, den Laien, richtet, und es gibt den Yoga, der von den Mönchen praktiziert wird. Der Yoga, der sich an die Laien richtet, unterliegt nicht den strengen Richtlinien, die an die Mönche gestellt werden. Yoga soll zum Wohlbefinden und zu einer besseren Gesundheit beitragen. Der Laie betrachtet den Yoga oftmals als eine spirituelle Orientierung, die ihm hilft, ruhiger und ausgeglichener zu werden und sein Leben besser in den Griff zu bekommen. Er meditiert vielleicht regelmäßig, praktiziert eventuell sogar Atemübungen, er achtet auf seine Ernährung und versucht, ein moralisch einwandfreies Leben zu führen. Im allgemeinen praktiziert der Laie aber kein Brahmacharya (Zölibat). Der Mönch hingegen lebt im Zölibat. Da besonders das Zölibat so schwer einzuhalten ist, ist es für die Masse der Menschen nicht geeignet. Sie besitzen zu wenig Geduld, Einsicht und Disziplin und lassen sich zu leicht von ihren sinnlichen Begierden leiten. Nur Menschen, die einen starken Willen haben, sollten deshalb das Zölibat praktizieren. Wie schwer es ist, das Zölibat zu praktizieren, kann man daran erkennen, dass in den letzten 30 Jahren etwa 100.000 katholische Priester, die sich aus Glaubensgründen dem Zölibat verschrieben haben, aus der Kirche ausgeschieden sind, weil sie gegen das Zölibat verstoßen haben.

Wenn Krishna sagt, dass der Geist ebenso schwer zu bändigen ist, wie der ruhelose Wind, dann ist da natürlich etwas dran. Ebenso schwierig ist es, Erlösung durch Yoga zu erlangen. Es gibt keinen sinnvolleren Weg, Erlösung zu erlangen, als durch Yoga. Von vielen Menschen wird immer wieder behauptet, Tantra führe ebenso zur Befreiung. In allen ernst zu nehmenden Tantralinien ist aber ebenso das Zölibat oberstes Gebot. So lebt der Dalai Lama selbstverständlich im Zölibat. Es gibt im Vayrayana, im tantrischen (tibetischen) Buddhismus, zwar einige Tantralinien in denen das Zölibat nicht vorgeschrieben ist. Intime sexuelle Vereinigungen sind allerdings nur ausgewählten Lamas, die sich zuvor jahrelang in der Praxis der Visualisierung, der Meditation und anderer tantrischer Praktiken geübt haben, erlaubt, wobei der Orgasmus allerdings unbedingt zu vermeiden ist. Es geht beim Tantra um die Verwirklichung der eigenen Buddhanatur und um das Hinaufleiten sexueller Energien in höhere Chakren (Energiezentren) und nicht um sexuelle Befriedigung. Da der Geist zwar willig, das Fleisch aber schwach ist, siegt doch immer wieder die sexuelle

Lust und macht alle spirituellen Fortschritte zunichte. Tantra ist ein Spiel mit dem Feuer, an dem sich fast alle verbrennen. Darum führt Tantra in der Regel nicht zum erwünschten Ziel. In Darjeeling, im Vorder-Himalaya (Westbengalen), leben einige Hundert Ex-Lamas, die als Kulis (Lastenträger) ihre Arbeit verrichten. Ein Lama ist ein tantrischer spiritueller Lehrer, ein Mönch, aus dem tibetischen Buddhismus. Die Lamas sind entweder allein, oder zusammen mit ihrer Geliebten aus Tibet geflohen, um den strengen Strafen zu entgehen, die der Bruch des Zölibats mit sich bringt. Wird der Mönch bei einer sexuellen Verfehlung erwischt oder wird er von anderen angezeigt, so fällt er in Ungnade, erfährt öffentlich körperliche Züchtigung, wird zusätzlich mit einer schweren (Geld-)Strafe bestraft und aus dem Orden ausgeschlossen.

Schaut man sich die Biographien der Heiligen und Erleuchteten einmal etwas näher an, dann erkennt man, dass sie alle Enthaltsamkeit praktizierten, Jesus genau so wie Buddha, auch wenn das auf den ersten Blick nicht so auszusehen scheint. Jesus und Buddha beschränkten im Prinzip denselben Weg. Beide lebten im Zölibat, beide verfolgten kontemplative Praktiken. Jesus neigte dazu, sich in die Wüste zurückzuziehen um intensiv zu beten. Buddha zog sich in die Einsamkeit der Wälder zurück, um intensiv zu meditieren.

Krishna sprach zu Arjuna: „Ohne Zweifel ist es schwer, den ruhelosen Geist zu zügeln, doch durch Anstrengung und Entsagung ist es möglich. Wer sich nicht selbst zügelt, wird im Yoga keine Fortschritte erlangen. Derjenige aber, der sich aufrichtig bemüht, seine Sinne zu zügeln, der wird Erfolg haben.“ (6.35 – 6.36)

Bei der Zügelung des Geistes geht es in erster Linie um die Einhaltung des Zölibats. Das Zölibat ist der Schlüssel für alle spirituellen Fortschritte. Die Aussage Krishnas könnte den Eindruck erwecken, dass spirituelle Fortschritte nur durch die Zügelung des Geistes erlangt werden können. Das ist aber nur teilweise richtig. Die eigentlichen spirituellen Fortschritte werden dadurch erzielt, dass der Mensch die vorhandenen sexuellen Energien, die ständig in ihm brodeln, die ein ständiges Begehren in ihm erwecken, so lustvoll abbaut, dass sie vollständig abklingen. Dieses ist wahrscheinlich am besten durch Enthaltsamkeit möglich. Das Zölibat steht also am Anfang der spirituellen Entwicklung. Zunächst ist also für den

Yogi die Zügelung der Sinne erforderlich. Aber derjenige, der enthaltsam lebt, lebt eigentlich nicht wirklich enthaltsam. Beim Mann produziert der Körper weiterhin Spermien und andere Sexualsekrete. Das Ejakulat des Mannes besteht insgesamt aus fünf Drüsensekreten, die sich in folgenden Geschlechtsdrüsen bilden:

1. Hoden und Nebenhoden (Spermien)
2. Samenleiterampulle
3. Samenbläschen
4. Vorsteherdrüse (Prostata)
5. Cowpersche Drüse (Bulbourethraldrüse)

Dabei haben die Spermien nur einen Anteil von etwa fünf Prozent am Ejakulat. Der Großteil des Ejakulats bildet die Drüsensekrete der Samenbläschen (45 bis 80 %) und der Prostata (10 bis 30 %). Diese Drüsensekrete werden permanent vom Körper produziert. Sobald sich in den Geschlechtsdrüsen so viel Drüsensekrete angesammelt haben, dass die Geschlechtsdrüsen gefüllt sind, werden sie mittels eines nächtlichen Orgasmus (Pollution) ausgeschieden. Diese Pollutionen finden in unregelmäßigen Abständen statt. Lebt der Mann längere Zeit enthaltsam, so findet etwa alle 30 Tage eine Pollution statt. Es kann aber durchaus sein, dass diese Abstände mitunter wesentlich kürzer sind, dass meinetwegen bereits wenige Tage nach einer Pollution eine erneute Pollution stattfindet, bis dann wieder eine längere Ruhephase eintritt. Man könnte das Gefühl haben, dass die männliche Pollution das Gegenstück zum weiblichen Zyklus ist, die auch etwa alle 30 Tage stattfindet. Die männlichen Pollution finden aber nicht ganz so regelmäßig statt, wie der weibliche Zyklus. Um so länger man enthaltsam lebt, um so größer sind die Abstände, in denen die Pollutionen stattfinden. Nach längerer Enthaltamsamkeit scheint sich die Mehrheit der Pollutionen bei etwa 30 Tagen einzupendeln.

Lebt der Mann enthaltsam, so lebt er also nicht wirklich enthaltsam, da immer wieder nächtliche Pollutionen stattfinden. Diese Pollutionen finden ohne Zutun des Mannes während des Schlafens statt und sind oft mit sehr angenehmen erotischen Träumen verbunden. Auch Frauen sollen ja gelegentlich nächtliche Orgasmen haben. Die Pollutionen des Mannes sind sexuell gesehen äußerst lustvoll. Eine Pollution, die nach 30 Tagen

stattfindet und dann noch mit intensiven erotischen Träumen verbunden ist, in denen der Mann genau das träumt, was er gerne in der Realität erlebt hätte, in Träumen ist schließlich alles möglich, ist in der Regel wesentlich schöner, intensiver und befriedigender als ein Orgasmus, den ein Mann hat, der vielleicht alle 3 Tage mit seiner Partnerin intim ist oder die er durch Selbstbefriedigung erlebt. Um so länger der Mann enthaltsam lebt, um so schöner sind die nächtlichen Pollutionen. Diese Pollutionen haben den Vorteil, dass sie nicht nur sexuell äußerst befriedigend sind, sondern dass man nach einiger Zeit bemerkt, dass die sexuelle Gier, die einen vielleicht über Jahre oder Jahrzehnte verfolgte (belästigte), immer weiter abnimmt, bis sie eines Tages ganz verschwunden ist. Dann hat man das Gefühl, alle erotischen Träume ausgelebt zu haben. Von diesem Moment an, hat man kein weiteres Interesse mehr an der Sexualität. Die sexuellen Energien, die sonst das sinnliche Begehren entfachten, sind nicht mehr vorhanden, sie wurden in lustvoller Sexualität ausgelebt. Es sollte aber auch gesagt werden, dass manche enthaltsam lebende Yogis offenbar keine nächtlichen Pollutionen haben. Warum dies so ist, weiss ich nicht. Eine mögliche Erklärung sehe ich in der Art der Ernährung. Es gibt halt Lebensmittel die die Sinne anregen und andere, die dies nicht machen. Aber auch derjenige, der nächtliche Pollutionen hat, bemerkt dies selber oft nicht. Mitunter erkennt er erst am nächsten Tag, an einer sich einstellenden Nervosität und Aggressivität oder am verstärkten Herzschlag (unangenehm), dass eine nächtliche Pollution stattfand. Nach zwei bis drei Tagen verschwinden diese negativen Empfindungen aber wieder.

Nach jeder Pollution nimmt die sexuelle Begierde ein klein wenig ab, bis sie eines Tages vollkommen verschwunden ist. Diese Entwicklung stellt sich aber nicht sofort zu Beginn der Enthaltensamkeit ein, sondern erst nach einigen Monaten. Gleichzeitig bemerkt man, dass mit jeder Pollution ein klein wenig der Angst abklingt, die einen vielleicht bereits seit der Kindheit verfolgte. Eines Tages ist auch diese Angst vollkommen verschwunden. Jeder, der unter chronischen Angstzuständen leidet, kann sich vorstellen, welch eine Befreiung dies bedeutet. Es ist mit Worten nicht zu beschreiben. Plötzlich öffnen sich Türen, die man bisher wegen der Angst nicht betreten konnte. Man steht gewissermaßen auf der Schwelle ins Paradies und braucht es nur noch einzutreten. Später finden noch andere (physiologische) Veränderungen statt, auf die aber an dieser Stelle

nicht weiter eingegangen werden soll. Man lese sie bitte unter [102] nach. Das Abklingen der sexuellen Begierden und die vollkommene Angstfreiheit sind ein großer Schritt auf dem Weg zur Erlösung. Zu Beginn steht also die Zügelung der Sinne, genau so wie Krishna es betonte. Sie ist so lange erforderlich, bis man sich von allen sinnlichen Begierden gelöst hat. Dann ist die Zügelung eigentlich kein Thema mehr. Aber selbst, wenn man sich von allen sinnlichen Begierden gelöst hat, gibt es immer wieder Momente, in denen die sinnliche Versuchung an einen herantritt. Dies ist ein Spiel der Hormone. Schon das Essen kann vorübergehend sinnliche Leidenschaften erwecken, besonders natürlich der Anblick einer hübschen (nackten) Frau. Lässt man sich nicht darauf ein, dann klingt die Versuchung schnell wieder ab. Man sollte solchen Versuchungen möglichst aus dem Wege gehen. Im allgemeinen wird man von der Leidenschaft nicht weiter belästigt. Aber man sollte stets auf der Hut sein. Geht man leichtfertig oder unachtsam mit der Sinnlichkeit um, dann kann das fatale Folgen haben. Ein Absturz aus den Himmeln des Paradieses kann sehr tief sein.

Arjuna sprach zu Krishna: „Wie sieht das Schicksal eines Gläubigen aus, der sich nicht bezähmen kann, dessen Geist, auf Grund seiner Weltzugewandtheit, vom Yoga abschweift und der deshalb die Erlösung nicht erreicht? Geht er nicht, Krishna, wie eine zerrissene Wolke zugrunde, ohne Halt, verwirrt über den rechten Pfad, der zur Erlösung führt? Krishna, ich bitte dich, beseitige meine Zweifel, denn es gibt keinen anderen, der diese Zweifel beseitigen kann.“ (6.37 – 6.39)

Mit der Frage, ob der eingeschlagene spirituelle Weg der richtige ist, hat wohl jeder zu kämpfen, der einen spirituellen Weg beschreitet. Im allgemeinen beschreitet er unbekanntes Gebiet. Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass er diesen Weg zum ersten Mal beschreitet. Er hat also keine Erfahrungen damit. Er weiß nicht, was ihn erwartet, wie sein spiritueller Pfad verläuft. Wahrscheinlich hat er einiges über Yoga gelesen, oder er hat davon gehört, dass Meditation und andere kontemplative Methoden zur Heilung führen können. Auslöser für den spirituellen Weg war vermutlich der Wunsch, sich von seinem Leid, von seiner Depression, von seinen Ängsten und psychosomatischen Erkrankungen zu befreien. Die große Mehrheit der Menschen, die einen spirituellen Weg beschreiten, wird wohl

nicht dazu neigen, im Zölibat zu leben. Das Zölibat ist allerdings der Schlüssel für tiefgehende spirituelle Veränderungen, auch wenn viele Menschen dieses nicht wahrhaben wollen. Ich glaube, insgeheim wissen sie es sogar, aber sie besitzen nicht die Kraft, sich von ihren sinnlichen Begierden zu lösen. Sie wollen gewissermaßen zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen. Einerseits wollen sie weiterhin ihre Sexualität genießen, gleichzeitig wollen sie aber auch spirituelle Freuden genießen. Das ist aber nicht möglich. Übt man in der Sexualität ein wenig Zurückhaltung, dann sind durchaus gewisse Fortschritte möglich, die aber mit jedem Orgasmus wieder zunichte gemacht werden. Aber selbst, wenn man sich entschlossen hat, im Zölibat zu leben, dauert es in der Regel etliche Monate, mitunter sogar Jahre, bis sich entscheidende Veränderungen einstellen. In der ganzen Zeit befallen einem immer wieder Zweifel, ob der eingeschlagene Weg der richtige ist. Außerdem wird man immer wieder von machtvollen sinnlichen Begierden bedrängt, denen man nicht immer widerstehen kann. Ein spiritueller Weg gleicht einer inneren Auseinandersetzung, aus der man teilweise als Sieger, aber auch als Verlierer, hervorgeht. Man sollte sich nicht von den Niederlagen entmutigen lassen, sondern daraus lernen. Wenn man jung ist und seinen spirituellen Weg möglichst konsequent beschreitet, dann können sich relativ schnell spirituelle Fortschritte einstellen. Ich denke, dass große spirituelle Fortschritte bis zum Alter von etwa 30 Jahren, innerhalb von 12 Monaten möglich sind, wenn man seinen spirituellen Weg konsequent beschreitet. Um so älter man wird, um so schwieriger wird es, spirituelle Fortschritte zu erzielen. Wenn es mit dem Alter auch schwieriger wird, so sollte sich niemand davon abhalten lassen, einen spirituellen Weg zu beschreiten. Stellt sich einmal die erhoffte Seligkeit ein, dann weiß man, dass sich alle Anstrengungen gelohnt haben. Sie werden sich garantiert einstellen.

Solange sich keine spirituellen Fortschritte einstellen, tauchen immer wieder Zweifel auf, ob man wirklich den richtigen Weg beschreitet. Diese Zweifel brechen immer wieder durch. Selbst ein Krishna wird diese Zweifel nicht beseitigen können. Erst die Genesung beseitigt die Zweifel. Und selbst wenn man den spirituellen Weg nicht zum ersten Mal beschreitet, und sich eigentlich damit auskennen müsste, bleiben Zweifel. Schliesslich war man beim ersten Mal jünger und vielleicht auch konsequenter, so dass sich schneller spirituelle Fortschritte einstellten.

Stellen sich selbst nach längerer Zeit, ich denke dabei an einen Zeitraum von zwei, drei oder vier Jahren keine spirituellen Fortschritte ein, dann gibt es Momente, in denen man sich ernsthaft fragt, ob nicht etwa ein tantrischer Weg, bzw. das, was man darunter versteht, der bessere Weg sei. Dann wendet man sich wieder gezielt der Sexualität zu. Aber in der Regel merkt man sehr schnell, dass man wieder in die alten Fehler verfällt und seiner Sinnlichkeit frönt. Dieses bewegt einen meist schon recht bald wieder zu der Einsicht, dass das Zölibat doch der richtige Weg ist. Wie man wohl aus meinen Worten erkennt, ist der spirituelle Weg oft durch ein Hin- und Hergerissensein gekennzeichnet. Es muss nicht unbedingt so sein, es kann aber durchaus so sein. Im günstigsten Fall kann der spirituelle Weg aber auch sehr schnell zum Ziel führen. Damit meine ich, in einem Zeitraum von etwa 12 Monaten. Dieser schnelle Weg führt aber mitunter zu der fatalen Ansicht, dass spirituelle Fortschritte generell schnell und einfach zu erzielen sind. Das aber kann täuschen. Erlebt man z.B. nach einem spirituellen Hoch, das man für sich persönlich durchaus als Erlösung empfindet, einen Absturz, dann können bis zum nächsten Versuch, erneut einen spirituellen Weg zu beschreiten, durchaus Jahre vergehen, weil man sich zwischenzeitlich völlig in der Sexualität verloren hat. Der zweite spirituelle Aufstieg kann außerdem wesentlich mühevoller sein und wesentlich länger dauern, als beim ersten Mal. Hat also jemand einmal spirituelle Höhen erklommen, so sollte er große Vorsicht walten lassen, um nicht wieder abzustürzen. Man kann diese Warnung nicht oft genug wiederholen.

Krishna sprach zu Arjuna: „Ein Yogi, der den glückbringenden Pfad des Yoga verlässt, wird weder in diesem Leben, noch in einem späteren Leben, Unheil erfahren. Niemals wird einer, der Gutes tut, Elend erfahren. Ein gescheiterter Yogi, der vom Yoga abgefallen ist, wird, nachdem er viele Jahre voller Genuss im Bereich der Götter gelebt hat, in einer rechtschaffenden, reichen und aristokratischen Familie wiedergeboren. Oder er wird in der Familie eines weisen Yogis wiedergeboren. Solch eine Wiedergeburt ist allerdings sehr selten auf dieser Welt. Wird er in einer solchen Familie wiedergeboren, dann erweckt er wieder das spirituelle Bewusstsein, das er bereits in seinem früheren Leben besaß und bemüht sich nun um so eifriger um Vollendung.“ (6.40 – 6.43)

Eigentlich sollte ich mich über solch eine Aussage freuen, wird mir doch eine glänzende Zukunft in nächsten Leben prognostiziert. Aber warten wir mal ab, was so auf mich zukommt. Sollte ich im nächsten Leben wieder ein Buch schreiben, so könnte ich euch ja davon berichten, wie es mir im Bereich der Götter ergangen ist, vorausgesetzt, ich habe dann noch gewisse Erinnerungen daran. Sorry, aber ich kann diese Aussage der Gita nicht ernst nehmen. Vielmehr betrachte ich sie als eine historische Anekdote. Mir persönlich ist es vollkommen egal, ob es ein Leben nach dem Tode gibt. Wir sollten unser ganzes spirituelles Streben darauf ausrichten, die Seligkeit, die wir uns so sehr wünschen und erhoffen, in diesem Leben zu erlangen. Und wenn man seinen spirituellen Weg konsequent beschreitet, dann wird man dieses auch erreichen. Ich halte absolut nichts davon, Menschen auf ein späteres Leben zu verträsten. So leistet man der Trägheit, der Uneinsichtigkeit und der sinnlichen Verhaftung, zu der die Menschen sich hingezogen fühlen, nur Vorschub. Man boykottiert das spirituelle Interesse des Yogi, untergräbt seine Bemühungen und treibt ihn dadurch ins Leid. Sollte ein Yogi einmal vom spirituellen Weg abkommen, wofür ich sehr viel Verständnis habe, dann sollte man ihm deutlich machen, dass er seine Vernunft walten lasse und möglichst bald seinen spirituellen Weg fortsetzen sollte. Um so länger er sich vom spirituellen Weg abwendet, um so größer ist die Gefahr, dass alle bereits erworbenen spirituellen Fortschritte wieder zunichte gemacht werden und er seinen spirituellen Weg ganz von vorn beginnen muss. Es wäre natürlich gut, wenn der gestrauchelte Yogi einen Menschen finden würde, der ihm in einer solchen Situation hilfreich zur Seite stehen würde. Vielleicht könnte ein vorübergehender Aufenthalt in einem Ashram oder einem Kloster hilfreich sein. Findet der Yogi aber nicht die Kraft, seinen spirituellen Weg fortzusetzen, weil er sich z.B. vollkommen in seinen sinnlichen Begierden verfangen hat, dann sollte er sich darüber im Klaren sein, dass dieser Weg ihm nichts als Leid beschert. Man braucht es ihm eigentlich nicht einmal zu sagen. Er wird es am eigenen Leib erfahren.

Andererseits ist ja bekannt, welche Macht die sinnlichen Leidenschaften über uns besitzen. Mitunter halten sie uns jahre- oder jahrzehntelang in Gefangenschaft, bis wir aus diesem Altraum erwachen, bis wir den Mut haben, der Realität ins Gesicht zu schauen und bereit sind, den mühevollen spirituellen Weg auf uns zu nehmen. Ja, sie sind sogar so stark, dass die

meisten Menschen aus Unwissenheit, sich niemals aus ihrer sinnlichen Gefangenschaft befreien können. Lassen wir uns also nicht vom angeblichen Paradies im nächsten Leben beeindrucken. Das sollte man den Menschen überlassen, die nicht den Mut haben, sich ihrem Leid zu stellen und die deshalb Zuflucht in einem späteren Leben suchen. Wenn es Himmel und Erde gibt, dann sind sie hier in diesem Leben zu finden. Jeder hat die Wahl, sich für einen der beiden Wege zu entscheiden. Ob es ein Paradies nach dem Tode gibt, lassen wir uns überraschen. Dass es allerdings ein Paradies vor dem Tode gibt, werden uns alle Weisen und Heiligen bestätigen. Man muss nur den Mut haben, es zu verwirklichen.

Krishna sprach zu Arjuna: „Dank seines Interesses für den Yoga in seinem letzten Leben, wird der Yogi in seinem nächsten Leben, sogar ohne danach zu streben, erneut vom Yoga angezogen. Ein solcher Yogi, der sein Leben dem Yoga widmet, steht über den rituellen Opfern der vedischen Schriften. Ein solcher Yogi, der sich ernsthaft bemüht, weitere Fortschritte zu machen, erreicht schliesslich nach vielen Geburten, das höchste Ziel. Ein Yogi (Bhakti Yogi) steht höher als ein Asket (Raja Yogi), höher als ein nach Erkenntnis Suchender (Jnana Yogi), höher auch als einer, der rituelle Handlungen vollbringt (Karma Yogi). Darum, Arjuna, sei unter allen Umständen ein Yogi. Von allen Yogis ist der, der mich gläubig verehrt, der sein Inneres ganz mir zuwendet und sich im liebevollen Dienst, ganz mit mir vereint (Bhakti Yogi), der höchste von allen.“ (6.44 – 6.47)

Fortgeschrittene Yogis verspüren keine große Anziehung zu den rituellen Opferhandlungen der vedischen Schriften, doch fühlen sie sich zu den spirituellen Praktiken des Yoga hingezogen, die sie zur höchsten Vollkommenheit erheben können. Es kann den Yogis aber nicht darum gehen, ein möglichst frommes Leben zu führen, obwohl traditionell gesehen, Erlösung immer mit der liebevollen Vereinigung des Yogi mit Krishna in Verbindung gebracht wurde. Beschreitet man einen Bhakti-Yogaweg, der in der Bhagavad Gita als der höchste aller Yogawege bezeichnet wird, so erreicht man durchaus Zustände, die von „Gottberauschtheit“ gekennzeichnet sind. Menschen wie Ramakrishna sind ein Beispiel dafür. Ramakrishna kann als Bhakti-Yogi betrachtet werden, der große spirituelle Fortschritte gemacht hat. Im Endeffekt ist die Gottberauschtheit aber nichts anderes als ein Produkt körpereigener

Drogen. Weil aber Menschen wie Ramakrishna einen sehr frommen Weg einschlugen, wie übrigens auch sehr viele hinduistische, buddhistische und christliche Heilige, oder Heilige anderer Religionen, waren sie natürlich davon überzeugt, dass ihr Zustand nur durch göttliche Fügung zustande gekommen sein konnte. In Wirklichkeit hatten sie aber ihre Religiosität nur genutzt, um physiologische Veränderungen hervorzurufen. Ähnliche physiologische Veränderungen (Trancezustände) sind auch in anderen Kulturen bekannt. Ich denke dabei z.B. an spirituelle Praktiken, wie sie im antiken Ägypten praktiziert wurden, wo Sufis sich bei religiösen Festen meist mehrere Tage lang in Trance tanzten. In Mexiko versammelten sich 800 bis 1.000 n. Chr. die Menschen zu Füßen der großen Pyramiden, um in rituellen Opferhandlungen die Götter milde zu stimmen. Im Laufe des Tages wurden Federschmuck und bunte Masken angelegt, um sich damit auf die rituellen Tänze vorzubereiten, in denen Mythen und historische Ereignisse nachgespielt und in Beziehung zur Welt der Götter gesetzt wurden. Am Ende mündeten die Tänze in einer allseitigen Trance, die mit starkem Tabak und den Sekreten einer seltenen Krötenart noch verstärkt wurden. Das sollte die Götter mit besonderem Nachdruck beschwören. Helfen konnten dabei außerdem die Visionsschlangen, jene Abbildungen und Skulpturen auf den Tempelwänden, die keineswegs leblose Figuren darstellten, sondern die seit jeher vom Wesen der Gottheiten erfüllt waren. Sogar die Tempel und Pyramiden selbst bestanden nicht bloß aus totem Mauerwerk, sondern sie waren von heiliger Seelenkraft durchtränkt und konnten zur Annäherung an die göttlichen Mächte beitragen. Auf dem Höhepunkt der Zeremonie wurde die Weckung spiritueller Energien noch durch ein Blutopfer gesteigert, zu dem man Kriegsgefangene heranzuführte. [106]

Die Schamanen Sibiriens oder Nordamerikas beherrschen eine Vielzahl von Methoden, sich in Trance zu versetzen: Durch die Kombination von Halluzinogenen, beschwörenden Formeln, Überatmung, Fasten, körperlicher Erschöpfung, Torturen, Isolation, rhythmischer Monotonie in Musik und Bewegung versetzen sie sich in besonders tiefe Trancezustände. Dadurch fing ihr Körper und ihr Geist regelrecht an zu Vibrieren. Es heißt: „Wenn Menschen rhythmisch springen und tanzen, gerät das gesamte Kreislaufsystem in Schwingung.“ Das hat enorme Auswirkungen auf den Hirnstamm. Was dabei im Gehirn genau passiert, ist bisher allerdings noch

unklar. Die Aufgaben des Schamanen umfassen u.a. Krankenheilung, Geleit verstorbener Seelen ins Totenreich, Zurückholen verlorener Seelen, Abwehr böser Geister, Wettervorhersage und -beeinflussung, Finden von Jagdwild, Weissagung, (Prophetie), Traumdeutung, soziale Regulierung und den Umgang mit geistig gestörten Menschen. Des Weiteren fungiert der Schamane als Lehrer in einigen Lebensbereichen, die das soziale Umfeld direkt betreffen. Der Schamane ist gleichzeitig ein Vermittler zwischen guten und bösen Energien. Er redet nicht mit dämonischen Kräften, dennoch ist er in die Lage, ihnen Einhalt zu gebieten oder sie gar wieder in ihre Welt zurückzuschaffen. Liebes- und Schadenszauber (Flüche) fallen nicht in seinen Aufgabenbereich, da er dies als unethisches Brauchtum ansieht. [107] [108] Auf Haiti wurde, aus der ursprünglichen afrikanischen Naturreligion, wonach Geister oder magische Kräfte Himmel, Erde und Unterwelt regieren, zwischen denen ein Energieaustausch stattfindet, infolge der Sklaverei, der Voodoo-Glaube geboren. Da die Voodoo-Anhänger sich in der Trance mit dem invozierten (aufgenommenen) Geist verbinden, können die Geister als Vermittler auftreten. Sie vermitteln einen Zugang zu den existentiellen Wahrheiten ihres Daseins und können dadurch verdrängte Traumata und Leiden der Tänzer heilen. Die Kraft dieser Geister hilft den Tänzern ihre blockierte Lebensenergie freizusetzen, welche durch die Traumata oder Leiden gebunden ist. Von einigen Schamanen ist bekannt, dass sie enthaltsam lebten. So ist aus der Autobiographie, der im mexikanischen Bundesstaat Oaxaca bei den Mazateken lebende Schamanin, María Sabina (1894–1985), die sich selbst als Weise bezeichnet, bekannt, dass sie bereits mit vierzehn Jahren heiratete, aber enthaltsam lebte, da eine Weise enthaltsam leben sollte. [192]

Auch in den okkulten Bruderschaften der weißen und schwarzen Magie sind spirituelle Zustände nicht unbekannt. Dabei wird die weiße Magie normalerweise unter dem Gesichtspunkt der Heilung und Gotteserkenntnis betrachtet. Die schwarze Magie dagegen, zu der auch der Satanskult gehört, arbeitet meist mit dunklen, destruktiven Kräften (Dämonen), die andere Menschen beherrschen oder ihnen Schaden zufügen sollen. Im Prinzip unterscheiden sich die weiße und die schwarze Magie durch ihre ethische Orientierung. [109]

7. Kapitel 7: Yoga der Weisheit und Erkenntnis

7.1 Das Wesen Krishnas Inhaltsverzeichnis

Krishna sprach zu Arjuna: „Höre nun, wie du mich, frei von allen Zweifeln, erkennen kannst, indem du deinen Geist auf mich richtest, Zuflucht zu mir nimmst und Yoga praktizierst. Ich werde dir dieses Wissen vollständig offenbaren, so dass keine Frage unbeantwortet bleibt. Unter Tausenden von Menschen, strebt kaum einer nach Vollkommenheit, und von denen, die Vollkommenheit erreicht haben, kennt kaum einer mich.“ (7.01 - 7.03)

In allen Jahrhunderten und auf allen Kontinenten suchten die Menschen nach Erklärungen für die Vorgänge in der Natur. Dazu zählen alle Vorgänge, die das menschliche Wohlergehen, seine Gesundheit, seine Abhängigkeit vom Wetter (Stürme, Blitzeinschläge, Dürreperioden, Überschwemmungen), seine Versorgung mit Nahrungsmitteln, Kleidern, Hütten, und den Gegenständen des täglichen Bedarfs, seinen Schutz vor wilden Tieren, Krankheiten, Verletzungen und alle anderen Vorgänge, die den Menschen mittelbar oder unmittelbar betrafen. Da man für die Vorgänge in der Natur keine Erklärungen hatte, suchte man Zuflucht in der Religion. Schon bald bildeten sich Rituale, mit denen man die Götter besänftigen und ihren Beistand erbitten wollte. Infolge der Hinwendung zur Religion, die je nach Standort unterschiedliche Ausprägungen hatte, entwickelten sich Schamanen, Medizinmänner und Priester zu spirituellen Führern. Dies war im Hinduismus nicht viel anders. Der Hinduismus unterscheidet sich vielleicht von anderen spirituellen Bewegungen dadurch, dass er die Entwicklung zur spirituellen Vollkommenheit zum Allgemeingut erklärte. Fortan war es jedem Hindu, der Yoga praktizierte und der die Rituale der Veden beachtete, möglich, Erlösung zu erlangen. Spiritualität gehörte in Indien gewissermaßen zum Allgemeingut, der nicht nur, wie in anderen Kulturen, vorwiegend den Priestern vorbehalten war. Dieses kommt auch dadurch zum Ausdruck, dass etwa ein Drittel aller Jungen ihre Ausbildung im Ashram eines Guru erhielten. Es waren vorwiegend die Kinder der gesellschaftlichen Oberschicht, die nicht nur lesen und schreiben lernten. Viel Wert wurde auch auf eine gute ethische und sittliche Erziehung gelegt. Sie halfen im Haushalt, bei der Tierhaltung,

auf den Feldern und wurden selbstverständlich sehr gründlich mit den religiösen Schriften und mit der Praxis des Yoga vertraut gemacht. Selbstverständlich praktizierten sie Brahmacharya (Keuschheit). Das Wissen über Yoga, Brahmacharya und Religion waren somit tief im Volk verankert.

Den Nachteil dieser Entwicklung sehe ich darin, dass alles aus einer religiösen Perspektive betrachtet wurde. Alle Dinge, die man nicht erklären konnte, versuchte man in diesen religiösen Hintergrund einzuordnen. Da wissenschaftliches Denken noch weitgehend unbekannt war und große Teile des Volkes über keinerlei Bildung verfügte, wurde das religiös geprägte Weltbild von der Bevölkerung bereitwillig angenommen. Selbst den Gelehrten fehlte weitgehend das Wissen, um bessere Erklärungen zu liefern. Dieses ist in etwa mit der Haltung im christlichen Abendland vergleichbar, in dem die katholische Kirche bis zum Mittelalter aus religionsideologischen Gründen die Erde als den Mittelpunkt der Welt betrachtete. Um 1509 jedoch stellte der Astronom, Arzt, Mathematiker, Domherr und Administrator (Regierungsbevollmächtigter) Nikolaus Kopernikus das etwa 1300 Jahre alte geozentrische Weltbild des griechischen Mathematikers, Geographen, Astronomen, Astrologen und Musiktheoretikers Ptolemäus, der wahrscheinlich in Alexandria (Ägypten) wirkte, in Frage, und wies nach, dass die Erde keineswegs der Mittelpunkt der Universums ist, sondern dass die Erde nur einer jener Planeten ist, die mit sieben weiteren Planeten (1. Merkur, 2. Venus, 3. Erde, 4. Mars, 5. Jupiter, 6. Saturn, 7. Uranus, 8. Neptun) um die Sonne kreist. [\[110\]](#)

Entgegen einer landläufigen Ansicht wurde die Propagierung des heliozentrischen Weltbildes zu Kopernikus Zeiten keineswegs als Ketzerei angesehen, sondern allenfalls als Hirngespinnst eines verwirrten Geistes. Immerhin schien das geozentrische System wesentlich besser mit dem gesunden Menschenverstand übereinzustimmen als eine sich bewegende Erde. Die katholische Kirche, der Kopernikus angehörte, hielt sich mit einer Stellungnahme zurück. Eine Verfolgung durch die Inquisition hatte Kopernikus also, anders als der italienische Mathematiker, Physiker und Astronom Galileo Galilei, der einige Jahrzehnte später zu lebenslanger Kerkerhaft verurteilt wurde, die später in lebenslangen Hausarrest umgewandelt wurden, nicht zu befürchten, da seine Theorie lediglich als

mathematische Hilfskonstruktion zur einfacheren Berechnung der Planetenbahnen angesehen wurde. Galilei erblindete übrigens 1638 vollständig, möglicherweise eine Folge seiner anfangs ohne ausreichenden Schutz unternommenen Sonnenbeobachtungen.

Genau so wie im Christentum über viele Jahrhunderte Glaubensinhalte vollkommen unreflektiert übernommen wurden, wurden auch die Glaubensinhalte des Hinduismus vollkommen kritiklos von einer Generation an die nächste weiter gegeben. So glauben heute noch viele Christen, dass Jesus der Sohn Gottes war, der etliche Wunder vollbrachte und am Ende gar zum Himmel auffuhr. Und viele Hinduisten glauben an die Seele und an die Wiedergeburt.

In der Bhagavad Gita wird behauptet, dass nur der Bhakti-Yogi das höchste aller Ziele, nämlich vollendetes Krishnabewusstsein, erlangt. Für mich ist der Pfad des Bhakti-Yogi allerdings nur einer der möglichen Wege, die zur Erlösung führen können. Es ist aber nicht die Hinwendung zu Krishna selber, die die Heilung bewirkt. Vielmehr kann die Hinwendung zu Krishna als eine kontemplative Methode betrachtet werden, die Einfluss auf die Physiologie des Menschen nimmt und dadurch Heilungsprozesse anregt. Entscheidend sind also die physiologischen Veränderungen, die sowohl mittels Krishnabewusstsein, aber auch durch andere kontemplative Techniken möglich sind.

Krishna sprach zu Arjuna: „Erde, Wasser, Feuer, Luft, Äther, Geist, Intelligenz und Egoismus sind die acht Elemente der materiellen Natur. Sie bilden die niedere Natur. Außer dieser niederen Natur besitze ich noch eine höhere Natur, die Seele. Sie bringt alles Leben hervor, alle Wesen werden durch sie geboren. Ich bin sowohl der Ursprung dieser Welt als auch ihre Auflösung.“ (7.04 – 7.06)

Ich habe großes Verständnis dafür, dass der Mensch ein Interesse daran hat, tiefer in die Dinge einzudringen, um das, was um ihn herum geschieht, besser zu verstehen. Im Falle der Religion bzw. der Philosophie stößt er allerdings an Grenzen, die für den menschlichen Verstand nicht zu fassen sind. Dies führt in der Regel dazu, dass der Mensch dazu neigt, die Dinge, die er nicht versteht, zu vereinfachen, so dass sie seinem Intellekt zugänglich sind. Er entwirft fast kindlich anmutende Modelle, die das

Unerklärliche selbst für den Ungebildeten verständlich machen sollen. Dabei wird die Realität, die eigentlich nicht erklärbar ist, meist total vereinfacht und verzerrt. Sind solche Modelle einmal entworfen, dann werden sie selbst von vielen intelligenten Menschen oft nicht mehr hinterfragt, sondern kritiklos übernommen und von Generation zu Generation weiter getragen. Da besonders die Religion es versteht, den Menschen durch ihre Lehre Trost zu spenden, wird sie darum bereitwillig von der Masse der Gläubigen kritiklos angenommen. Die Religion versteht sich in der Regel nicht als aufklärende Institution, das die Menschen darauf hinweist, dass ihr Leid vielleicht etwas mit den bestehenden gesellschaftlichen Verhältnissen zu tun haben könnte, sondern sie verhält sich in der Regel gesellschaftskonform und unterstützt damit die jeweiligen Herrschaftsverhältnisse. Das hat dazu geführt, dass der Adel und und die Religionen über Jahrhunderte Hand in Hand gingen und die Macht unter sich aufteilten. Der Leidtragende war der „kleine Mann“, der zum Gehorsam gegenüber der Obrigkeit erzogen und dabei oftmals schamlos ausgebeutet wurde. Oft genug verlor er in kriegerischen Raubzügen sein Leben, damit Adel und Kirche ihre Machtgelüste befriedigen konnten. Zum Trost wurde ihm dafür nach seinem Tode der Himmel versprochen.

Krishna sprach zu Arjuna: „Es gibt nichts Höheres als mich. In mir vereint sich das Weltall, wie Perlenreihen auf einer Schnur. Ich bin der Geschmack des Wassers, das Licht der Sonne und des Mondes, der Klang der Silbe „OM“ in den vedischen Mantras, der Ton im Äther und die Fähigkeit des Menschen. Ich bin der Duft der Erde und die Hitze im Feuer. Ich bin das Leben in allen Wesen und die Entsagung aller Asketen.“ (7.07 – 7.09)

Mit diesen Versen soll ausgesagt werden, dass Krishna der Ursprung allen Seins ist. Er wird als der Geschmack des Wassers, als das Licht der Sonne und des Mondes, als der Klang der Silbe OM, als Ton im Äther, als die Fähigkeit der Menschen, als Duft der Erde, als Hitze des Feuers, als Leben in allen Wesen und als Entsagung aller Asketen, betrachtet. Was wäre aber, wenn all diese Dinge keinen göttlichen Ursprung haben? Die Bhagavad Gita setzt voraus, dass diese Dinge ihren Ursprung im göttlichen Krishna haben, ohne den Beweis dafür antreten zu können. Darf man es sich wirklich so einfach machen? Wenn schlichte Gemüter dazu neigen, solch einen Glauben, denn es handelt sich ja um nichts anderes als um einen

Glauben, kritiklos zu übernehmen, dann habe ich ein gewisses Verständnis dafür. Ihnen fehlt es schlicht und einfach an Wissen oder an der Neugier, solchen Fragen auf den Grund zu gehen. Wenn aber Menschen wie Papst Benedikt XVI, der eine akademische Laufbahn absolviert hat, der fünf Jahre katholische Theologie und Philosophie studierte, der 1953 zum Doktor der Theologie promovierte und 1958 als 31-Jähriger eine Professur für Dogmatik und Fundamentaltheologie an der Philosophisch-Theologischen Hochschule Freising antrat, der 1959 an die Universität Bonn berufen wurde und 1963 einen Lehrstuhl an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster annahm, der ein bewegtes Leben als Priester und Erzbischof von München und Freising hinter sich hat, der 1981 zum Kardinal der Glaubenskongregation berufen wurde und zusammen mit einem Stab von 40 Mitarbeitern darüber zu wachen hatte, die Kirche vor Häresien, also abweichenden Glaubensvorstellungen, zu schützen, wenn also dieser Papst, der zutiefst mit den wissenschaftlichen Grundlagen der Theologie vertraut sein sollte, in seinem Buch „Jesus von Nazareth“ [111], welches er an seinem 80. Geburtstag veröffentlichte, zu der Überzeugung gelangt, Jesus sei der Sohn Gottes, so kann ich nur davon ausgehen, dass ihn andere Gründe, als wissenschaftliche Erkenntnis, dazu bewogen haben, solch eine Meinung zu vertreten, nämlich schlicht und einfach Glaubensgründe. Papst Benedikt hat im Grunde genommen nichts anderes getan, als die biblische Exegese, die wissenschaftliche Interpretation der heiligen Schriften der Bibelforscher, zu ignorieren und sich über sie hinwegzusetzen.

Die Meinung Papst Benedikts sagt natürlich auch etwas darüber aus, welche Strukturen innerhalb der katholischen Kirche bestehen und wie innerhalb der katholischen Kirche „Politik“ gemacht wird, die selbstverständlich auch nach außen wirkt. Wenn Papst Benedikt auch das Oberhaupt der katholischen Kirche ist, so kann doch davon ausgegangen werden, dass die Strukturen und Meinungsbildungsprozesse in anderen Religionen sich gar nicht so sehr von dem der christlichen Kirche unterscheiden. In allen Religionen wird davon ausgegangen, dass Gott der Ursprung allen Seins ist. Im Mittelpunkt steht also der Glaube, um den herum sich dann die Religion kristallisiert. Entwickelt man allerdings solche religiösen Vorstellungen, dann hat das u.a. die Folge, dass sie von der grossen Masse der Gläubigen als die Widerspiegelung der Realität

aufgefasst wird. Die Masse der Menschen hinterfragt solche Erklärungsmodelle oftmals nicht weiter. Und aus dieser vermeintlichen Realität heraus, wird eine Religion, ein Weltbild, eine Philosophie, eine gesellschaftliche Struktur entworfen, die konkrete Formen annimmt. Sie hat Einfluss auf alle menschlichen Bereiche. Sie beeinflusst das Verhalten der Menschen, bestimmen indirekt über unser Handeln, über unsere Gesellschaftsstruktur, über die Art und Weise, wie wir unser Leben und unsere Zukunft gestalten.

Krishna sprach zu Arjuna: „Wisse, Arjuna, ich bin der ewige Same aller Lebewesen, die Intelligenz der Intelligenten und die Macht der Mächtigen. Ich bin die Stärke der Starken, frei von Begierde und Leidenschaft. Ich bin die Sexualität, die nicht im Widerspruch zu den religiösen Prinzipien steht. Alle Eigenschaften (Gunas), seien sie rein (Sattva), leidenschaftlich (Rajas) oder träge (Tamas) stammen aus mir. Sie sind in mir, doch ich bin nicht in ihnen.“ (7.10 – 7.12)

Die Stärke eines starken Mannes sollte angewandt werden, um die Schwachen zu beschützen, und nicht, um andere zu erniedrigen. Die Sexualität sollte in Übereinstimmung mit den religiösen Prinzipien ausgeübt werden, um Kinder zu zeugen, sonst nicht. Ich stelle immer wieder fest, dass die meisten Menschen das letztere nicht einsehen wollen, egal wie alt oder intelligent sie sind. Sie sind Gefangene ihrer Sexualität. Sie bezahlen ihre sexuellen Ausschweifungen mit Depression, Ängsten und allerlei psychosomatischen Erkrankungen. Aber sie können nicht ohne Sexualität leben. Wie der Drogenabhängige von den Drogen abhängig ist, so ist der normale Mensch vom sexuellen Kick abhängig. Alle seine Gedanken kreisen permanent um diese 10-Sekunden-Ekstase. Anstatt die Ursachen seiner Leiden zu beseitigen, seine permanenten sexuellen Ausschweifungen, die ihm alle Energien berauben, um Seligkeit zu erfahren, wendet er sich lieber an Gott, um bei ihm Hilfe für seine Leiden zu erbitten. Von seinen Leiden kann er sich allerdings nur selber befreien. Dazu besitzen die meisten Menschen aber weder die Kraft noch die Einsicht. Sie sind labil, unentschlossen und kraftlos.

Dazu fallen mir die Worte Swami Muktanandas ein, der in seiner spirituellen Autobiographie „Spiel des Bewusstseins“ schreibt: »Ich hatte

die Welt gesehen, Menschen aller Art und in allen Lebenslagen, ich hatte vom König bis zum Mann auf der Strasse alle gesehen und auch, was mit ihnen am Ende geschah. Alle möglichen Menschen kamen nach Ganeshpuri zu meinem Guru, denn ein Heiliger gehört allen. Da waren Geschäftsleute, Reiche, große Künstler, berühmte Filmstars, Sänger, Redner und hohe Regierungsbeamte. Sie hatten alle irgendein Problem, über das sie sprechen wollten. Und ganz gleich, was sie sonst hatten, eines fehlte ihnen allen, ein gesunder Körper. Sie sagten: „Ich habe alles, was ich mir wünsche, aber mein Herz ist nicht gesund. Meine Sinnesorgane sind schwach. Die Ärzte erlauben mir nicht, zu reisen oder eine volle Mahlzeit zu essen.“ „Mein Magen tut schrecklich weh. Ich habe Tausende von Rupien in England und Amerika dafür ausgegeben, aber die Krankheit ist immer noch da.“ „Ich habe alles, aber ich kann nichts verdauen. Ich kann nicht schlafen. Ich habe schon zweihunderttausend Rupien für Behandlungen ausgegeben.“

Der eine hat ein krankes Ohr, der andere ein krankes Auge. Jeder brachte meinem Guru seinen Kummer und sein Leid. Jeder brachte seine Sorgen und Nöte zu ihm. Jeder war irgendwie arm, allen fehlte etwas, und sie weinten herzerreißend. Einer war reich, aber er hatte eine schlechte Gesundheit. Ein anderer war gesund, aber er hatte kein Geld. Ein dritter war ungebildet, arm an Wissen. Ein vierter war hässlich, arm an Schönheit. Die eine hatte keinen Mann, der andere keine Frau, der dritte hatte keinen Sohn. So brachte jeder, der kam, seine eigene Armut mit und erzählte von seiner armseligen Lage. Ich hörte mir alles still an und fragte mich, was ich von all diesen Menschen lernen und welchen Nutzen ich daraus ziehen könnte. Um die Wahrheit zu sagen, meine Lage war genau so wie ihre, arm an Selbsterkenntnis und Verwirklichung. Ich sah sie mir genau an, sie waren bleich, ruhelos, krank, oder reich, aber nicht zufrieden. Sie hatten keine Kraft und Energie, nur immer wieder neue Krankheiten. Ich erkannte, dass die Ursache von all dem die Vergeudung der Geschlechtsflüssigkeit, die Sinnlichkeit, und vor allem eine unregelmäßige Lebensweise war.«

7.2 Die Verwirrungen der Menschen [Inhaltsverzeichnis](#)

Krishna sprach zu Arjuna: „Getäuscht durch die drei Erscheinungsweisen (Gunas) der Natur, erkennen die Menschen nicht, dass ich über den

Erscheinungsweisen stehe und unvergänglich bin. Die göttliche Energie, die aus den drei Erscheinungsweisen der materiellen Natur besteht, ist schwer zu überwinden. Diejenigen aber, die zu mir Zuflucht nehmen, schreiten über sie hinaus. Die Törichten aber, die auf niederer menschlicher Stufe stehen, deren Verstand durch die Illusion verwirrt ist, die Zuflucht im Dämonischen suchen, kommen nicht zu mir.“ (7.13 – 7.15)

Die ganze Welt ist von den Erscheinungsweisen der materiellen Natur (Sinnlichkeit) betört. Sie ist gefangen in ihren sinnlichen Begierden und kann sich nicht einmal vorstellen, dass es jenseits der sinnlichen Begierden etwas gibt, dass nicht so flüchtig ist wie sie. Allein durch die Beschäftigung mit dem Yoga kann man sich von seinen sinnlichen Begierden befreien. Ist jemand gläubig, so wendet er sich der Religion zu. Der Hindu wendet sich, je nach Glaubensrichtung, dem Vishnuismus, dem Shivaismus, dem Brahmaismus, oder anderen religiösen Strömungen zu. Vishnuiten glauben, dass nur Vishnu, der sich in zehn Inkarnationen in der Welt inkarniert hat, darunter auch als Krishna, der alleinige höchste Gott ist, der alle anderen Gottheiten und die Welt hervorgebracht hat. Sie sind davon überzeugt, dass alle anderen Götter, wie Shiva oder Brahma, der Maya, der Illusion, unterworfen sind, während allein Krishna (Vishnu) als höchster Gott frei von Illusionen ist. Die Shivaiten hingegen glauben, dass Shiva das höchste Wesen ist, das alle anderen Götter an Macht überragt und sie zudem erschaffen hat. Shiva ist der Gott des Asketen, der im Himalaya meditiert und in periodischen Zyklen die Welt zerstört, um sie Kraft seines Yogas wieder neu zu erschaffen. Andere Hindus wiederum betrachten Brahma als den höchsten Gott. Mir erscheint diese strikte Unterteilung etwas zu intolerant. Beruht sie nicht auf dem gleichen Sichtweise, nach der jede Religion behauptet, die allein selig machende Gnade zu besitzen? Sagen nicht alle Religionen im Kern dasselbe aus? Leider haben alle Religionen den großen Nachteil, dass sie sich sehr schwer tun, sich von überholten Werten zu lösen.

Dieselbe Intoleranz, die religiöse Menschen verschiedener Glaubensrichtungen untereinander haben, besitzen sie gegenüber Nichtgläubigen. Und wenn noch so oft die Behauptung wiederholt wird, dass nur derjenige Erlösung erlangen kann, der sich den Lotusfüßen des höchsten Herrn unterwirft, so entspricht dieses nicht den Tatsachen. Der Weg, der über Krishnabewusstsein zur Erlösung führt, ist nur ein

möglicher Weg unter vielen und er ist keineswegs einfacher als andere kontemplative Wege. Der einzige Unterschied, zwischen einem spirituellem Weg, der vom Krishnabewusstsein getragen wird, und anderen kontemplativen Wegen besteht darin, dass der Krishnagläubige seine ganze Konzentration auf Krishna richtet, während Menschen die einen anderen kontemplativen Weg beschreiten, andere Konzentrationsschwerpunkte wählen. Sie sind aber, selbst wenn ihr Weg nicht als religiös betrachtet werden kann, keinesfalls als ein minderwertiger Weg zu betrachten, wie dieses immer wieder in der Bhagavad Gita anklingt. Mir erscheinen sogar die religiös orientierten Wege etwas problematischer zu sein, da sie auf Glaubensvorstellungen beruhen, die ich persönlich nicht nachvollziehen kann. Ich finde es daher nicht angebracht, dass die Bhagavad Gita, die Menschen, die sich nicht Krishna, die sich nicht irgendeiner Religion, zuwenden, als töricht und als auf niedriger Stufe stehend, betrachtet. Solch eine religiöse Auffassung kann ich nur als intolerant betrachten. Wenn jemand einen religiösen Weg beschreiten möchte, um sich von seinen Ängsten und Leiden zu befreien, so sollte er dieses tun, wenn er meint, dass dieses der richtige Weg für ihn ist. Er sollte aber vielleicht auch einmal darüber nachdenken, warum er gerade diesen Weg wählt, warum er sich so sehr zur Religion hingezogen fühlt.

Das Entscheidende an spirituellen Wegen ist für mich nicht die Hinwendung zu Gott, sondern die Heilung. Es gibt genügend gläubige Menschen, die sich zu Gott bekennen, die aber keineswegs frei von Leiden sind. Man hat eher das Gefühl, dass ihre Religiosität nur Ausdruck ihres Leidens ist. Um so mehr sie leiden, um so stärker ist ihre Hinwendung zur Religion. Weil sie nicht den Mut und die Kraft besitzen, sich mit ihren Ängsten auseinander zu setzen, flüchten sie sich in die Religion und hoffen, Gott möge diese Last von ihren Schultern nehmen. Durch diese Haltung aber machen sie sich zum Gefangenen der Religion. Aber ich muss gestehen, dass ich auch ein gewisses Verständnis für diese Haltung habe, da es immer wieder Momente gibt, wo ich dazu neige, ein stummes Gebet zu sprechen. Dieses geschieht besonders dann, wenn die Dinge so katastrophal erscheinen, dass man hofft, es möge Hilfe „von oben“ erscheinen. Religion scheint also eine Herzensangelegenheit zu sein, die nicht immer mit dem Verstand harmoniert. Wenn es dem Gläubigen gelingt, sich intensiv auf Gott zu konzentrieren, und zwar genau so

intensiv, wie der Yogi sich auf das „Dritte Auge“, auf seine Atmung oder auf sein Mantra konzentriert, dann kann es dem Gläubigen durchaus gelingen, Heilung zu erfahren. Dieses ist der Weg, den alle christlichen Heiligen, alle hinduistischen Bhakti-Yogis und alle Gläubigen anderer Religionen beschritten haben. Die Heilung geschieht aber primär nicht durch die Konzentration auf Gott, sondern dadurch, dass durch die Konzentration auf Gott, Einfluss auf die Physiologie genommen wird. Auch der Yogi, der sich, indem er sich auf das „Dritte Auge“, auf die Atmung oder auf sein Mantra konzentriert, macht damit nichts anderes, als durch diese kontemplativen Techniken, Einfluss auf seine Physiologie zu nehmen. Durch die Hinwendung zu Gott ist also durchaus Heilung möglich. Ich befürchte allerdings, dass der Gläubige nie wirklich ganz frei sein wird, weil er in seiner Religiosität gefangen ist, denn er wird die größte Angst davor haben, sie loszulassen und deshalb dazu neigen, intolerante Züge anzunehmen.

7.3 Der Lohn des Weisen Inhaltsverzeichnis

Krishna sprach zu Arjuna: „Es gibt vier Arten frommer Menschen, die mich in Hingabe verehren: 1. der Leidende, 2. der nach Reichtum strebende, 3. der Neugierige, 4. der Weise. Von diesen ist mir der Weise, der sich in hingebungsvollem Dienst mit mir vereint, der liebste, denn ich bin der beste Freund des Weisen und er ist mein bester Freund. Edel sind sie alle. Aber der Weise, der zu mir, als seinem höchsten Ziele, Zuflucht genommen hat, weilt wahrhaft in mir. Wer nach vielen Geburten und Toden in Weisheit in mir eingeht, weiß, dass Gott alles ist. Solch eine große Seele ist schwer zu finden.“ (7.16 – 7.19)

Es gibt vier Gruppen frommer Menschen, die sich an Krishna wenden: diejenigen, die Not leiden, diejenigen, die Geld brauchen, diejenigen, die manchmal Fragen stellen, und diejenigen, die nach der absoluten Wahrheit streben. Sie wenden sich an Krishna, um ihm im hingebungsvollen Dienst zu dienen. Dabei sollte allerdings nicht übersehen werden, dass reiner hingebungsvoller Dienst frei von persönlichen Wünschen sein sollte. Geschieht diese Art der Hingabe deshalb nicht eher aus einer persönlichen Not heraus? Sollte sich deshalb derjenige der Not leidet, oder derjenige, der um Geld bittet, sich nicht vielmehr mit den Ursachen seiner Not bzw. seines Geldmangels auseinandersetzen? Oder sollen die Gebete vielleicht

sogar eine Auseinandersetzung mit den Gründen der Not und Armut unterbinden? Nun sagen einige, die sich für Gottgeweihte halten, man solle Krishna hingebungsvoll dienen, ohne das Verlangen nach persönlichen Wünschen zu haben. Ich glaube, man muss lange suchen, um solch einen Menschen zu finden. Haben wir nicht alle unsere persönlichen Wünsche, mit der wir uns an Gott wenden? Würden wir uns wirklich an Gott wenden, wenn wir keine persönlichen Wünsche hätten? Es gibt natürlich auch immer wieder Momente, in denen man sich an Gott wendet, um ihm Dank zu sagen. Wenn man aber Krishna hingebungsvoll dienen sollte, ohne das Verlangen nach persönlichen Wünschen zu haben, würde sich dann der Notleidende überhaupt noch an Krishna wenden? Sind es nicht sogar unsere persönlichen Wünsche, wenn wir für das Wohlergehen anderer beten? Ist daher die Vorstellung, sich in Hingabe an Gott zu wenden, ohne persönliche Wünsche zu haben, nicht etwas weltfremd?

Ich glaube, dass Hauptmotiv, sich Krishna, bzw. der Religion, zuzuwenden, geschieht meist aus einer Hilflosigkeit heraus. Ist jemand in einer hilflosen oder verzweifelten Situation, weiß er nicht mehr ein noch aus, dann wendet er sich hilfesuchend an Gott. Ich halte solch eine Haltung für sehr verständlich. Aber ich glaube nicht, dass die Hinwendung zu Gott dem Menschen die Hilfe gewährt, die er sich erhofft. Von hilfesuchenden Menschen zu erwarten, sie sollten sich nicht mit persönlichen Wünschen an Gott wenden, würde die notleidenden Menschen wohl überfordern. Aber ich glaube, es geht denen, die sich für Gottgeweihte halten, eigentlich um etwas ganz anderes. Sie sind nämlich davon überzeugt, dass die Menschen, die sich hingebungsvoll an Krishna wenden, durch das Zusammensein mit einem Gottgeweihten, vollständig gereinigt werden, so dass sie am Ende selber zu Gottgeweihten werden. Ich habe allerdings so meine Probleme mit Menschen, die sich für gottgeweiht halten. Mir kommt es eher so vor, als wollten sie aus der Not und Unwissenheit der Hilfesuchenden nur ihren eigenen Vorteil ziehen. Es gab zu allen Zeiten Yogis, die nach diesem oder einem ähnlichen Konzept Jünger um sich scharten und dadurch ein recht angenehmes Leben führten. Wie leicht Menschen in ihrer Not zu verführen sind, kann man selbst heute immer wieder bei vermeintlichen Gurus erkennen. Selbst wenn er die unglaublichsten Verfehlungen begangen hat, wollen seine Anhänger dieses nicht sehen. Sie sind ihm nicht nur hörig, sondern opfern all ihr Hab und

Gut für ihren Guru. Erkennen sie eines Tages, dass sie einem Schwindler auf den Leim gegangen sind, dann gibt es meist ein böses Erwachen.

Ich halte ausserdem die Vorstellung für falsch, man solle sich von allen persönlichen Wünschen frei machen. Ich halte sie nicht nur für falsch, sondern sogar für inakzeptabel. Sind es nicht gerade die persönlichen Wünsche, die uns die Motivation geben, uns um Veränderungen zu bemühen? Gäbe es diese persönlichen Wünsche, bzw. die dahinter stehenden Leiden und Unzufriedenheiten nicht, so würde sich niemand um spirituellen Fortschritt bemühen. Erst unsere persönlichen Wünsche, unsere Hoffnung und Vorstellung, dass es auch ein Leben ohne Not und Leid geben könnte, motiviert uns, etwas in unserem Leben verändern zu wollen. Diese Haltung kann ich eigentlich nur als begrüßenswert betrachten. Würde sich irgendjemand um Heilung oder um die Beseitigung von Not und Elend bemühen, wenn er sie nicht am eigenen Leibe erfahren oder wenn ihn die Not anderer Menschen nicht berühren würde? Darum sehe ich persönliche Wünsche als etwas sehr legitimes und positives an, die uns anspornen, unser persönliches Schicksal oder das Schicksal unserer Mitmenschen zum Besseren zu wenden. Ist man am Ende dieses Prozesses frei von persönlichen Wünschen, dann haben sich die Anstrengungen gelohnt. Aber die Erwartung, frei von persönlichen Wünschen zu sein, steht am Ende dieser Auseinandersetzung und nicht am Anfang.

7.4 Zuflucht zu Göttern Inhaltsverzeichnis

Krishna sprach zu Arjuna: „Diejenigen, die von Begierden fortgerissen werden, ergeben sich den Göttern. Durch ihre eigene Natur bezwungen, vollziehen sie bestimmte Regeln und Vorschriften der Verehrung. Hat jemand den Wunsch, Götter zu verehren, so verwehre ich ihm diesen Wunsch nicht. Mit einem solchen Glauben ausgestattet, sucht er die Gunst eines bestimmten Gottes, der ihm seine Wünsche erfüllt. Doch in Wirklichkeit werden alle Wünsche von mir allein erfüllt. Nur Menschen mit geringer Intelligenz verehren die Götter, denn die Früchte der Götter sind begrenzt und vergänglich. Wer die Götter verehrt, gelangt zu den Himmeln der Götter. Wer mich verehrt, gelangt zu mir.“ (7.20 – 7.23)

Es wird davon ausgegangen, dass weniger intelligente Menschen, die das Verlangen nach Sinnesbefriedigung noch nicht aufgegeben haben, bei

Göttern Zuflucht suchen. Die Verehrer der Götter streben nach materiellem Gewinn, weil sie nicht wissen, wie sie das höchste spirituelle Ziel erreichen können. In den vedischen Schriften wird empfohlen, für verschiedene Zwecke, verschiedene Götter zu verehren. So wird einem Kranken empfohlen, die Sonne zu verehren. Ein Mensch, der gebildet sein möchte, sollte die Göttin der Gelehrsamkeit, Sarasvati, verehren, und jemand, der eine schöne Frau begehrt, sollte die Göttin Uma, die Gemahlin Shivas, verehren. Darum wird gesagt, dass Menschen mit geringer Intelligenz, die keine Geweihten des Herrn sind, sich für bestimmte Zwecke den Götter zuwenden, als sich an den höchsten Herrn zu wenden. Ein reiner Gottgeweihter weiß jedoch, das nur Krishna die höchste Persönlichkeit Gottes ist und ihm alle Wünsche erfüllen kann. Deshalb wendet sich ein reiner Gottgeweihter niemals an die Götter, sondern nur an Krishna persönlich. Da wird den Menschen einerseits in den vedischen Schriften die Vorstellung suggeriert, ihre Wünsche würden sich erfüllen, wenn sie bestimmte Götter anbeten. Und dann wird gesagt, April, April, nur Krishna, der höchste Herr, kann euch die Wünsche erfüllen. Warum stellt eigentlich niemand die Worte der Veden, die Vorstellung der Götter, und die Vorstellung der himmlischen Planeten, auf der die Götter beheimatet sein sollen, in Frage? Selbst wenn man die oben erwähnten Vorstellungen im übertragenen Sinne verstehen könnte, die himmlischen Planeten der Götter meinetwegen mit einem seligen Wohlbefinden der Menschen, so sollte man doch bedenken, dass solche Vorstellungen vom einfachen Volk oft als Realität aufgefasst werden. Bei ihnen leben die Götter tatsächlich auf irgendwelchen himmlischen Planeten. Und in diesem Sinne wird dann Religion gemacht. Im Grunde belässt man die Menschen in Unwissenheit, behandelt sie wie kleine Kinder, fordert von ihnen untertänigsten Gehorsam und verspricht ihnen dafür die Freuden der himmlischen Planeten. Genau das, was alle Obrigkeiten gerne sehen. Geht es in Wirklichkeit also um Religion oder darum, leicht regierbare Untertanen zu erziehen?

Manche mögen fragen, warum Krishna den Menschen die Gelegenheit gibt, sinnliche Begierden zu genießen, und sie damit in die Falle der Sinnlichkeit gehen läßt. Hierzu sagen die heiligen Schriften, Krishna hat jedem die Unabhängigkeit gegeben, das zu tun, was er für richtig hält. Wenn jemand also den Wunsch hat, sinnlichen Genuß zu erfahren und sich

aus diesem Grunde an die Götter wendet, so mischt Krishna sich nicht in die Unabhängigkeit der Menschen ein, sondern gibt jedem die Möglichkeit, seine Wünsche erfüllen zu können. Schiebt man durch diese Haltung nicht dem kleinen Mann den „Schwarzen Peter“ in die Schuhe? Ist er überhaupt in der Lage, die Konsequenzen seines Handelns zu überblicken? Einerseits vermittelt man ihm die Weisheiten der Veden, leitet ihn an, zu den Göttern zu beten, hält ihn aber andererseits von allen höheren Weisheiten fern. Schliesslich war Yoga eine Geheimwissenschaft, die nur vom Guru an seinen Schüler weitergegeben wurde. Die Masse des Volkes hingegen wurde in volkstümlicher Religiosität unterrichtet, die über Jahrhunderte von Generation zu Generation weitergegeben wurde, ohne sie je zu hinterfragen. Der normale Gläubige besaß also gar nicht die Bildung, um ein tieferes Verständnis für die Religion zu entwickeln, geschweige denn, tiefgehendere Fragen zu stellen. Was sollte er also wirklich glauben? Sollte er weiterhin zu den Göttern beten und sie um Hilfe bitten oder sollte er sich an Krishna wenden? Alles was er tat, tat er mit reinem Gewissen und aus ehrlicher Überzeugung, und vielleicht aus einer sozialen Situation heraus, die es vielleicht nicht gerade gut mit ihm meinte. Ist es da nicht eigentlich egal, ob er sich an Krishna wendet oder die Götter um Hilfe bittet? Wenn es ohnehin wenig Sinn macht, spirituelle Hilfe bei den Göttern zu erbitten, sollte man sie dann nicht lieber abschaffen?

Nach den Vorstellungen der Veden sind Menschen und Götter ein Teil der Persönlichkeit des höchsten Herrn. Deshalb können die Götter dem Menschen auch nicht, ohne die Einwilligung des höchsten Herrn, seine Wünsche erfüllen. Die weniger intelligenten Menschen wissen dieses aber nicht (ist das die Schuld der Unwissenden?), und wenden sich deshalb törichterweise an die Götter, damit diese ihre Wünsche erfüllen. Der reine Gottgeweihte aber betet nur zu Krishna. Er sollte aber nicht wegen materieller Vorteile zu Krishna beten. Der normale Mensch aber wendet sich besonders wegen seiner Armut, wegen seiner Krankheiten, wegen seiner alltäglichen Probleme und wegen seiner sinnlichen Begierden an die Götter, um seine Lust zu befriedigen. Hingebungsvoller Dienst für Krishna und die Verehrung eines Halbgottes können sich nach den Vorstellungen der Veden aber nicht auf der gleichen Ebene befinden, weil die Verehrung eines Halbgottes materiell und hingebungsvoller Dienst für Krishna

spirituell ist. Für den Menschen, der den Wunsch hat, vollkommen eins mit Krishna zu sein, werden materielle Wünsche als hinderlich betrachtet. Sollten Religionen es nicht lernen, deutliche Grenzen zwischen der Mystik, dem Glauben, zwischen den Wünschen und Erwartungen der Menschen zu ziehen? Aber hier ist die Religion wahrscheinlich überfordert, weil ihr Fundament auf dem Glauben beruht. Deshalb ist die freie und unabhängige Philosophie gefordert, diese Aufgabe zu übernehmen. Ich glaube, die Philosophie des Yoga erfüllt genau diese Aufgabe. Man sollte aber auch den Yoga von den antiken Spinnfäden der Mystik befreien und ihn aus wissenschaftlicher Sicht betrachten.

7.5 Die Macht der Unwissenheit [Inhaltsverzeichnis](#)

Krishna sprach zu Arjuna: „Menschen, die mich nicht kennen, glauben, ich hätte menschliche Gestalt und Persönlichkeit angenommen. Aber sie kennen meine höhere Natur nicht, die unveränderlich und erhaben ist. Von meiner Schöpferkraft verhüllt, bin ich nicht allen sichtbar. Daher kennt die verblendete Welt mich nicht, der ich ewig und ungeboren bin. Ich kenne alle vergangenen, alle gegenwärtigen und alle zukünftigen Wesen. Aber mich kennt niemand. Alle Menschen sind in Unwissenheit geboren. Sie sind von Begierde und Hass überwältigt.“ (7.24 – 7.27)

Vaishnavas, die Krishnabewusstsein anstreben, sind davon überzeugt, dass Krishna Arjuna in einer menschlichen Gestalt begegnete, dass Krishna also auch über eine menschliche Gestalt verfügt. Die Anhänger des Philosophen Shankara hingegen, die nicht an eine persönliche Gestalt Krishnas glauben, werden als Unpersönlichkeitsphilosophen bezeichnet. Adi Shankara, genannt Shankaracharya, ist der große Erneuerer der vedischen Tradition. Er lebte in der Zeit von 788 bis 820 n. Chr.. Es wird behauptet, er wurde nur 32 Jahre alt. Es gibt allerdings widersprüchliche Berichte über sein Alter und über die Zeit, in der er gelebt haben soll. Shankara systematisierte die Philosophie des Advaita Vedante. Er durchwanderte ganz Indien, führte viele Streitgespräche mit Buddhisten und verfasste schliesslich einen Kommentar zu den Brahmasutren. Die äußere Welt der Erscheinungen bewertete Shankara als Illusion. Shankara vertrat eine monistische Philosophie, wonach sich alle Vorgänge und Phänomene der Welt auf ein einziges Grundprinzip (Gott) zurückführen lassen. Nur wer Unterscheidungsvermögen besitzt, ist fähig, Erlösung zu erlangen. Die

erste Voraussetzung, Erlösung zu erlangen, ist nach Shankara, die Unterscheidung zwischen dem Ewigen und dem Nicht-Ewigen. Brahman ist wirklich, das Weltall ist unwirklich. Ein Weg, Erkenntnis zu erlangen, besteht darin, das Bewusstsein von allen Gegenständen abzuziehen, d.h. die Sinnesorgane der Wahrnehmung wie der Tätigkeit von den Gegenständen abzulösen und in ihr Zentrum zurückzuziehen (Meditation).

Auf dem Weg zur Erlösung räumt Shankara der spirituellen Erkenntnis den höchsten Stellenwert ein: „Man mag die heiligen Schriften hersagen und den heiligen Geistern Opfer bringen, man mag die Riten ausführen und Gottheiten verehren, doch solange der Mensch nicht zur Erkenntnis seiner Identität mit dem Atman erwacht (der Atman ist das individuelle Selbst, die unzerstörbare, ewige Essenz des Geistes, die auch als Seele betrachtet wird), kann er niemals Befreiung finden.“ Shankara sieht Brahman als die Überseele und geht davon aus, dass jedes Wesen eine Seele besitzt. Seiner Vorstellung nach kann Erlösung nur erlangt werden, wenn die individuelle menschliche Seele sich mit der Überseele Brahmans vereint. Shankara betont die Eigenverantwortung und die Erlösungsfähigkeit des Menschen: „Die Ketten, die uns durch unsere Unwissenheit binden, durch lustvolle Begierden und die Früchte unseres Karmas, kann niemand lösen außer wir selbst.“ Er weist auch darauf hin, dass intellektuelles Streben ohne spirituelle Dimension nicht ausreicht: „Das Studium der Schriften ist fruchtlos, solange Brahman nicht erfahren wird.“ Shankara glaubte selbstverständlich an die Reinkarnation.

Immer wieder weist Shankara auf die Wichtigkeit der Überwindung der Sinne hin: „Wer mit dem Schwert der wahren Begierdelosigkeit den Haifisch der Sinneslust getötet hat, überquert das Meer dieser Welt ohne Hindernis.“ Die Bindung an Körper, Gegenstände oder Menschen bewertet er als verhängnisvoll für den, der nach Befreiung strebt. Der feinstoffliche Körper wird als Sitz der menschlichen Begierden betrachtet. Die menschliche Unwissenheit deckt diesen feinstofflichen Körper über den Atman. Unter den fünf Hüllen, die seine eigene Maya (Illusion) webt, bleibt der Atman verborgen, „wie das Wasser in einem Teich, der dicht mit Algen bewachsen ist.“ Wenn alle fünf Hüllen entfernt sind, offenbart sich nach Shankara der „reine Atman, der im Inneren wohnt, als nicht endende, unvermischte Glückseligkeit

(ananda), als höchstes, sich selbst erleuchtendes Sein (sat).“ [112]

7.6 Shankara und die Unpersönlichkeitsphilosophen Inhaltsverzeichnis

Es wurde gesagt, Shankara sei ein Anhänger der Unpersönlichkeits-Philosophie. Was hat man sich darunter vorzustellen? Als Shankara in achten Jahrhundert nach Christus in Indien erschien, war die Autorität der Veden, durch den Einfluss buddhistischen Gedankenguts stark minimiert. In dieser Zeit hatten sich die meisten Philosophen Indiens der Anatta-Lehre Buddhas angeschlossen. Anatta bedeutet Nicht-Selbst, Nicht-Ich oder Unpersönlichkeit. Die buddhistische Anatta-Lehre bezeichnet das Nichtvorhandensein eines permanenten und unveränderlichen Selbsts, eines göttlichen Wesenskerns im Menschen, einer Seele. Was von den Hinduisten als Seele betrachtet wird, wird im Buddhismus als eine Ansammlung von sich konstant verändernden, physischen und psychischen Bestandteilen, den fünf Skandhas (Skandhas = Daseinsfaktoren: 1. Körper, 2. Gefühl, 3. Wahrnehmung, 4. Wille, 5. Bewusstsein) angesehen. Im Hinduismus gibt es ein Selbst, eine Seele. Für dieses Selbst ist sowohl eine Wiedergeburt, als auch ein Karma denkbar. Im Buddhismus hingegen existiert kein Selbst, keine Seele. Stattdessen existiert ein zeitweiliges Körper-Geist-System, das aber keine Seele besitzt. Nach der buddhistischen Philosophie führt die Befreiung von der Illusion eines unveränderlichen Wesenskerns (Seele = das Atman der hinduistischen Philosophie) auch zur Befreiung von dessen transzendenter, kosmischer Widerspiegelung, dem Brahman (Gott). Die Lehre von Anatta, der Leere, ist somit die konsequente Weiterführung des Advaita-Vedānta, indem sie von der Nicht-Dualität (Brahman/Atman) zur Leerheit (Sunyata) führt.

Während Buddha die Existenz eines Gottes (Brahman) und die Existenz einer Seele bestritt, entwickelte Shankara die Advaita-Vedanta-Lehre, die die Nicht-Dualität (Monismus) zwischen Brahman und Atman lehrte. Dualität tritt demnach nur dort auf, wo Unwissenheit herrscht. Die wahre Erkenntnis, die diese Unwissenheit überwindet, führt zur Befreiung. Shankaras wichtigster Beitrag besteht in der Entwicklung eines Brahman-Begriffs ohne Namen, Formen und Eigenschaften, also eines Gottes, der keine (menschliche) Persönlichkeit und Eigenschaften besitzt. Shankara

bezeichnete das Wesen des Brahman als das, was jenseits der Sinne liegt, als unpersönlich, formlos, ewig und unveränderlich. Nach Shankara ist das, was als Atman oder Seele bekannt ist, nichts weiter als ein bedeckter oder illusionierter Teil des Höchsten Brahman. Diese Illusion, so sagt Shankara, ist auf den Schleier, der aus Unwissenheit und Vergesslichkeit besteht, zurückzuführen. Diejenigen, die den Lehren Shankaras folgten, wurden später als Mayavadis oder Unpersönlichkeits-Philosophen bezeichnet. Shankaras Philosophie war ein Kompromiss zwischen dem theistischen Vedante und dem rationalistisch-atheistischen Buddhismus. Es heisst, dass Shankara gemäss Zeit, Ort und Umstand die Position zwischen Theismus und Atheismus einnahm, weil eine gross angelegte Bekehrung der Buddhisten zum Pfad des ausgereiften Theismus des Vedanta nicht möglich gewesen wäre.

Shankara war der Meinung, dass die Fragen vom Ursprung des Universums und dem Wesen Brahmans unbeantwortbar und unerklärbar seien. Er war überzeugt, dass die spirituelle Substanz, Brahman, überweltlich ist, verschieden von den grob- und feinstofflichen Körpern des Geistes und der Intelligenz dieser Welt. Shankara betonte weiterhin, dass Befreiung aus dem Kreislauf von Geburt und Tod, nur möglich ist, wenn das Lebewesen der materiellen Welt entsagt. Er sagt, das Verständnis von ich und mein: „Ich bin ein Individuum, und dies sind meine Besitztümer: Frau, Kinder, Eigentum usw.“, ist die Ursache der Bindung an die materielle Existenz und muss aufgegeben werden. Deshalb leben die meisten seiner Anhänger zölibatär. Shankara betont die Eigenverantwortung und die Erlösungsfähigkeit des Menschen: „Die Ketten, die uns durch unsere Unwissenheit binden, durch lustvolle Begierden und die Früchte unseres Karmas, kann niemand lösen außer wir selbst“. Immer wieder weist Shankara auf die Wichtigkeit der Überwindung der Sinne hin: „Wer mit dem Schwert der wahren Begierdelosigkeit den Haifisch der Sinneslust getötet hat, überquert das Meer dieser Welt ohne Hindernis“. Die Bindung an Körper, Gegenstände oder Menschen bewertet er als verhängnisvoll für den, der nach Befreiung strebt. Shankara nahm diese Position ein, um den Grundstein für eine zukünftige theistische (religiöse) Entwicklung zu setzen. Der Beitrag Shankaras zur Entwicklung theistischen Denkens von der atheistischen Konzeption der Buddhisten, hin zu der des erhabenen transzendentalen

realen Brahman, hat Indien und Generationen zukünftiger Theisten stark geprägt. [113]

7.7 Streben nach Erkenntnis Inhaltsverzeichnis

Krishna sprach zu Arjuna: „Menschen, die tugendhafte Taten vollbringen, die ihre Sünden vollständig getilgt haben, die von Gier und Hass befreit sind, verehren mich festen Sinns. Menschen, die nach Befreiung von Alter und Tod streben, suchen im hingebungsvollem Dienst Zuflucht bei mir. Sie kennen den Brahman, das höchste Selbst und die Wege zur Erkenntnis. Diejenigen, die mich als den höchsten Herrn erkennen, der alle materiellen und göttlichen Geschicke lenkt, dem alle Opfer dargebracht werden, erkennen mich auch in der Stunde ihres Todes.“ (7.28 – 7.30)

Einige religiöse Menschen meinen, nur krishnabewussten Menschen sei die Befreiung von Hass und Begierden möglich. Sie sind davon überzeugt, dass nur Menschen, die sich in religiöser Hingabe Krishna ergeben, spirituelle Fortschritte erzielen können. Sie halten Atheisten schlichtweg für so etwas wie Dämonen. Weiter sind sie davon überzeugt, dass der Aufstieg zum Krishnabewusstsein nur in der Gemeinschaft mit reinen Gottgeweihten möglich ist. Letzteres betonen vermutlich besonders die, die sich selber für reine Gottgeweihte halten. Diejenigen, die so etwas behaupten, haben die spirituellen Gesetzmäßigkeiten offenbar nicht richtig durchschaut. Grundsätzlich sei gesagt, dass der Atheist genauso Erlösung erreichen kann wie der krishnabewusste Mensch. Erlösung hängt nicht davon ab, ob jemand religiös ist oder nicht. Der Atheist kann sich ebenso einer kontemplativen Praxis zuwenden, Brahmacharya praktizieren oder versuchen, sein Leben nach ethischen Gesichtspunkten zu gestalten, wie der krishnabewusste Mensch. Der Weg, den der krishnabewusste Mensch beschreitet, ist nur einer unter vielen möglichen Wegen. Um spirituellen Fortschritt zu erlangen, ist auch die Anwesenheit eines „reinen Gottgeweihten“ nicht unbedingt erforderlich. Viele Yogis zogen sich in die Berge, in die Wüsten und in die Wälder zurück und haben auf diesem Weg Erlösung gefunden. Ein verwirklichter Yogi kann zwar auf dem spirituellen Weg sehr hilfreich sein. Es dürfte allerdings sehr schwer sein, einen verwirklichten Yogi zu finden.

Eine dieser üblichen Übertreibungen, die immer wieder im spirituellen

Umfeld erwähnt wird, ist die Behauptung, dass Yogis übermenschliche Fähigkeiten erlangen oder gar den Tod besiegen könnten. Das ist natürlich Unsinn. Niemand kann übermenschliche Fähigkeiten erlangen oder gar den Tod besiegen. Auch Jesus war nicht in der Lage, Wunder zu vollbringen. Und bestimmt ist auch noch niemand vom Tode auferstanden. Auch Jesus nicht. Aber die Menschen wollen so etwas hören, sie wollen an diese Fähigkeiten glauben. Dies wird deshalb auch gerne von manchem Yogi ausgenutzt, der seine Anhänger mit faulen Zaubertricks beeindruckt. Aber selbst, wenn man nachweist, dass derjenige Guru nur Taschenspielertricks zur Schau stellt, finden seine Anhänger immer wieder Ausreden, um sich das Ideal, welches sie sich von ihrem Guru zurechtgelegt haben, nicht zerstören zu lassen. Sie sind ihm hörig und folgen ihm blind. Eines Tages aber erfolgt das Erwachen und sie müssen erkennen, dass sie Jahre ihres Lebens und meist auch noch eine Menge Geld für eine Illusion verschwendet haben. Die Sektenbeauftragten könnten da sicher so manche Anekdote erzählen.

Aber selbst Menschen, die mit dem Yoga vertraut sind, lassen sich allzu leicht in die Irre führen. Liest man sich die Yogasutras Patanjalis durch, so erzählt auch er gerne von übermenschlichen Kräften (Rishis), die der Yogi erlangen könne. Diese Aussagen Patanjalis werden ohne zu hinterfragen von den meisten Yogainteressierten akzeptiert. Solche Behauptungen tauchen seit Jahrhunderten immer wieder in der Yogaliteratur auf. Die Autobiographie Yoganandas ist dafür das beste Beispiel. Wenn jemand von übermenschlichen Fähigkeiten berichtet, und sie meist noch entsprechend ausschmückt, dann ist das die eine Seite. Wenn aber viele andere solche Behauptungen schlicht und einfach glauben, dann finde ich das sehr bedenkenswert. Wo bleibt da der gesunde Menschenverstand? Ein weiteres gutes Beispiel für die Selbsttäuschung, ist der Glaube an die Reinkarnation. Anstatt sich zu bemühen, in diesem Leben glücklich zu werden, erhoffen sich die Menschen, im nächsten Leben das zu finden, was ihnen in diesem Leben versagt blieb. Dabei vergessen sie allerdings, dass jedes neue Leben neues Leiden bedeutet. Aber anstatt der Realität ins Auge zu blicken, machen sie sich lieber selber etwas vor.

Der Zeitpunkt, in dem der Tod eintritt, spielt im Hinduismus eine besondere Rolle. Es wird allgemein behauptet, dass derjenige, der im

Zeitpunkt seines Todes an Gott denkt, nach dem Tode ein angenehmes und gottgefälliges Leben führen wird. Für jemand, der an die Reinkarnation glaubt, mag so etwas von Bedeutung sein. Aber der Glaube an die Reinkarnation bedeutet noch lange nicht, dass die Reinkarnation wirklich stattfindet. Auch der Glaube daran, nach dem Tode in irgendwelche himmlische Planeten (Himmel) einzugehen, ist keine Gewähr dafür, dass dieses wirklich geschieht. Es ist nichts anderes, als ein frommer Wunsch. Die einzige Möglichkeit, in den Himmel einzugehen, besteht meiner Meinung darin, wenn man sich zu Lebzeiten darum bemüht, Erlösung zu erlangen. Hat man das erreicht, dann kann man dem, was möglicherweise nach dem Tode kommen mag, wenn überhaupt etwas kommt, ruhig ins Auge schauen. Der Himmel findet also vor dem Tode statt. Ob es einen Himmel nach dem Tod gibt, weiß niemand zu sagen. Darum sollte man sich vielleicht etwas mehr Gedanken über die Zeit vor dem Tode machen.

8. Kapitel 8: Wie man Befreiung erreicht

8.1 Arjunas Fragen an Krishna [Inhaltsverzeichnis](#)

Arjuna sprach zu Krishna: „Was ist das Brahman, was ist das höchste Selbst? Was ist selbstloses Handeln? Was ist die materielle Welt und was sind die Götter? Wie lebt der Herr, der Empfänger der Opfer, im Körper des Menschen? In welchem Teil hält er sich auf und wie ist er beschaffen? Wie kannst du von den Selbstbezüglichen in der Stunde des Todes erkannt werden?“ (8.01 – 8.02)

Im achten Kapitel beantwortet Krishna verschiedene Fragen Arjunas. Er beginnt mit der Frage: Was ist das Brahman? Krishna geht auch auf die Frage ein, wie Handlungen, hingebungsvoller Dienst und wie die Yogapraxis aussehen sollten. Weiter beantwortet es Arjunas Frage, wie man es sich vorstellen kann, dass Krishna, der höchste Herr, im Körper eines jeden Menschen wohnt. Zuletzt geht Krishna auf die Frage Arjunas ein, wie es möglich ist, ihn, Krishna, im Moment des Todes zu erkennen.

8.2 Krishnas Antwort [Inhaltsverzeichnis](#)

Krishna sprach zu Arjuna: „Brahman ist ewiges, höchstes Sein. Sein Wesen ist das höchste Selbst. Karma nennt man die Auswirkungen guter und schlechter Taten. Aufgrund ihres Karmas erhalten die Menschen verschiedene Körper und Fähigkeiten. Die Grundlage der materiellen Dinge ist die wandelbare Natur. Die Grundlage der göttlichen Dinge ist der kosmische Geist. Mir werden alle Opfer dargebracht. Aber ich bin es, der die Menschen inspiriert, Opfer zu bringen, wohlätig zu handeln und auf manche Annehmlichkeit zu verzichten. Ebenso erweise ich ihnen meinen Dank für diese Opfer.“ (8.03 – 8.04)

Das Brahman wird im Hinduismus als transzendentes Lebewesen verstanden, das ewig existiert und dessen Beschaffenheit sich niemals ändert. Seine ewige Natur wird als das Selbst bezeichnet. Aber über dem Brahman steht Parabrahman. Brahman bezieht sich auf das Lebewesen. Das Brahman ist gewissermaßen als die reine Seele oder Atman in jedem Menschen vorhanden. Parabrahman dagegen wird als die höchste Persönlichkeit Gottes betrachtet. Da der göttliche Funke als Brahman also in jedem Menschen vorhanden ist, hat der Mensch die Möglichkeit, seine göttlichen Fähigkeiten zu entwickeln, Erlösung zu erlangen. Wenn der Mensch auch göttliche Fähigkeiten in sich trägt, so ist er doch nicht mit der höchsten Persönlichkeit Gottes identisch. Darum verkörpert der Mensch nur einen Teilaspekt der höchsten Persönlichkeit Gottes. Befindet der Mensch sich im materiellen Bewusstsein, dann wendet er sich vom spirituellen Bewusstsein ab. Er wendet sich seinen sinnlichen Begierden und den Erscheinungen der materiellen Welt zu. Die daraus folgenden Gedanken und Taten bewirken Karma. Ursache des Karmas sind Unwissenheit und Begierde. Sie bewirken, dass die Tätigkeit der Sinnesorgane Unruhe und Trübung der Erkenntnis verursachen. Dies hindert den Menschen daran, sich seiner spirituellen Erlösung zuzuwenden. Negatives Karma befleckt die einst reine Seele. Hat sich in der Seele ein sinnlich-materielles Bewusstsein ausgebreitet, so strebt das Handeln des Menschen danach, sich sinnlichen-materiellen Begierden hinzugeben. Ist die Seele dagegen rein, so wird der Mensch mit göttlicher Seligkeit belohnt. Aber der Mensch ist nicht das Opfer seiner Seele, sondern er hat die Möglichkeit, Einfluss auf seine Seele zu nehmen. Er kann negatives Karma abbauen und positives Karma erzeugen. Die beste Methode, die

Seele zu reinigen, besteht darin, Yoga zu praktizieren. Aber auch die Ausübung religiöser Riten, gute Taten, Mildtätigkeiten, Opferhandlungen, Wallfahrten, Gebete, Spenden und Geschenke an Brahman (Krishna), können religiöse Verdienste schaffen und negatives Karma abbauen.

Nach Ansicht des Hinduismus verlässt die Seele nach dem Tod den Körper, um in eine neue Existenz einzugehen. Wie die neue Existenz aussieht, hängt von der Beschaffenheit des Karmas ab. Hat der Mensch im Laufe seines Lebens viel negatives Karma angesammelt, dann wird er mit großer Wahrscheinlichkeit, gewissermaßen zur Strafe für sein sündiges Leben, in eine negative Existenz hineingeboren, um ihm erneut die Möglichkeit zu geben, sein Karma zu läutern und Erlösung zu erlangen. Dadurch aber wird er gewissermaßen doppelt bestraft. Er wird in eine Existenz hineingeboren, die noch schwieriger ist, als sein letztes Leben, in dem er bereits so viele Schwierigkeiten hatte, und muss unter diesen Umständen auch noch versuchen, ein möglichst vorbildliches Leben zu führen. Ist Gott (Brahman, Krishna,...) wirklich so unbarmherzig? Wäre es nicht ebenso denkbar, dass Gott diesem Menschen sagt: „Wie ich sehe, warst Du in deinem letzten Leben überfordert. Darum gebe ich dir nun ein angenehmeres Leben, in der Hoffnung, dass du mehr daraus machst.“ Hat das Denken in Bestrafungskategorien nicht eher menschlichem als göttlichem Ursprung? Reden nicht alle Religionen immer wieder von der unendlichen Liebe, die dem Göttlichen entspringt? Und dann, beim „jüngsten Gericht“ herrscht auf einmal nichts als bittere Rache? Kommen hier nicht wieder Unterdrückungsmechanismen zum Vorschein (Zuckerbrot und Peitsche), mit dem man das Volk disziplinieren möchte?

Hat der Mensch im Laufe seines Lebens positives Karma angesammelt, dann wird er damit belohnt, ein Leben im Bereich der Götter zu leben, in dem sich alle seine Träume erfüllen. Hat er dagegen negatives Karma angesammelt, dann ist er dazu verdammt, im Bereich der Hölle, der hungrigen Geister oder im Tierreich wiedergeboren zu werden. Aber egal, ob er vorübergehend im Bereich der Götter, in der Hölle, im Bereich der hungrigen Geister oder im Tierreich gelebt hat, schließlich bekommt er als Mensch erneut die Chance, Erlösung zu erlangen. Nur der Mensch ist in der Lage, Erlösung zu erlangen. Selbst die Götter sind dazu verurteilt, als Mensch wiedergeboren zu werden, um Erlösung zu verwirklichen. So

manch einer der Götter landete dagegen im Bereich der Hölle. Man denke nur an den Teufel.

Steht hinter dem Gedanken, dass nur der Mensch in der Lage ist, Erlösung zu erlangen, nicht die Selbstüberschätzung des Menschen, der sich für die Krönung der Schöpfung hält? Sollten wir nicht etwas mehr Bescheidenheit, etwas mehr Achtung und Respekt vor der Natur zeigen und uns wie alle anderen Lebewesen, den Gesetzen der Natur unterordnen, anstatt zu glauben, wir könnten nach Belieben über die Natur verfügen? Wir glauben, auf Grund unserer Intelligenz, seien wir allen anderen Lebewesen überlegen. Aber auch die Intelligenz wird den Homo sapiens, die einzige noch lebende Menschenrasse, eventuell nicht davor schützen, einst wie alle anderen menschlichen Rassen vor uns, eines Tages auszusterben. Sind wir nicht gerade dabei, unseren eigenen Ast abzusägen? Viele andere Lebewesen würden gravierende Folgen einer Klimakatastrophe, einer nuklearen Katastrophe, einer weltweiten Virusepidemie, einer weltweiten Hungersnot oder andere Schreckens-Szenarien überleben. Entscheidend für den Fortbestand einer Rasse ist also nicht die Intelligenz, sondern die Überlebensfähigkeit. Und in dieser Fähigkeit sind viele Lebewesen dem Menschen weit überlegen. Sollte die menschliche Rasse wirklich eines Tages aussterben, so würde dieses vermutlich ein Segen für viele Lebensformen bedeuten, die durch das verantwortungslose Handeln des Menschen in ihrer Existenz bedroht sind. Die im Jahre 2006 veröffentlichte Ausgabe der Roten Liste der weltweit bedrohten Tier- und Pflanzenarten der IUCN (International Union for Conservation of Nature and Natural Resources) umfasst 16.119 Arten, 530 Arten mehr als zwei Jahre zuvor. Sollte sich ein Lebewesen wie der Mensch, das solch eine Gleichgültigkeit gegenüber anderen Lebensformen zeigt, wirklich als die Krone der Schöpfung betrachten? Sind nicht besonders die Religionen schuld daran, dass sie dem Menschen eine gottgleiche Stellung auf Erden zugestanden und alle anderen Lebewesen als niedrigere Lebensformen betrachteten, über die der Mensch nach Belieben bestimmen könne?

Angesichts der Tatsache, dass natürlich niemand weiß, ob der Mensch wirklich wiedergeboren wird, sollte man die religiösen Auslegungen als Gleichnisse betrachten. Ich glaube, man braucht gar nicht so weit in die

Ferne, in fernere Leben, zu schauen, um zu erkennen, das jeder Gedanke, jede Tat, Einfluss auf das menschliche Leben hat. Aber das geschieht nicht in ferner Zukunft (nach dem Ableben), sondern es hat direkt und unmittelbar Auswirkungen auf unser Leben. Wollen wir unsere Lebensqualität verbessern, dann brauchen wir also nicht auf das nächste Leben zu warten, wenn uns dieses wirklich beschieden sein sollte (Gott bewahre uns davor), sondern wir haben hier und heute die Möglichkeit, Erlösung zu erfahren.

Die Folgen unseres Denken und Handelns schlägt sich auch nicht als negatives oder positives Karma nieder, sondern sie äußert sich in einem kontinuierlichen Prozess, der die Physiologie und dadurch natürlich auch die Psychologie, des Menschen beeinflusst. Sie nimmt Einfluss auf den Körper, auf die Gefühle, auf die Wahrnehmung, auf den Willen (Meinungsbildungsprozess) und auf das Bewusstsein. Somit bestimmen Geist und Körper über alle lebensnotwendigen Funktionen, die unsere Lebensqualität ausmachen. Mehr können und sollten wir nicht sagen. Redet man über ein Leben nach dem Tode, dann begibt man sich in Spekulationen, die ich für nicht zulässig halte. Sollten wir uns also nicht lieber mit dem Leben und der Lebensqualität vor dem Tode auseinandersetzen? Unter Wiedergeburt verstehe ich die individuelle Neugeburt, die Erlösung, im jetzigen Leben. In diesem Sinne zähle ich Buddha zu den Wiedergeborenen. Genauso wie Buddha, trägt jeder Mensch die Fähigkeit der Wiedergeburt, die Fähigkeit, Erlösung im jetzigen Leben zu verwirklichen, in sich. Warum sollten wir damit also bis zum „nächsten“ Leben warten? Damit verschwenden wir nur unsere Zeit und leiden weiter.

8.3 Wohin geht die Seele nach dem Tod? [Inhaltsverzeichnis](#)

Krishna sprach zu Arjuna: „Wer immer im Augenblick seines Todes, in dem Moment, wo die Seele den Körper verlässt, an mich denkt, der geht sofort in mein Reich ein. Darüber besteht kein Zweifel. Er geht unmittelbar in das Wesen ein und wird eins mit demm, an das er im Moment des Todes denkt. Darum, Arjuna, denke zu allen Zeiten an mich und erfülle deine Pflicht als Ksatriya (Krieger). Wenn dein Denken stets auf mich gerichtet ist, dann wirst du mich ohne Zweifel erreichen.“ (8.05 – 8.07)

Ich denke, diese Verse sollte man als Gleichnis verstehen. Wenn vom Reich Gottes die Rede ist, so ist es für mich mit der Erlösung des Menschen identisch. Warum sollte man mit der Erlösung bis zu seinem Tod, bzw. bis zur Wiedergeburt, warten? Ist es dann nicht eigentlich zu spät? Der Hinduismus betrachtet die Erlösung natürlich aus der Sicht der Wiedergeburt. Er geht davon aus, dass wir unendlich viel Zeit und Leben haben, Erlösung zu erlangen. Sollten wir uns nicht allmählich von dieser Vorstellung lösen? Angesichts der Überzeugung, dass jeder gesunde Mensch durchaus in der Lage ist, die Erlösung bereits im jetzigen Leben zu erlangen, sollten wir keinen weiteren Gedanken an die Reinkarnation verschwenden, sondern uns darauf konzentrieren, unsere Erlösung im jetzigen Leben zu verwirklichen. Aber offensichtlich hat die Natur nicht allen Menschen Gesundheit verliehen. Andererseits hat der Mensch oftmals selber zu seiner eigenen Erkrankung beigetragen. Dadurch ist es nicht allen Menschen möglich, Erlösung (Seligkeit) zu erlangen. Ich glaube, dieser Tatsache müssen wir ins Auge schauen, auch wenn sie uns nicht gefällt. Selbstverständlich sollten wir den Menschen, die nicht gesund sind, die Hilfe anbieten, die sie brauchen, um genesen zu können, oder wenigstens ein menschenwürdiges Leben führen können. Auch Zähne werden nicht mehr gesund, wenn man über viele Jahre Zucker konsumiert hat. Genau so, wie die Zähne nur die Chance haben, gesund zu bleiben, wenn der Mensch sich um eine gesunde Ernährung bemüht, so kann auch die menschliche Psyche (Seele) nur gesund bleiben oder genesen, wenn der Mensch sich ernsthaft darum bemüht. Und hat er tatsächlich nur dieses eine Leben zur Verfügung, um diese Aufgabe zu erfüllen, so belügt er sich selber, wenn er glaubt, er hätte ewig Zeit, sich um seine Erlösung zu bemühen. Vielleicht sollte er sich einmal die Frage stellen, warum er so sehr vor der inneren Auseinandersetzung zurückschreckt. Könnte es etwas mit der allgemein verbreiteten Oberflächlichkeit zu tun haben?

Auch der Rat Krishnas, Arjuna solle seine Pflicht als Krieger erfüllen, sollte als Gleichnis verstanden werden. Setzt sich der Mensch nämlich ernsthaft mit seinen Ängsten, mit seinen Depressionen, mit seinen psychosomatischen Erkrankungen auseinander, dann steht ihm eine schwere innere Auseinandersetzung bevor, die den Mut eines Kriegers erfordert und vor der man nicht davon laufen sollte. Wird dieser Umstand aber in der Bhagavad Gita als ein Feldzug gegen eine verfeindete Macht

dargestellt, dann besteht die große Gefahr, dass der einfache Gläubige, der nicht über die Intelligenz der Philosophen verfügt, die die heiligen Schriften verfassten, dieses wortwörtlich versteht. Der einfache Gläubige wird die Aufforderung, seine Pflichten als Krieger zu erfüllen, genau so auffassen, wie sie in der Bhagavad Gita steht. Sobald er von der Obrigkeit aufgefordert wird, in den Krieg zu ziehen, wird er selbstverständlich dieser Aufforderung gehorsam folgen, obwohl die Worte der Gita eigentlich nicht in diesem Sinne gemeint sind. Oder sollten sie etwa auch in diesem Sinne gemeint sein? Ich glaube, die Worte der Bhagavad Gita sind teilweise (absichtlich) zweideutig ausgelegt. Man sollte erkennen, dass die Bhagavad Gita nicht nur eine religiöse Schrift, sondern dass sie zugleich hochpolitisch ist und immer auch dazu diente, den unwissenden (kleinen) Mann im Sinne der jeweiligen Herrscher untertänig zu machen. Wenn wir unter Punkt 9.4 auf die Frage zu sprechen kommen, Wie eigentlich die Veden entstanden sind?, wird es etwas deutlicher, warum ich diese Auffassung vertrete.

Heute sind wir alle mit den grausamen Folgen von Kriegen vertraut. Schließlich flimmern fast täglich, Bilder aus irgendwelchen Kriegen über den Fernseher. Oder wir lesen fast täglich von irgendwelchen Grausamkeiten in den Zeitungen, die über irgendwelche Kriege berichten. Wir erfahren, welche Lügen uns aufgetischt werden, um Kriege zu rechtfertigen. Wir bekommen mit, wie die Soldaten verrohen, so dass sie dazu in der Lage sind, Dinge zu begehen, die sie unter normalen Umständen nicht getan hätten. Es bleibt keinem Soldat erspart, dass irgendetwas in ihm, an den Grausamkeiten des Krieges zerbricht. Wir erleben mit, wie junge Soldaten getötet werden, die eigentlich ihr Leben noch vor sich hatten, oder wie sie schwer verletzt, verstümmelt und schwer traumatisiert in die Heimat zurück geflogen werden, um behandelt zu werden. Kann man unter diesen Umständen wirklich irgendjemandem empfehlen, in den Krieg zu ziehen? Es mag Situationen geben, in denen man keine andere Wahl hat, als von der Waffe Gebrauch zu machen. Aber in der überwiegenden Zahl der kriegerischen Auseinandersetzungen stehen wahrscheinlich egoistische Interessen irgendwelcher Herrscher oder Interessensgruppen im Vordergrund. Ich hätte mir gewünscht, die Bhagavad Gita hätte auch einmal mit aller Deutlichkeit den Krieg

thematisiert und nicht so leichtfertig die Aufforderung ausgesprochen, es als seine Pflicht zu betrachten, in den Krieg zu ziehen.

Krishna sprach zu Arjuna: „Wer stets über die höchste Persönlichkeit Gottes meditiert, und sich durch nichts davon abbringen lässt, wird schließlich eins mit Gott. Meditiert man über Gott, dann sollte man sich Gott als einen Weisen vorstellen, der alles weiß, der als der Lenker und Erhalter allen Seins, als der Schöpfer dieses Alls, der feiner ist als fein, der unbegreiflich, dessen Gestalt transzendental und dessen Glanz gleich den Sonnenfarben, jenseits der Finsternis, ist. Wer sich im Zeitpunkt seines Todes, mit Hingabe an Gott, auf den Punkt zwischen den Augenbrauen konzentriert, der wird eins mit Gott.“ (8.08 - 8.10)

Meditiert der Bhakti-Yogi in voller Konzentration über Gott und lässt sich nicht in seiner Meditation beirren, dann ist dies natürlich auch ein Weg, der zur Erlösung führt. Die christlichen Mönche und selbst Jesus haben im Prinzip dasselbe getan. Sie haben einerseits enthaltsam gelebt und als kontemplative Methode das Gebet gewählt. Dabei ist es vollkommen egal, ob man als Gebet ein Mantra wählt, wie es die Yogis getan haben, welches kürzer oder länger sein kann, oder ein Gebet, wie es die christlichen Mönche, bzw. Jesus selbst, praktizierte. Entscheidend ist allein, mit welcher Hingabe man sich in dieses Gebet/Mantra vertieft. Sagt der Yogi sein Mantra auf und konzentriert er sich dabei auf Krishna und seine Mala (Gebetskette), so macht er im Prinzip dasselbe wie der christliche Mönche, der betet und sich dabei auf Gott und seinen Rosenkranz (Gebetskette) konzentriert. Wenn man sich diese Meditation allerdings einmal etwas genauer betrachtet, dann erkennt man, dass zu Beginn der Meditation die Konzentration vollkommen auf Gott/Krishna/Jesus usw. gerichtet ist, während sich im Verlauf der Meditation langsam die Gedanken vom Konzentrationspunkt lösen, der Geist zur Ruhe kommt, sich allmählich eine innere Sille einstellt und der Meditierende in einen tranceähnlichen Zustand fällt. Er fällt aber nicht in den Trancezustand, weil er sich auf Gott konzentriert hat, sondern weil er durch die Meditation bzw. durch das intensive Gebet, Einfluss auf seine Physiologie nimmt. Es ist daher im Prinzip egal, worauf man sich konzentriert. Entscheidend ist allein, mit welcher Hingabe man sich konzentriert. Allein dadurch, dass man sich von

seinen Gedanken löst und dadurch langsamer und tiefer atmet, nimmt man Einfluss auf die Physiologie, die verstärkt körpereigene Drogen produziert und dadurch diesen tranveähnlichen Zustand hervorruft.

Es sei noch einmal betont, dass es natürlich vollkommen überflüssig ist, mit der Erlösung bis zum Ende des Lebens zu warten oder sie gar erst im nächsten Leben anzustreben. Jeder (gesunde) Mensch ist in der Lage, seine Erlösung bereits im jetzigen Leben zu verwirklichen. Dazu ist es allerdings unbedingt erforderlich, dass er enthaltsam lebt. Es ist auch nicht ganz richtig, wenn die Bhagavad Gita schreibt, der Meditierende müsste sich stets auf den Punkt zwischen den Augenbrauen konzentrieren. Die Konzentration auf den Punkt zwischen den Augenbrauen ist nur eine Meditationsmethode unter vielen, die mir allerdings besonders geeignet erscheint. Manch einer aber konzentriert sich lieber auf die Atmung, auf das Nabelzentrum (weil viele Menschen dort Schmerzen empfinden), auf das Herz, auf Gott, auf Jesus oder einen anderen Heiligen, auf ein Mantra/Gebet, auf die Gebetskette, auf eine Kerze, auf ein Heiligenbild usw.. Es gibt also die verschiedensten Methoden der Meditation.

Hat man aber den Punkt zwischen den Augenbrauen, das sogenannte „Dritte Auge“ als Meditationsobjekt gewählt, so sollte man sich vollkommen auf diesen Punkt konzentrieren. Eines Tages wird man dann bemerken, dass vom Dritten Auge ein feiner, sehr lieblicher und angenehmer Energiestrom ausgeht, der die Phantasie, die Intuition, die Kreativität und die intellektuelle Leistungsfähigkeit zu beflügeln scheint. Dieser feine Energiestrom ist stets zu spüren und permanent vorhanden. Wenn dies Eintritt, dann braucht man sich im Prinzip nicht mehr auf das Dritte Auge zu konzentrieren, denn die spirituelle Energie ist dann stets im Dritten Auge aktiv, das Dritte Auge ist gewissermaßen zur zweiten Heimat geworden. Diese Empfindung könnte eine Auswirkung der Zirbeldrüse (Epiphyse) sein, die verstärkt die Hormone Serotonin und Melatonin ausschüttet. Näheres entzieht sich allerdings meiner Kenntnis.* Ein ähnliches Phänomen gibt es auch im Nabelzentrum (Sonnengeflecht), einem vegetativen Nervenzentrum in der Nähe des Bauchnabels. Dieses versorgt weitere kleine Plexi, Energiezentren, die um die einzelnen inneren Organe liegen, unter anderem das Magengeflecht, Lebergeflecht und

Beckengeflecht, welche die Blase, das Rectum (Enddarm) und den Genitalapparat versorgen. Auch dort kann sich ein sehr angenehmes Kribbeln, ein sanfter Energiestrom, einstellen, der einem eine enorme Kraft und Energie zur Verfügung zu stellen scheint.

*Zur Zirbeldrüse: Aus Tryptophan wird über einige Zwischenstufen Serotonin, dann Melatonin gebildet. Melatonin reguliert die Ausschüttung aller wichtigen Hormone und steuert den Alterungsprozess. Es fördert den Schlaf und ist zu großen Teilen für die Schlafqualität mitverantwortlich. Es wirkt gegen Schlaflosigkeit und kurbelt das Immunsystem an. Melatonin hat einen günstigen Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System. Die Produktion von Melatonin nimmt mit zunehmenden Alter allerdings drastisch ab, wobei der steilste Abfall ungefähr vom 50sten Lebensjahr an eintritt. Mit 60 Jahren produziert unsere Zirbeldrüse nur noch halb so viel Melatonin wie mit 20. In dem Maß, wie der Melatoninspiegel absinkt, beginnen sich teilweise ernstzunehmende Zeichen des Alterns zu zeigen. Eine Stimulation der Zirbeldrüse kann durch das PC-Training (PC = Pubococcygeus = Beckenboden-Muskulatur) und durch die Aktivierung von Schilddrüse und Nebenniere durch Yogaübungen erfolgen. [\[120\]](#)

Krishna sprach zu Arjuna: „Ich werde dir jetzt den Vorgang erklären, durch den man Erlösung erlangt. Der Zustand der Erlösung, den die Vedekenner den unvergänglichen nennen, erreichen die Asketen, indem sie im Zölibat leben, um sich von ihren Leidenschaften zu befreien. Nur wer alle sinnlichen Tore des Körpers geschlossen hält, den Geist im Herzen (in der die Seele wohnt) und seine Lebensenergie (Kundalini) im höchsten Punkt des Kopfes, sammelt, der kann Fortschritte im Yoga erzielen. Wer in dieser Yogapraxis gefestigt ist, beim Verlassen des Körpers die Silbe OM ausspricht und dabei meiner gedenkt, der wird das höchste Ziel erreichen.“ (8.11 – 8.13)

In früheren Jahrhunderten lebten viele indische Schüler bei einem spirituellen Meister. Dadurch wurden sie bereits als Kinder in die Geheimnisse des Brahmacharya eingeweiht. In diesem Zusammenhang möchte ich einmal an das Buch „Brahmacharya für Jungen und Mädchen“ von Swami Narayanananda [\[121\]](#) erinnern. Die Praxis des Brahmacharya

ist sehr wichtig, um spirituelle Fortschritte zu machen. Wer allerdings behauptet, heute sei es geradezu unmöglich Brahmacharya zu praktizieren, weil sich die sozialen Strukturen mittlerweile verändert haben und es heute keine spirituellen Lehrer mehr gibt, die den Schülern das Wissen über Brahmacharya vermitteln, der kocht sein eigenes Süppchen. Wer dann noch behauptet, dass es im jetzigen Kali-Zeitalter keine andere Möglichkeit gibt, Erlösung zu erlangen, als den heiligen Namen Gottes (Krishnas) zu chanten (Chanten = Mantrameditation), der verschweigt die Tatsache, dass ohne Brahmacharya keine spirituellen Fortschritte möglich sind oder er weiß es tatsächlich nicht. Aber ich gehe davon aus, dass er es sehr wohl weiß, es aber wahrscheinlich verschweigt, weil er das Brahmacharya selber nicht verwirklicht hat. Hätte er das Brahmacharya selber verwirklicht, dann wüsste er, welcher Segen das Brahmacharya ist, dann wüsste er, was für ein Segen es ist, nicht mehr von sinnlicher Begierde bedrängt zu werden. Wer außerdem behauptet, dass derjenige, der immer imstande ist, Krishna durch hingebungsvollen Dienst zu dienen, leicht die Trance, bzw. das Samadhi, erreichen kann, der verschweigt, wie schwer es ist, den immerwährenden Zustand der Hingabe zu erreichen.

Die obigen Theorien hört man besonders von „spirituellen Meistern“, die dem Neo-Advaita bzw. der Satsang-Bewegung nahestehen. Aber auch unter manchen orthodoxen Vaishnavas ist diese Ansicht zu finden. Sie halten die traditionellen Läuterungswege für überflüssig. Dabei sei allerdings darauf hingewiesen, dass „Erlösung“, vereinfacht ausgedrückt, im Prinzip nichts anderes ist, als die Sublimation (Umwandlung) sexueller Energie in spirituelle Energie mittels kontemplativer Techniken. In diesem Fall wird das Chanten als kontemplative Methode benutzt. Wenn ich oben sagte, dass Erlösung „vereinfacht ausgedrückt“ nichts anderes als Sublimation ist, dann soll damit gesagt sein, dass hinter der Sublimation natürlich ein äußerst komplexer physiologischer Vorgang steht, der teilweise auf zellulärer Ebene, teilweise auf hormoneller Ebene abläuft, und der Einfluss auf das Nervensystem, den Kreislauf und viele andere biologische Bereiche hat.

Krishna sprach zu Arjuna: „Wer stets an mich denkt, für den bin ich leicht erreichbar. Die Yogis, die mich erreicht und Vollendung erfahren haben,

erleiden keine Wiedergeburt, die voller Leid, Vergänglichkeit und Sorge ist. Alle Welten, bis hinauf zur Brahmawelt (Brahmaloka) sind der Wiedergeburt unterworfen. Wer aber in mein Reich gelangt, wird nienals wiedergeboren.“ (8.14 – 8.16)

In der Bhagavad Gita wird gesagt, wer stets an mich (Krishna) denkt, für den bin ich leicht erreichbar. Man stelle sich einmal den Menschen vor, der den ganzen Tag, ohne Unterlass, an nichts anderes als an Krishna denkt. Ich frage mich, in welcher seelischen Not muss ein Mensch sein, der den ganzen Tag krampfhaft an nichts anderes als an Krishna denkt. Mir kommt das schon fast wie eine Zwangshandlung vor. Wenn dann auch noch behauptet wird, der reine Bhakti-Yogi wünsche nichts anderes als mit Krishna vereint zu sein, er wünscht sich weder zu den himmlischen Planeten, auf die ich gleich noch zu sprechen komme, erhoben zu werden, noch strebt er nach Befreiung von sinnlichen Begierden, so kann ich dieser Aussage so nicht zustimmen. Genau so wie jeder andere Mensch, hat auch der Bhakti-Yogi seine Motive, so zu handeln, wie er handelt. Wäre er glücklich und zufrieden, so würde er überhaupt nicht auf den Gedanken kommen, den ganzen Tag an Krishna denken zu wollen. Er würde mit großer Sicherheit Krishna einen lieben Mann (Gott) sein lassen und vielleicht, einfach weil er sich gut fühlt, hin und wieder seinen Dank gen Himmel richten. Dieser Dank könnte an Krishna gerichtet sein, er könnte aber auch ganz allgemein gefasst sein.

Wir sollten also klar erkennen, dass derjenige, der sich an Krishna wendet, leidet. Entweder leidet er unter materieller oder seelischer Not. Seine Hinwendung zu Krishna darf darum ruhig als ein Hilferuf verstanden werden. Hinter seiner Hinwendung zu Krishna steht also eindeutig eine Absicht. Ich halte diese Absicht für vollkommen normal und menschlich. Aber ich möchte eindeutig der Aussage widersprechen, dass hinter der Entwicklung des Krishnabewusstseins keine Absicht besteht. Wenn gesagt wird, dass der reine Gottgeweihte, also der erlöste Yogi, nichts begehrt, dann stimmt dies soweit, dass er sich von seinen sinnlichen Begierden gelöst hat. Aber selbst der Gottgeweihte hat einen Überlebenstrieb und ich möchte einmal sehen, was geschieht, wenn er nichts zu essen und nichts zu trinken hat. Von Buddha ist ja bekannt, dass er lange Zeit sehr asketisch

gelebt hat, dass er fast verhungert und verdurstet ist. Ich glaube nicht, dass ihm dies sehr gefallen hat. Wir sollten uns darum davor hüten, irgendwelche Dinge zu idealisieren. Zu diesen falsch verstandenen Idealen, zähle ich auch die Vorstellung, das der Mensch aus reinem Idealismus die Einheit mit Krishna anstrebt. Schaut man einmal genau hin, dann erkennt man, dass die Realität etwas anders aussieht, dann erkennt man, dass hinter der angeblich selbstlosen Handlung sehr wohl eine Absicht steht, und zwar eine sehr menschliche.

Wenn die Bhagavad Gita behauptet, Bhakti-Yoga sei einfach und leicht zu praktizieren, leichter als andere Yogawege, so trifft dieses keinesfalls zu. Es wird behauptet, sobald man Hare Krishna chantet, zeige sich Krishna den Menschen barmherzig, die sich voller Hingabe an ihn wenden. Wäre dem wirklich so, so würde der Bhakti-Yoga jede Menge verwirklichter Yogis hervorgebracht haben. Aber ich glaube nicht, dass der Bhakti-Yoga mehr verwirklichte Menschen hervorgebracht hat, als andere Yogawege. Ich kann verstehen, wenn man den Menschen Mut machen möchte und sie zum Praktizieren des Yoga anregen möchte. Dazu hilft es den Menschen aber nicht, wenn man ihnen falsche Versprechungen macht. Solche falschen Versprechungen führen nur dazu, dass der Yogainteressierte mit großer Wahrscheinlichkeit irgendwann dem Yoga enttäuscht den Rücken zukehrt. Hinter der Behauptung, dieser oder jener Yogaweg seien besonders einfach, steht vermutlich nur das Eigeninteresse eines vermeintlichen Gottgeweihten, seine Yogaschüler an sich binden zu wollen.

Darum möchte ich an dieser Stelle zweierlei sagen. Erstens sehe ich keine großen Unterschiede zwischen den verschiedenen Yogawegen. Für alle Yogawege sind die vier wesentlichsten Elemente 1. Brahmacharya, 2. Kontemplation, 3. eine ethische Lebensführung, 4. eine gesunde Ernährung und Lebensweise, unbedingt erforderlich. Wenn darüber hinaus, der eine Yogapfad mehr Wert auf Yogaübungen und Atemübungen, der andere mehr Wert auf Hinwendung zu Gott, ein dritter mehr Wert auf das Studium der heiligen Schriften legt usw., so sind dies Unterschiede, die nicht die Bedeutung der vier zuerst genannten Punkte haben. Zweitens sei gesagt, dass egal, welchen Yogaweg man beschreitet, niemandem die Auseinandersetzung mit seiner Sinnlichkeit erspart bleiben wird. Sie wird,

ganz egal, welchen Yogaweg man beschreitet, für alle eine schwere Prüfung. Auch die Pflicht zur täglichen Kontemplation bleibt niemandem erspart. Wer also behauptet, irgendein Yogaweg sei leicht und einfach, der spricht nicht die Wahrheit. Alle Yogawege sind sehr schwer zu beschreiten. Nur Menschen, die das notwendige Wissen, die notwendige Einsicht und Überzeugung besitzen, die über einen eisernen Willen und eiserne Disziplin verfügen, werden in der Lage sein, den gewählten Yogaweg bis zum Ende zu bestehen. Aus diesem Grunde sind verwirklichte Yogis auch nur äußerst selten anzutreffen.

Der Hinduismus geht davon aus, dass derjenige, der ein vorbildliches Leben geführt, aber noch keine Erlösung erlangt, hat, nach seinem Tode zu den himmlischen Planeten, in den Bereich der Götter, einget. Es gibt offensichtlich verschiedene himmlische Planeten, wie etwa Brahmaloaka, Candraloaka und Indraloaka. Brahmaloaka, Candraloaka und Indraloaka werden als materielle himmlische Planeten betrachtet, weil auf ihnen alle materiellen Wünsche erfüllt werden. Der höchste der himmlischen Planeten für den Vaishnava ist der Krishnaloka, der als spiritueller Planet betrachtet wird. In den Krishnaloka geht aber nur derjenige ein, der die Erlösung verwirklicht hat. Die materiellen himmlischen Planeten werden als niedere himmlische Planeten betrachtet. Die Menschen können nach dem Tode also zu himmlischen Planeten erhoben werden. Die Bewohner der himmlischen Planeten hingegen können, wenn sie kein Krishnabewusstsein entwickelt haben, auch wieder auf die Erde hinabfallen. In der Katha Upanisad wird gesagt, dass man durch die Darbringung von Opfern in den Brahmaloaka aufsteigen kann (die Priester werden es dankbar entgegennehmen). Entwickelt man dort kein Krishnabewusstsein, so muss man wieder zur Erde zurückkehren. Diejenigen aber, die auf den höheren Planeten spirituelle Fortschritte machen, gelangen allmählich zu immer höheren Planeten, um letztendlich zum ewigen spirituellen Königreich, dem Krishnaloka, zu gelangen. Wenn auch an anderer Stelle der heiligen Schriften gesagt wird, dass Erlösung nur durch den Menschen erlangt werden kann, und sich die heiligen Schriften in diesem Punkt zu widersprechen scheinen, einerseits wird behauptet, Erleuchtung sei nur dem Menschen möglich, dann wird wiederum behauptet, man könne auch auf einem spirituellem Planeten

spirituelle Fortschritte erzielen, um letztendlich über weitere höhere Planeten zum Krishnaloka, zu gelangen, so frage ich mich doch, warum über all die Jahrhunderte hindurch, diese Vorstellungen so widerspruchslos hingenommen wurden? Sollte ohnehin niemand solche Vorstellungen ernst nehmen, dann sollte man sie vielleicht einmal überdenken bzw. überarbeiten?

Krishna sprach zu Arjuna: „Der, der Brahmans Tag kennt, der eintausend Zeitalter währt, und der, der Brahmans Nacht kennt, die ebenso lang währt, kennt wahrhaft Tag und Nacht. Wenn Brahmans Tag anbricht, entstehen alle Lebewesen. Wenn Brahmans Nacht anbricht, werden alle wieder vernichtet. Immer wieder beginnt ein neuer Tag und die Schöpfung entsteht neu. Immer wieder beginnt eine neue Nacht und die Schöpfung löst sich auf.“ (8.17 – 8.19)

8.3. 1 Die vier Zeitalter der Veden Inhaltsverzeichnis

Ein Zeitalter ist ein längerer Abschnitt in der zeitlichen Betrachtung der Geschichte und durch verbindende Merkmale im gemeinten Zeitraum gekennzeichnet. Oft wird synonym der Begriff Epoche verwendet. Im mystischen Sinn versteht man unter Zeitalter (auch Weltzeitalter oder Weltalter) Zeitabschnitte, die in ihrer Gesamtheit einen sogenannten Weltzyklus bilden. Die Veden verwenden für die Zeitalter auch den Begriff Yugas.

Nach den hinduistischen Vorstellungen, ist die Dauer des materiellen Universums begrenzt. Es manifestiert sich in vier periodisch wiederkehrenden Kalpas. Ein Kalpa ist ein Tag Brahmas, und ein Tag Brahmas besteht aus eintausend Zyklen von je vier Yugas oder Zeitaltern: Satya (Goldenes Zeitalter), Treta (Silbernes Zeitalter), Dvapara (Kupfernes Zeitalter) und Kali (Eisernes Zeitalter). Das Zeitalter des Satya wird von Tugend, Weisheit und Religion charakterisiert. Im Satya-Yuga gibt es praktisch keine Unwissenheit und keine Laster. Dieses Yuga dauert 1.728.000 Jahre. Im Treta-Yuga treten Laster auf. Das Treta-Yuga währt 1.296.000 Jahre. Im Dvapara-Yuga nehmen Tugend und

Religion noch mehr ab, und die Laster nehmen zu. Das Dvapara-Yuga dauert 864.000 Jahre. Im Kali-Yuga schließlich (dem Yuga, das vor 5.000 Jahren begann), nehmen Streit, Unwissenheit, Unreligiösität und Laster überhand, da wahre Tugend so gut wie nicht mehr vorhanden ist. Das Kali-Yuga währt 432.000 Jahre. Im Kali-Yuga nimmt die Lasterhaftigkeit solche Ausmaße an, daß am Ende des Kali-Yugas Krishna erneut als Avatar, als verkörpertes Lebewesen Vishnus, das Menschen- und Tiergestalt annehmen kann, erscheint, um Dämonen zu vernichten und die Menschen wieder zum Göttlichen zu leiten. Er rettet seine Geweihten und leitet ein neues Satya-Yuga ein. Dann beginnt der gleiche Vorgang wieder von vorn.

Diese vier Yugas, eintausendmal durchlaufen, umfassen einen Tag Brahmas, des Schöpfergottes, und ebenso lang währt seine Nacht. Brahma lebt einhundert solcher Jahre und stirbt dann. Diese einhundert Jahre betragen nach irdischer Zeitrechnung insgesamt 311 Billionen und 40 Milliarden Erdenjahre. Nach diesen Berechnungen erscheint das Leben Brahmas fantastisch und unendlich lang, doch aus der Sicht der Ewigkeit ist es so kurz wie ein aufleuchtender Blitz. Im Ozean der Zeit gibt es unzählige Brahmas, die wie Blasen im Atlantik entstehen und wieder vergehen. Brahma und seine Schöpfung sind Teil des materiellen Universums, und daher befinden sie sich in ständigem Wandel. Im materiellen Universum ist nicht einmal Brahma von Geburt Alter, Krankheit und Tod frei. Brahma ist aber als Verwalter des Universums direkt im Dienst Krishnas tätig. Daher wird er sogleich befreit. Fortgeschrittene Sannyasis (Yogis/Mönche) werden zu Brahmas Planeten, Brahmaloaka, erhoben, der der höchste Planet im materiellen Universum ist und der alle Planeten im oberen Bereich des himmlischen Planetensystems überdauert. Doch im Laufe der Zeit sind Brahma und alle Bewohner von Brahmaloaka nach dem Gesetz der materiellen Natur dem Tod unterworfen. [122]

Swami Sri Yukteswar, der Guru des bekannten Yogis Paramahansa Yoganandas, hat offensichtlich andere Zeitabstände (um den Faktor

360 kleinere Zahlen) für die verschiedenen Yugas, als die, die in den Veden angegeben sind. Sie sehen wie folgt aus: Satya Yuga: 4.800 (1.728.000) Jahre, Treta Yuga: 3.600 (1.296.000) Jahre, Dvapara Yuga: 2.400 (864.000) Jahre, Kali Yuga: 1.200 (432.000) Jahre.

In seinem Modell geht Sri Yukteshwar von 2×12.000 ($4.800 + 3.600 + 2.400 + 1.200$) menschlichen Jahren aus, die er als zwei „Daiva-Yugas“ bezeichnet. Sie bilden zusammen eine absteigende und eine aufsteigende Hälfte eines Kreisdurchlaufes. Der Haupt-Unterschied zum vedischen Modell ist, daß nach dem Abstieg ins finstere Kali Yuga nicht direkt ein neues himmlisches Satya Yuga kommt, sondern die Abfolge der Zeitalter vollzieht sich in umgekehrter Reihenfolge. Sein Modell kennt also nicht die sofortige Rückkehr ins Goldene Zeitalter, sondern ein Hin-und-Her-Schwingen zwischen zwei Extrempositionen wie bei einem Pendel, das zwischen seinen Extrempositionen auch alle Zwischenzustände, sowohl auf den Hinweg als auch auf dem Rückweg durchläuft. Die Zeitalter oszillieren also gewissermaßen. Das Modell von Sri Yukteswar kann man auf folgendem Bild anschauen: <http://www.bernhardpeter.de>

Weniger intelligente Menschen, bleiben nach hinduistischen Vorstellungen, in der materiellen Welt gefangen. Wie bereits erwähnt, können sie bei einer guten Lebensführung, zu den materiellen Planeten, in den Bereich der Götter, aufsteigen. Entwickeln sie auf den himmlischen Planeten aber kein Krishnabewusstsein, so fallen sie wieder zur Erde hinab. Beginnt Brahmas Tag, dann erwacht das Leben und alle Lebewesen erwachen aus ihrem unmanifestierten Zustand. Am Tage erhalten sie verschiedene Körper, in die die individuelle Seele eingeht, um materiellen oder spirituellen Tätigkeiten nachzugehen. Bricht die Nacht herein, dann vergehen ihre Körper wieder. Die Seelen gehen wieder in den Körper Vishnus ein. Mit jedem neuen Tag Brahmas gehen die Seelen wieder in einen neuen Körper ein. Stirbt Brahma, dann sterben auch alle Körper und bleiben für viele Millionen Jahre unmanifestiert. Die Seelen aber ruhen in Krishna. Wird Brahma in einem neuen Zeitalter wiedergeboren, dann

manifestieren sich auch wieder alle Körper und die individuellen Seelen gehen wieder in die Körper ein. Auf diese Weise aber bleiben die Seelen der unintelligenten Lebewesen in ihren Körpern gefangen. Die intelligenten Lebewesen jedoch, die sich dem Krishnabewusstsein zuwenden, können bereits zu Lebzeiten für immer in Krishna eingehen. Sie leben in Seligkeit, haben nicht mehr das Bedürfnis nach materiellen Werten und unterliegen nicht mehr der Wiedergeburt.

Krishna sprach zu Arjuna: „Jenseits des manifestierten und unmanifestierten Lebens gibt es noch ein anderes, ewig und transzendental. Es geht nicht zugrunde, selbst wenn alle anderen Wesen vergehen. Es wird auch das höchste Reich genannt. Die, die es erreichen, kehren nicht zurück. Die höchste Persönlichkeit Gottes kann durch selbstlose Hingabe erreicht werden. Alles wird von ihm durchdrungen, alles ruht in ihm.“ (8.20 – 8.22)

Krishnas höhere spirituelle Energie ist ewig und transzendental. Sie befindet sich jenseits aller Wandlungen der materiellen Natur, die während der Tage Brahmas manifestiert und während seiner Nächte unmanifestiert ist. Krishna geht nicht zugrunde, selbst wenn Brahma und alle anderen Wesen der Vergänglichkeit unterliegen. Krishnas Wesen ist identisch mit dem höchsten Reich Gottes. Dieses höchste Reich kann durch selbstlose Hingabe (Bhakti-Yoga) erreicht werden. Hat jemand dieses Reich erreicht, ein Reich spiritueller Glückseligkeit, so bleibt er für immer dort und ist dem Kreislauf der Wiedergeburt entronnen. Das höchste Reich Krishnas wird in der Brahma-Samhita als ein Ort beschrieben, an dem alle Wünsche erfüllt werden. Dort stehen zahllose Paläste, die aus dem Stein der Weisen erbaut sind und dort blühen Wunschbäume, die auf Wunsch alles Essbare liefern. Hunderttausende von Glücksgöttinnen dienen Krishna, der es liebt, auf seiner Flöte zu spielen. Krishnas Schönheit ist so überwältigend, dass er die Schönheit Tausender Liebesgötter übertrifft. Er trägt safranfarbene Kleider, um den Hals eine Blumengirlande und in seinem Haar steckt eine Pfauenfeder.

Die vedischen Schriften sagen, daß es nichts Höheres gibt als das Reich des höchsten Gottes und daß dieses Reich das endgültige Ziel ist. Erreicht man es, kehrt man nie wieder in die materielle Welt zurück. Krishnas

höchstes Reich und Krishna selbst sind nicht voneinander verschieden, da sie von gleicher Eigenschaft sind. Auf dieser Erde soll Vrindavana, das etwa 145 Kilometer südöstlich der indischen Hauptstadt Delhi liegt, ein Ebenbild des höchsten Reiches Krishnas (Goloka Vrindavana) sein, das sich in der spirituellen Welt befindet. Vrindavana, an dem Krishna einst vor etwa 5.000 Jahren seine Kindheitsspiele mit den Gopis (Kuhirtinnen) spielte, die Krishna ihre Liebe offenbarten, beheimatet heute fast 5.000 Tempel, welche die vielen Pilger und Besucher an die lieblichen Taten Krishnas erinnern. Krishna, der in seinem höchsten Reich, Goloka Vrindavana, weilt, leitet kraft seines alldurchdringenden Wesens alle Geschehnisse des materiellen und spirituellen Universums.

8.4 Wann wird man wiedergeboren, wann nicht? [Inhaltsverzeichnis](#)

Krishna sprach zu Arjuna: „Nun werde ich dir erklären, ob der Yogi nach seinem Tode Erlösung erlangt oder ob er wiedergeboren wird. Der Yogi erlangt Erlösung, wenn er seinen Körper an einem Zeitpunkt verlässt, der von Feuer (am Tage, bei Tageslicht), Sonne und damit verbundenen Elementen (Mond, die Sonne bescheint den Mond) erhellt wird, innerhalb der 14 Tage des zunehmenden Mondes oder während der sechsmonatigen nördlichen Umlaufbahn der Sonne (im Sommer). Wenn der Yogi seinen Körper in der Nacht (bei Dunkelheit) verlässt, innerhalb der 14 Tage des abnehmenden Mondes während der sechsmonatigen südlichen Umlaufbahn der Sonne (im Winter), erreicht er die himmlischen Planeten, wird jedoch später erneut auf der Erde wiedergeboren.“ (8.23 – 8.25)

Liest man diese Verse, so weiß man nicht, ob man schmunzeln oder mit dem Kopf schütteln soll. Ich glaube, es ist zunächst einmal notwendig, mit den falschen Vorstellungen über sogenannte Erleuchtete, Heilige, Erlöste, Verwirklichte, oder wie immer man diese Menschen auch nennen mag, aufräumt. Diese Menschen, von denen behauptet wird, sie seien ins Nirvana eingegangen oder sie hätten den höchsten spirituellen Planeten, den Krishnaloka, erreicht, sind Menschen wie du und ich. Sie haben absolut nichts Heiliges oder Göttliches an sich, jedenfalls nichts, das man speziell als heilig oder göttlich definieren könnte. Sie verfügen allerdings über eine robuste Gesundheit, da ihr Energiesystem vollkommen frei von energetischen Blockaden ist. Das hat zur Folge, dass der Körper relativ viel körpereigene Drogen produziert. Damit leben sie gewissermaßen in einem

permanenten Rauschzustand. Dieser Rauschzustand darf aber nicht mit dem Rauschzustand eines Drogenüchtigen verglichen werden. Körpereigene Drogen (Endorphine) machen übrigens, im Gegensatz zu exogenen (von außen zugeführten) Drogen, grundsätzlich nicht süchtig, da sie gleich nach ihrer Interaktion mit dem Rezeptor abgebaut werden. Die Natur hat uns die körpereigenen Drogen nicht aus Zufall gegeben. Jedesmal wenn wir uns besonders wohl fühlen, dass ist dies ein Ausdruck körpereigener Psychopharmaka. Meiner Meinung nach besteht der Sinn des Lebens hauptsächlich darin, sein Leben in Seligkeit zu leben. Aus diesem Grund hat die Natur dem Menschen körpereigene Drogen mit auf den Weg gegeben. Da der Mensch sich aber im Laufe seines Lebens gegen seine eigene Natur wendet, besonders dadurch, dass er bereits in seiner Kindheit der Sexsucht verfällt, zerstört er das empfindliche physiologische Gleichgewicht der körpereigenen Drogen und verliert dadurch den größten Teil seiner Lebenslust. Der Yogi macht im Prinzip nichts anderes, als durch Enthaltbarkeit und Kontemplation in die Physiologie einzugreifen und die gestörten physiologischen Kreisläufe zu heilen. Dadurch wird auch das System der körpereigenen Drogen regeneriert. Ist der Mensch einmal genesen, dann werden nicht geringe Mengen körpereigene Drogen in den Körper ausgeschüttet, die eine starke Euphorie, ein Gefühl der Seligkeit, in ihm hervorrufen. Diese körpereigenen Drogen verleihen dem Menschen enorme Fähigkeiten, die bisher verschüttet waren.

Körpereigene Drogen verleihen dem Menschen ein Gefühl der inneren Ausgeglichenheit, ein Gefühl innerer Stärke, sie beleben das Selbstbewusstsein, fördern die Intelligenz, die Ausdauer, die Kreativität, die Intuition und die Phantasie. Sie verleihen dem Menschen das Gefühl der Glückseligkeit. Sie bringen alle psychosomatischen Ängste und Erkrankungen zum Abklingen. Sie sorgen für das Gefühl der Leichtigkeit des Seins, sie sorgen also dafür, dass man alle anstehenden Aufgaben mit einer Leichtigkeit und Heiterkeit bewältigt, die man vorher nicht kannte. Sie sorgen weiter dafür, dass der Mensch zu intellektuellen Höchstleistungen fähig wird, ohne dass er sich dafür besonders anstrengen müsste. Alles geschieht vielmehr als aus einem lustvollen und spielerischem Antrieb heraus. Körpereigene Drogen sind also etwas vollkommen Normales, die den Menschen eigentlich erst sein wahres Menschsein ermöglichen. Die größte Sünde, die der Mensch begehen kann,

besteht darin, seine Physiologie so sehr zu schädigen, dass das körpereigene Drogensystem in Mitleidenschaft gezogen wird. Ist es einmal erkrankt, dann entwickelt der Mensch destruktive, depressive und neurotische Verhaltensweisen. Dies ist ein Ausdruck seines Leides, welches sich nun in ihm ausbreitet.

Es sei also noch einmal betont, dass sogenannte Heilige und Erleuchtete eigentlich nichts speziell Heiliges oder Göttliches an sich haben. Sie unterscheiden sich dadurch von anderen Menschen, dass sie eine andere ethische Werteskala besitzen, an der sie sich orientieren. Das ist aber auch nicht weiter verwunderlich. Demjenigen, der in Seligkeit schwelgt, fällt es natürlich viel leichter, Menschen mit Liebe zu begegnen, eine positive Ausstrahlung auf andere Menschen zu haben, selbst in den schwierigsten Situationen ruhig, gelassen und ausgeglichen zu bleiben, als demjenigen, der leidet. Durch ihr Auftreten umgibt die Erleuchteten natürlich der Nimbus des Heiligen, aber in Wirklichkeit spiegelt es nur das Auftreten eines äußerst gesunden Menschen wieder, der sich selbst verwirklicht hat. Weil man solche Menschen aber nur äußerst selten findet, haben die Religionen diese Menschen mit einem Heiligenschein umgeben, sie haben ihnen gewissermaßen einen göttlichen Status verliehen. Sie haben sie auf eine göttliche Ebene angehoben, obwohl jeder (gesunde) Mensch dieselben Fähigkeiten in sich trägt. Erleuchtung ist also etwas zutiefst Menschliches und keinesfalls etwas Überirdisches (Göttliches).

Die Veden gehen davon aus, dass Erlösung eigentlich nur mit dem Ableben möglich ist (auch wenn sie mitunter etwas anderes sagen). Sie halten nach wie vor an der Theorie der Wiedergeburt fest. Nach den Vorstellungen der Veden geht der Gottgeweihte nach dem Ableben in den höchsten göttlichen Planeten, das Krishnaloka, ein. Er ist aus dem Kreislauf von Tod und Wiedergeburt für immer befreit. Nach den Vorstellungen der Veden kann der Gottgeweihte den Zeitpunkt des Ablebens selber bestimmen. Stirbt aber ein Mensch, der nicht als vollkommen gottgeweiht betrachtet werden kann, dann kann er den Zeitpunkt seines Ablebens nicht selber bestimmen, sondern sein Ableben unterliegt den Kräften der Natur. Wie wir den Versen der Bhagavad Gita entnehmen können, gibt es Zeitpunkte des Ablebens, die für die Erlösung besonders geeignet sind. Andere Zeitpunkte des Ablebens dagegen sind für

die Erlösung eher ungünstig. Da der Gottgeweihte diesen Zeitpunkt selber bestimmen kann, wird er natürlich immer einen geeigneten Zeitpunkt auswählen. Andere aber, die nicht als Gottgeweihte betrachtet werden können, haben über den Zeitpunkt ihres Ablebens keine Kontrolle. Wenn sie allerdings durch Zufall in einem glücksverheißenden Augenblick ableben, werden sie nicht in den Kreislauf von Tod und Wiedergeburt zurückkehren. (Hoffen wir nicht alle auf diesen günstigen Zufall?) Für den reinen Gottgeweihten im Krishna-Bewußtsein besteht jedoch nicht die Gefahr der Rückkehr, gleichgültig ob er den Körper in einem günstigen oder in einem ungünstigen Augenblick, durch Zufall oder durch Vorkehrung, verläßt. Ein Mensch, der nicht als vollkommen gottgeweiht betrachtet werden kann, ist somit auf die Barmherzigkeit Krishnas angewiesen, um trotz seines nicht vorbildlichen Lebens zum höchsten Planeten eingehen zu können.

Wie es scheint, ist Erlösung offensichtlich nur möglich, wenn das Ableben in lichtdurchfluteten Zeiten geschieht. Dies kann einerseits bei Tage geschehen, wenn die Sonne an Himmel steht, aber auch des Nachts, innerhalb der 14 Tage des zunehmendem Mondes. Auch wer während der sechs Sommermonate, in der die Sonne sich am nördlichen Himmel zeigt, ablebt, ist aus dem Kreislauf der Wiedergeburt befreit. (Glaubt wirklich jemand ernsthaft an diese Aussagen? Oder sollte man sie nicht zu den Mythen der Veden legen?) Ob die Sonne sich allerdings am nördlichen Himmel zeigt, hängt von der geographischen Lage des jeweiligen Ortes ab. Es ist ja bekannt, dass z.B. in Europa und Australien nicht zur gleichen Zeit Sommer ist. Die Erde kreist in ca. 150 Millionen Kilometer Abstand um die Sonne. Die Bahn um die Sonne ist fast kreisförmig, so dass geringe Distanzschwankungen keinen Einfluss auf das Klima haben. Aber aufgrund der Neigung der Rotationsachse der Erde erlebt die Erde, abgesehen von den Tropen, die durch den nördlichen und südlichen Wendekreis von $23,5^\circ$ nördlicher und südlicher Breite begrenzt sind, markante Jahreszeitenunterschiede. Da die Erde entgegen dem Uhrzeigersinn um die Sonne läuft (auch die Rotation der Erde um ihre eigene Achse verläuft, vom Polarstern aus gesehen, entgegen dem Uhrzeigersinn), ist auf der nördlichen Halbkugel in den Monaten Juni bis August Sommer, da sie der Sonne zugeneigt ist, während auf der südlichen Halbkugel Winter ist, da sie der Sonne abgeneigt ist. Genau umgekehrt ist

die Situation dagegen in den Monaten November bis Januar. Dann ist die südliche Halbkugel der Sonne zugewandt und die nördliche Halbkugel der Sonne abgewandt. Darum ist in den Monaten Dezember bis Januar auf der südlichen Halbkugel Sommer, während auf der nördlichen Halbkugel Winter ist. Darum ist es im Dezember in Südamerika, in Afrika und in Australien heiß, während es in Nordamerika, Europa und in Russland schneit und arktische Temperaturen die Meere und Seen zufrieren lassen. Im Frühjahr und im Herbst steht die Sonne dagegen senkrecht auf dem Äquator. Dadurch werden beide Erdhälften mit gleichviel Sonnenlicht bestrahlt, so dass die nördliche und südliche Erdhälfte in etwa dieselbe Temperatur besitzen. [123]

Krishna sprach zu Arjuna: „Den Veden nach gibt es zwei Wege, diese Welt zu verlassen. Entweder man scheidet im Licht oder in der Dunkelheit. Der Weg des Lichts führt zur Nichtwiederkehr. Der Weg der Dunkelheit führt zur Wiederkehr. Der Yogi, der beide Pfade kennt, ist deshalb niemals verwirrt. Wer sein Leben in Hingabe Krishna weiht, ist nicht der Früchte beraubt, die man erhält, wenn man die Veden studiert, Opfer darbringt, sich der Askese unterzieht oder Spenden gibt. Wer dies erkennt, gelangt zum höchsten Reich.“ (8.26 – 8.28)

Nach der Bhagavad Gita gelangt nur der Bhakti-Yogi, der sein Leben Krishna hingibt, zum höchsten Reich. Er ist befreit von der Wiederkehr. Der Bhakti-Yogi erlangt sowohl die Früchte des Jnana-Yogi, der die Veden studiert, als auch die Früchte des Raja-Yogi, der sich der Askese unterzieht. Aber er erlangt auch die Früchte der Gläubigen, die Krishna durch Spenden und Feueropfer dienen. Derjenige allerdings, der Krishna nur zu seinem eigenen Vorteil um etwas bittet, und derjenige, der sich nur mit philosophischen Spekulationen beschäftigt, der also das Wissen der Veden und anderer „heiligen Schriften“ hinterfragt, ist zur Wiederkehr verdammt. Warum hat man eigentlich die Tieropfer abgeschafft, und Veränderungen im Kastenwesen und in der Gleichberechtigung der Frauen vorgenommen? Waren die nicht auch einst in den Veden vorgeschrieben? Sind die Veden also wirklich unfehlbar? Erfolgt die kritische Hinterfragung der „heiligen Schriften“ nicht also zu Recht?

Zu früheren Zeiten lebte ein Brahmachari als Schüler bei einem spirituellen

Meister. Er wurde von Kindesbeinen an auf ein spirituelles Leben vorbereitet. Diese Zeiten sind wohl für immer vorbei. Heute beginnen die meisten Menschen erst im Erwachsenenalter, sich ernsthaft für spirituelle Fragen zu interessieren. Gehört jemand einer Religion an, dann kommt er zwar eventuell auch schon als Kind mit der Spiritualität in Berührung, aber in der Regel zeigt er noch kein ernsthaftes Interesse an spirituellen Fragen. Wirkliches Interesse für spirituelle Fragen entsteht in der Regel erst aus dem Leid, welches der Mensch in seinem täglichen Leben erfährt. Dabei steht die Frage im Vordergrund, wie er sich von diesem Leid befreien kann. Während Kindern, die früher bei einem spirituellen Meister lebten, das Brahmacharya auferlegt wurde, wird ein Kind in der heutigen Gesellschaft schon früh mit der Sexualität konfrontiert. Das weckt die Neugier des Kindes und meist schon in sehr jungen Jahren, meist noch bevor die Pubertät beginnt, ist es der Selbstbefriedigung verfallen. Dies trifft zumindest auf die Jungen zu. Die Selbstbefriedigung entwickelt sich sehr schnell zur sexuellen Sucht, von der das Kind nicht mehr ablassen kann. Meist besteht diese sexuelle Sucht bis ans Lebensende, auch wenn der erwachsene Mensch natürlich noch andere Möglichkeiten der sexuellen Befriedigung hat, als die Masturbation. Der wichtigste Schritt auf einem spirituellen Weg besteht darin, das Brahmacharya zu beachten. Es braucht wohl nicht betont zu werden, wie schwer es ist, diesen Weg zu beschreiten. Man bedenke, dass Drogensüchtige sich in der Regel 15 Jahre in der Drogenszene aufhalten, um sich dann, wenn sie etwa Mitte Dreißig sind, langsam aus ihr zu verabschieden. Die Befreiung von der sexuellen Sucht, ich betrachte den permanenten Wunsch nach sexueller Befriedigung sehr wohl als Sucht, dürfte keineswegs einfacher sein. Sowohl die Drogensucht als auch das sexuelle Begehren, werden durch Neurotransmitter hervorgerufen. Der Weg zur Genesung braucht keine 15 Jahre zu dauern, er kann auch in wesentlich kürzerer Zeit absolviert werden. Auch der Drogensüchtige könnte sich innerhalb eines Jahres von seiner Drogensucht befreien. Dazu besitzt er aber meist weder die Kraft, noch den Willen und die Einsicht. Also verschafft er sich weiterhin täglich seinen Kick. Was dem einen der Drogenkick, ist dem anderen der sexuelle Kick.

Wenn es auch vorteilhaft ist, bei einem spirituellen Meister zu lernen, so scheidet dieser Weg heute so gut wie aus. Man darf davon ausgehen, dass

es heute kaum noch spirituelle Meister gibt, die den spirituellen Weg selber gemeistert haben. Allen, die sich als spirituelle Meister ausgeben, sollte man mit Vorsicht begegnen. Praktizieren sie selber kein Brahmacharya, dann sollte man einen großen Bogen um sie machen. Eigentlich sollte sich nur jemand als spiritueller Meister bezeichnen, der das Brahmacharya vollkommen verwirklicht hat und alle sexuellen Wünsche abgelgt hat. Ein spiritueller Meister hat sich außerdem von allen psychosomatischen Ängsten und Erkrankungen, sowie von jeglicher Trauer und Wut gelöst. Er strahlt eine heitere Gelassenheit aus, verfügt über ein liebevolles Wesen und ist auch intellektuell sehr bewandert. Es ist heute nicht mehr erforderlich, im Hause eines spirituellen Meisters zu leben, es sei denn, man macht sich speziell auf, um irgendwo in der Welt, mit einem spirituellen Meister zusammen zu leben. Aber auch in diesem Fall ist große Vorsicht geboten, da es sehr viele Scharlatane gibt, die sich als spirituelle Meister ausgeben. Die meisten Menschen, die sich heute mit der Spiritualität beschäftigen möchten, wollen weiterhin in ihrer gewohnten Umgebung leben und einem geregelten Tagesablauf nachgehen. Es spricht überhaupt nichts dagegen, die Spiritualität in sein bisheriges Leben zu integrieren und sein Leben in der gewohnten Weise weiter zu leben. Dabei wird es natürlich an einigen Punkten eventuell Veränderungen geben.

Lebt der spirituelle Mensch in seiner Kindheit und Jugend enthaltsam, so spricht nichts dagegen, dass er als Erwachsener eine Ehe eingeht. Dabei sollte er allerdings Mäßigung in der Sexualität walten lassen. Es wird den Eheleuten empfohlen, nur zu dem Zweck miteinander intim zu sein, um Nachwuchs zu zeugen. Ich bin davon überzeugt, dass die Sexualität ausschließlich zu diesem Zweck dem Menschen geschenkt wurde. Der sexsüchtige Mensch, der sich durch seine permanente sexuelle Aktivität jeglicher Ekstase in seinem Leben beraubt hat, missbraucht allerdings die Sexualität, um wenigstens hin und wieder (so oft wie möglich) diese Ekstase durch den Orgasmus wieder in sein Leben zu bringen. Diese Menschen behaupten sogar, dass das sexuelle Begehren naturgegeben sei, dem sich niemand entziehen könne. Dabei vergessen sie allerdings, dass der vollkommene Yogi, der das Brahmacharya verwirklicht hat, keinerlei sexuelle Bedürfnisse empfindet. Die sexuelle Begierde wird nämlich erst durch die permanente sexuelle Aktivität hervorgerufen. Sie greift tief in die Physiologie des Menschen ein und verändert sie. Dies führt dazu, dass der

Körper Hormone produziert, die fortan das sexuelle Begehren hervorrufen. Im Prinzip besteht kein wesentlicher Unterschied gegenüber einem Drogensüchtigen. Auch dort führt die permanente Einnahme von Drogen zur Veränderung der Physiologie, die nun ihrerseits Hormone produziert, die nach immer mehr und immer stärkeren Drogen verlangt.

Eheleute sollten also nur zum Zwecke der Zeugung miteinander intim sein. Selbstverständlich sollten sie einander treu sein. Wünschen die Eheleute sich Nachwuchs, so wird ihnen empfohlen, einmal im Monat miteinander intim zu sein. Ist die Familienplanung abgeschlossen und wünschen die Eheleute keinen weiteren Nachwuchs mehr, so wird ihnen Enthaltensamkeit empfohlen. Beachten die Eheleute diese Regeln, dann befolgen sie ebenfalls das Brahmacharya. Selbstverständlich sollten die Eheleute die bisher ausgeübten spirituellen Praktiken auch während der Ehe weiter praktizieren. Sollten sie allerdings durch die Berufsarbeit, durch den Haushalt und die Kindererziehung dafür weniger Zeit haben, dann sollten sie überlegen, wie sie sie am besten in ihren Alltag integrieren, wieviel Zeit sie dafür aufbringen können. Auf die täglich Meditation sollten sie allerdings nicht verzichten.

Waren zu früheren Zeiten die Kinder erwachsen und gingen bereits ihre eigenen Wege, so haben sich indischen Eheleute auf ein Leben als Waldeinsiedler vorbereitet. Sie widmeten ihr Leben vollkommen der Spiritualität, um die Einheit mit Gott zu verwirklichen, um Erlösung zu erlangen. Auch heute ist solch ein spiritueller Weg denkbar. Man muss dazu allerdings nicht unbedingt seinen Ehepartner verlassen, um allein im Wald zu leben. Heute ist es sinnvoller, diesen Weg gemeinsam in der gewohnten Umgebung zu beschreiten. Welchen Anteil dabei die Religion haben soll, muss jeder für sich selber entscheiden. Derjenige, der sein Leben Krishna weiht, ist deshalb aber nicht unbedingt der bessere Mensch, wie es uns die Bhagavad Gita immer wieder erzählen möchte.

Das war das achte Kapitel. Die Kapitel sechs bis zwölf werden im allgemeinen als die Essenz der Bhagavad Gita betrachtet.

Randnotiz: Ich habe gerade einige interessante Dinge über John Harvey Kellogg, dem Miterfinder (zusammen mit seinem Bruder Will Keith Kellogg) der Cornflakes (Getreide- oder Mais-Flocken) und Erfinder der

Erdnussbutter, gelesen, die ich euch nicht vorenthalten möchte. John Harvey Kellogg, leitete als Arzt ein Krankenhaus in Battle Creek (Michigan), welches eine alternativ-medizinische Richtung verfolgte und im Jahre 1900 über 700 Betten verfügte. Kellogg war zunächst Mitglied der Religionsgemeinschaft der Adventisten, wurde aber später wegen eines Buches, dessen Inhalt angeblich nicht mit den Ansichten der Kirche vereinbar war, von der Kirche ausgeschlossen. Er lebte vegetarisch, absolvierte zunächst ein Lehrerstudium, später ein Medizinstudium und veröffentlichte verschiedene Bücher über eine gesunde Lebensweise „Proper Diet for Man“ (Die richtige Ernährung für Menschen) und über die Sexualität „Plain Facts about Sexual Life“ (Einfache Tatsachen über die Sexualität), in der er sich für die sexuelle Enthaltbarkeit einsetzte. 1879 heiratete er. Da die Ehe, nach seinen eigenen Angaben, aber niemals sexuell vollzogen wurde, hatte das Paar keine leiblichen Kinder. Stattdessen nahmen sie im Laufe der Zeit über 40 Kinder auf, von denen sie schliesslich 7 Kinder adoptierten. Kellogg war überzeugt, dass 90 Prozent aller Krankheiten letztlich von Magen und Darm ausgingen, ausgelöst durch falsche Ernährung und falsche Lebensweise. Falsch waren nach seiner Ansicht das Essen von Fleisch, der Genuss von Alkohol und Kaffee, das Rauchen, Gewürze und das Ausleben der Sexualität. Diese falsche Lebensweise führe zur Entstehung von giftigen Substanzen im Darm und in der Folge zur allgemeinen Schwächung des Körpers. Folglich verordnete Kellogg seinen Patienten im Sanatorium eine strikte vegetarische Diät, ergänzt durch die von ihm erfundenen Cornflakes, die ursprünglich noch ohne Zucker waren*, und tägliche Einläufe zur Darmreinigung; dem Wasser wurde teilweise Joghurt zugesetzt, der die Darmflora günstig beeinflussen sollte. In hartnäckigen Fällen entfernte er einen Teil des Darms. Falls all diese Maßnahmen nicht den gewünschten Heilungserfolg zeigten, machte Kellogg oftmals heimliche Masturbation des betreffenden Patienten dafür verantwortlich. Allein 97 Seiten seines 664-seitigen Werkes über Sexualität sind der Selbstbefriedigung bzw. deren Verhütung gewidmet, die er die heimliche Sünde nannte. [124]

*Als der Bruder von John Harvey Kellogg, Will Keith Kellogg, den Cornflakes, gegen den Willen des Mediziners John Harvey Kellogg Zucker hinzuzufügte, zerstritten sich die Brüder darüber und sprachen nie mehr

miteinander. Will gründete seine eigene Firma, die später zur Kellogg Company wurde.

Kapitel 9: Das geheimste Wissen

9.1 Dank für Arjunas Treue [Inhaltsverzeichnis](#)

Krishna sprach zu Arjuna: „Da du mir treu ergeben bist, möchte ich dir das vertraulichste Wissen mitteilen, das dich von allen Leiden befreit. Dieses Wissen ist das geheimste aller Geheimnisse, die höchste Heiligkeit, die Vollkommenheit der Religion. Es ist das Königswissen, das durch Erkenntnis erfahren und leicht praktiziert werden kann. Die Menschen aber, die nicht an mich glauben, können mich nicht erreichen. Sie werden in der materiellen Welt wiedergeboren.“ (9.01 – 9.03)

Es wird behauptet, je mehr ein Gottgeweihter über den höchsten Herrn hört, um so erleuchteter wird er. In der Srimad-Bhagavatam wird gesagt, dass die Botschaften Gottes voller Kräfte sind, die man erfahren kann, wenn man über ihn spricht. Wenn dem wirklich so wäre, so müssten alle Menschen, die regelmäßig zu Gott beten, in der Bibel, der Bhagavad Gita oder im Koran lesen, oder die Sonntag für Sonntag in die Kirche, in den Tempel oder in die Moschee gehen, der Erleuchtung schon ein ganzes Stück näher gekommen sein. Ich habe da eher andere Erfahrungen gemacht. Obwohl viele Menschen sehr fromm sind, obwohl sie sehr viel beten und zur Kirche gehen und das Wort Gottes hören, obwohl sie regelmäßig zur Beichte gehen und in den Kirchen spenden, habe ich persönlich noch niemanden gesehen, der die Ausstrahlung eines Erleuchteten besaß. Religiöse Hingabe allein, ist darum meiner Ansicht nach nicht ausreichend, um Erleuchtung zu erlangen. Schaut man sich einmal an, warum sich Menschen der Religion zuwenden, so erkennt man, dass dies meist aus einer persönlichen Not heraus geschieht. Die Menschen wenden sich an Gott, weil sie von ihm Hilfe erhoffen. Es sei denn, sie sind von klein auf mit der Religion aufgewachsen. Ich habe das Gefühl, dass besonders konservative Menschen sich sehr oft der Religion zuwenden. Einerseits bitten sie Gott, sie von ihrem Leiden zu befreien. Aber andererseits sind sie überhaupt nicht bereit, irgendetwas in ihrem Leben zu

verändern. Sie denken meist nicht einmal über die Ursachen ihrer Leiden nach, sondern wünschen sich einfach nur, geheilt zu werden. Unterhält man sich mit Gläubigen, dann erkennt man oft sehr schnell, was sie für finstere Ansichten sie teilweise vertreten. Würden sie einmal über sich selbst nachdenken, dann müssten sie eigentlich erkennen, dass ihre oft bitterbösen Ansichten und ihre Gesundheit miteinander im Zusammenhang stehen. Sie können also beten, zur Beichte oder zur Kirche gehen und das Wort Gottes hören so oft wie sie wollen, wenn sie nicht bereit sind, ihr Leben, ihre Ansichten einmal zu hinterfragen, sie zu verändern, wird sich nichts in ihrem Leben ändern. Sie werden weiter leiden, ihr Leben lang. Und sie werden weiter im Glauben Trost suchen. Gesund werden sie dadurch allerdings nicht. Von Erleuchtung soll erst gar nicht die Rede sein.

Es gibt einige sogenannte Gottgeweihte, bzw. einige, die sich dafür halten, die meinen, dass diejenigen, die sich nicht bedingungslos der Meinung der Bhagavad Gita anschließen, dies tun, weil sie Krishna beneiden. Sie sagen, niemand kann die Bhagavad Gita erklären oder vollkommenes Wissen von Krishna vermitteln, wenn er neidisch ist. Ihrer Meinung nach entsprechen nur Kommentare, die von „Gottgeweihten“ verfasst wurden, der Wahrheit. Die Kommentare derjenigen hingegen, die Krishna beneiden, seien wertlos. Sie sagen, wer Krishnas Charakter kritisiert, ohne Krishna zu kennen, ist ein Narr. Ich glaube, hinter dieser Meinung steht nichts anderes, als Angst vor der Kritik. Offenbar sind sie es von ihren Anhängern gewohnt, dass sie sich ihnen demütigst unterordnen. Sie tun geradezu so, als wüssten sie genau, wer oder was Krishna ist. In Wirklichkeit aber wissen sie von Krishna genau so wenig, wie jeder andere Mensch. Aber anstatt klipp und klar zu sagen, dass Krishna, sollte er überhaupt existieren, sich jeglicher menschlicher Vorstellung entzieht, legen sie sich eine Weltanschauung zurecht, von der sie glauben, damit Krishna erklären zu können. Aber das ist natürlich nur ein Selbstbetrug.

Das Dumme ist allerdings, dass dieses Weltbild, von dem behauptet wird, es sei den Weisen von Gott selbst übermittelt worden, ein reines Phantasieprodukt ist, das als Religion Gestalt annimmt. Dadurch entstehen ganz bestimmte religiöse Vorstellungen, Rituale, Gebete, Opferhandlungen und Liturgien. Es entstehen Vorstellungen, wie Gott beschaffen ist, wie

das Universum erschaffen wurde, wie der Mensch sein Leben gestalten sollte und es entstehen allerlei Mythen, Dogmen und Erwartungen. Dabei ist die Religion natürlich vor Manipulation nicht gefeit. Da Religion, Macht und Bildung immer schon den Reichen und Mächtigen vorbehalten war, nahmen sie gezielt Einfluss auf die Religion und nutzten sie für ihre Zwecke. Religion steht also keineswegs auf neutralem Boden. Dem unwissenden Volk wurde dies zwar immer suggeriert, aber das einfache Volk besaß weder die Bildung noch die Macht, dieses zu durchschauen oder irgendetwas daran zu ändern. Das Volk hatte einfach nur den Weisungen der Religion zu folgen. In der Regel machte sich das Volk die Religion sogar gern zu eigen. War es ihnen schon nicht vergönnt, ein menschenwürdiges Leben zu führen, so fanden sie wenigstens Trost in der Religion.

Außerdem stelle ich mir die Frage, warum eigentlich jemand neidisch auf Krishna sein sollte. Man kann doch nur auf jemanden neidisch sein, von dem man weiß, dass er real existiert, von dem man weiß, dass er über ungeahnte Fähigkeiten verfügt. Glaubt jemand also an die Existenz Krishnas, so könnte er also durchaus neidisch auf ihn sein. Aber der springende Punkt ist ja, dass über die Existenz Krishnas keine Aussage gemacht werden kann. Es wird zwar von einigen behauptet, er hätte vor 5.000 Jahren wirklich gelebt, aber ich glaube, wir können diese Behauptung den vedischen Mythologien zuordnen. Darum gibt es meiner Meinung nach auch keinen Grund, neidisch auf Krishna zu sein. Der entscheidende Punkt, ist doch ein ganz anderer. Es dreht sich um die Frage, ob man überliefertes Wissen, selbst wenn es uns von sogenannten Weisen und Gottgeweihten übermittelt wurde, kritiklos zu akzeptieren hat, oder ob man das Recht hat, dieses Wissen zu hinterfragen. Mir scheint, diese sogenannten Gottgeweihten, fürchten sich vor einer kritischen Auseinandersetzung und sind mit intellektueller Neugier und wissenschaftlichen Denken nicht vertraut. Jeder, der eine höhere Bildung und ganz besonders derjenige, der ein wissenschaftliches Studium absolviert hat, sollte es gelernt haben, einen neutralen Standpunkt zu beziehen, um sich eine objektive Meinung zu bilden. Es geht also nicht darum, auf Krishna neidisch zu sein, sondern darum, die Wahrheit herauszufinden. Dass dieses einigen nicht gefällt, mag verständlich sein.

Welche seltenen Blüten die Vorstellungen über Bhakti-Yoga mitunter treiben, soll an einigen Beispielen deutlich gemacht werden. In den Vedante-Sutras wird gesagt, hingebungsvoller Dienst ist so mächtig, dass man ohne Zweifel erleuchtet wird. Es wird davon berichtet, dass das Herz eines Dienstjungen gereinigt wurde, nachdem er mit Erlaubnis großer Weiser, die übriggebliebenen Speisereste zu sich nahm. Außerdem wurden alle seine Sünden sofort gelöscht. Manchmal ließen die Weisen einige Speisereste auf ihren Tellern liegen, und der Knabe, der ihre Teller wusch, wollte die Reste probieren. Er fragte daher die großen Gottgeweihten, ob er sie essen dürfe, und sie gaben ihm ihre Erlaubnis. Darauf aß der Junge diese Speisereste und wurde von allen Sünden befreit. Als er weiter die Reste ihrer Speisen zu sich nahm, wurde er allmählich ebenso reinen Herzens wie die Weisen. Weiter wird behauptet, dass man allein durch das Zuhören beim Chanten (Mantrameditation) oder durch das Hören philosophischer Vorträge großer Gottgeweihter zur Erlösung erlangen kann. Es mag zwar sein, dass schon manch einer durch philosophische Vorträge so manche Erkenntnis gewonnen hat, aber Erlösung hat dadurch wohl ebenso wenig jemand erlangt, wie durch das Verspeisen übriggebliebener Speisereste großer Gottgeweihter oder durch das Zuhören beim Chanten. Vom großen Weisen Sanatkumara heißt es, er wurde zum großen Gottgeweihten, weil er von den Tulasi-Blätter (Tulasi ist ein naher Verwandter des Basilikums) kostete, die den Lotosfüßen des Herrn geopfert waren. Sollte man nicht endlich aufhören, den Menschen solche Geschichten zu erzählen?

9.2 Alle Wesen sind in mir Inhaltsverzeichnis

Krishna sprach zu Arjuna: „Das ganze All ist von mir durchdrungen. Alle Wesen sind in mir, aber ich bin nicht in ihnen. Und dennoch sind die Wesen nicht in mir. Siehe mein göttliches Geheimnis. Mein Geist ist der Ursprung aller Wesen. Er erhält sie, ist aber nicht in ihnen. Wie der Wind sich im Äther bewegt, so sind alle Wesen in mir. Alle Wesen gehen am Ende der Weltperiode in meine Natur ein. Beginnt eine neue Weltperiode, dann erschaffe ich sie wieder neu.“ (9.04 – 9.07)

Die scheinbar widersprüchliche Aussage, dass das ganze Weltall von Gott

durchdrungen ist, dass alle Wesen in ihm sind, er aber nicht in ihnen, spiegelt einen historischen Konflikt wieder. Die Bhagavad Gita entstand zwischen dem fünften und zweiten vorchristlichem Jahrhundert (500 bis 200 v. Chr.) und ist das Resultat verschiedener Denkschulen des damaligen Indiens. Grundlage der Bhagavad Gita waren die Veden, der orthodoxe Brahmanismus, die Upanishaden, die teilweise bereits vor der Bhagavad Gita entstanden (700 bis 200 v. Chr.), der Yoga und noch weitere philosophische Denkrichtungen. Diese Widersprüche spiegeln sich teilweise auch in der Bhagavad Gita wieder. Während einige Stellen anscheinend einen Dualismus lehren (Samkhya, Dvaita-Vedanta), die Zweiheit von Natur und Geist, von Gott und Mensch, lehren andere den Monismus (Veden, Upanishaden, Advaita-Vedanta), für den alles Existierende göttlich ist. Der Monismus bezieht die philosophische Position, wonach sich alle Vorgänge und Phänomene der Welt auf ein einziges göttliches Urprinzip zurückführen lassen. Er bezieht damit eine Gegenposition zum Dualismus und Pluralismus, die zwei oder viele Grundprinzipien annehmen. Während der Dualismus meist zwei Substanzen, Geist und Materie, Gott und Mensch, annimmt, geht der Monismus davon aus, dass alles Ausdruck des Göttlichen ist. So postuliert das monistische Vishishtadvaita-Vedante Gott als einzige Existenz. Danach lassen sich alle Vorgänge und Phänomene der Welt auf ein göttliches Grundprinzip zurückführen. Es besagt, Gott existiere als Einziges, und die Pluralität der Welt ist eine reale Erscheinungsform Gottes und sei nicht, wie bei Shankaras Advaita, eine Illusion. Die Monisten betrachten den Menschen als Ausdruck des Göttlichen, ja selbst als etwas Göttliches, also gleichzusetzen mit Gott. Die Dualisten hingegen sind für eine strikte Trennung zwischen Gott und dem Menschen, sie sehen einen großen Unterschied zwischen Gott und dem Menschen.

Es wird gesagt, dass Krishna nicht durch die Sinne erfasst werden kann. Er erschliesst sich nur demjenigen, der ihm unter der richtigen Führung im hingebungsvollen Dienst ergeben ist. Da fragt man sich, wie sich einem Krishna denn sonst erschließt, wenn nicht durch die Sinne? Und flugs wird eine übersinnliche, spirituelle Ebene kreiert, durch die der krishnabewusste Mensch Zugang zu Krishna findet, durch die sich ihm Krishna offenbart. In Wirklichkeit offenbart sich ihm natürlich niemand. Selbst visuelle

Gotteserscheinungen, von denen einige „Erleuchtete“ sprechen, stellen sich bei näherer Betrachtung als Ausdruck körpereigener Drogen dar. Der Mensch hat nur die sinnliche Ebene, durch die er Eindrücke aufnehmen kann. Die Seele, astralen Ebenen, über die der Mensch angeblich Zugang zu höheren spirituellen Ebenen findet, sowie die Wiedergeburt, Kundalini-Energien, Nadis, Chakren, feinstoffliche Körper, Astralkörper und übernatürliche Kräfte sind Produkte der Phantasie. Aber dennoch glauben viele Menschen fest an diese Dinge. Spirituelle Welten, astrale Ebenen und was alles noch so an esoterischen oder religiösen Vorstellungen besteht, resultieren letztendlich daher, dass man versucht, das Unerklärliche, die Ursachen allen Seins, in Worte zu kleiden. Da dieses aber nicht möglich ist, weil sich das Unerklärliche dem Verstand und der Logik des Menschen entzieht, kann dieser Versuch nur misslingen. Da aber besonders die Religionen dazu neigen, dieses Unerklärliche in Worte fassen zu wollen, kommt als Produkt dieses Versuchs, ein gerdezu kindliches Weltbild zustande, das dann solange zurechtgebogen wird, bis es den gewünschten Bedürfnissen und Erfordernissen entspricht. Dabei kann es schon einmal geschehen, dass man sich in Widersprüche verwickelt. Die werden dann halt mit der göttlichen Allmacht oder Allwissenheit erklärt.

Wir können als Menschen nicht wirklich darüber urteilen, ob das Universum wirklich einem zyklischen Kreislauf von Entstehen und Vergehen unterliegt, ob das Universum wirklich im Wechsel expandiert, dann wieder kollabiert, um darauf erneut mittels eines Urknalls zu expandieren. Alles was wir vom Universum haben, ist nur ein kleiner zeitlicher und räumlicher Einblick. Alles andere darüber hinaus ist mehr oder weniger reine Spekulation. Es ist zwar erstaunlich, dass bereits die antiken Inder die Vorstellung von entstehenden und vergehenden Weltperioden hatten, aber wie gesagt, dies ist nichts als eine Vermutung. Wer weiß also, ob die Quantenphysiker, die behaupten, dass das Universum in Wirklichkeit ein Multiversum ist, dass unser Universum also nur eines von vielen Universen ist, der physikalischen Realität nicht wesentlich näher kommt? Dieses jedenfalls, so behaupten die Quantenphysiker, folgt aus der Quantentheorie, einer der fundamentalsten Theorien der Physik. Aber da wir darüber keine genaueren Erkenntnisse haben, auch die Quantenphysiker selber nicht, sollten wir lieber schweigen,

als irgendwelche Schlüsse daraus zu ziehen.

Wie unvorstellbar die Realität des Universums wirklich aussieht, zeigt ein kurzer Blick in die Stringtheorie. Selbst eine simple Beschreibung übersteigt jegliches Vorstellungsvermögen: Alle Elementarteilchen sollen aus unvorstellbar winzigen, eindimensionalen Fäden von wenigen Milliarden bis Billionen Metern Länge bestehen, den Strings. In einem zehndimensionalen Raum-Zeit-Kontinuum schwingen diese in verschiedenen Frequenzen - und erzeugen durch ihre Vibrationen alle Eigenschaften der Partikel wie Masse, Ladung und Spin. Mehr noch: Mindestens sechs weitere Raumdimensionen besitzt unser Universum neben den hinlänglich bekannten laut String-Theorie. Noch verrückter: Obwohl wir sie nicht sehen können, befinden sie sich an jedem Punkt des Universums - als klitzekleine Figuren von unbekannter Geometrie. Jede der sechs Extradimensionen könnte zehntausende mögliche Formen annehmen, wobei jede Form aus der Perspektive imaginärer Bewohner ein eigenes Universum repräsentieren würde. [130]

Krishna sprach zu Arjuna: „Durch meinen Willen erschaffe ich die Natur neu und immer wieder neu. Die Vielfalt der Lebewesen ist nicht von mir abhängig, sondern untersteht allein der Natur. Doch binden mich diese Tätigkeiten nicht. Ich verhafte nicht an ihnen. Unter meiner Leitung erschafft die Natur alle beweglichen und unbeweglichen Dinge. Sie erschafft sie immer wieder neu und löst sie auf.“ (9.08 – 9.10)

Was ich ganz bemerkenswert finde ist, dass bereits in den Veden von unzähligen Universen gesprochen wird, die Gott ausatmet. Hier sind sie mit der Vorstellung verbunden, dass Gott das (eine) Universum erschuf, es irgendwann wieder auflöste, um ein neues Universum zu erschaffen. Es wird davon ausgegangen, dass Gott zwar der Schöpfer der Lebewesen ist, dass die Lebewesen aber selbst für ihr Handeln verantwortlich sind. Leider gibt es genau so wie im Christentum, Judentum und im Islam, auch im Hinduismus Menschen, die Anhänger des Kreationismus sind. Kreationisten glauben, dass die wörtliche Interpretation der heiligen Schriften, die tatsächliche Entstehung von Leben und Universum wiedergibt. Nach Ansicht der Kreationisten entstehen die unterschiedlichen

Arten und Mutationen nicht durch natürliche Selektion (Evolution), oder durch zufällige Genveränderungen innerhalb der Arten, sondern unmittelbar durch den Eingriff eines Schöpfergottes. Nach der Vorstellung der Veden entstehen alle Lebensformen mit der Erschaffung des Universums. Stirbt ein Lebewesen, dann wird es erneut mit allen seinen Wünschen in den Seinszustand, den es im vorherigen Leben hatte, in einen neuen Körper hineingeboren. Dieses geschieht allein durch den Willen Gottes. Für Evolution ist da also kein Platz. Obwohl man weder weiß, ob der Mensch wiedergeboren wird, noch die Existenz eines Schöpfergottes nachweisen kann, schenken die Kreationisten den Worten der heiligen Schriften mehr Glaube, als den Ergebnissen der wissenschaftlichen Forschung.

9.3 Hingabe an Krishna bringt großen Lohn [Inhaltsverzeichnis](#)

Krishna sprach zu Arjuna: „Die Toren missachten mich in meiner menschlichen Gestalt. Sie kennen nicht mein höheres Sein, als Herr aller Lebewesen. Sie werden von feindlichen (atheistischen) und dämonischen Auffassungen angezogen. So werden alle ihre Hoffnungen auf Befreiung zunichte gemacht. Die Weisen, die sich an meine göttliche Natur halten, verehren mich als unvergänglichen Urquell allen Seins.“ (9.11 – 9.13)

Ich denke, es spricht von der Intoleranz der Bhagavad Gita, wenn sie alle Menschen, die nicht an Krishna glauben, als Toren bezeichnet. Dieses zeugt von einem sehr ängstlichen Verhalten. Man möchte sich am liebsten von der übrigen Welt abschotten, um nicht auf dem eigenen Weg beirrt zu werden. Dabei wird immer wieder von den „krishnabewussten“ Menschen betont, dass der krishnabewusste Mensch gewissermaßen bereits das Krishnabewusstsein verwirklicht hat. („Wer sich der höchsten Persönlichkeit Gottes, Sri Krishnas, ergibt, wird sogleich von der Herrschaft der materiellen Welt befreit.“) Und nun möchte er sich am liebsten vor der „bösen“ Außenwelt, vor den Ungläubigen, schützen, indem er mit dem Finger auf ihn zeigt und ihn als Toren bezeichnet. Wer so handelt, hat offensichtlich große Angst vor diesen „Toren“. Oder scheut er nur die Auseinandersetzung mit ihnen? Ich denke, diese sogenannten krishnabewussten Menschen machen es sich etwas zu einfach. Sie flüchten

sich in ihre heile Welt bzw. in das, was sie darunter verstehen, und betrachten alle Menschen, die nicht den Weg des Bhakti-Yoga beschreiten, als
Sünder.

Es wird behauptet, dass Krishna, der höchste Gott, vor etwa 5.000 Jahren als Mensch auf der Erde inkarnierte. Und dieses wird als Realität betrachtet. Natürlich war Krishna demnach kein gewöhnlicher Mensch aus Fleisch und Blut, sondern er erschien in transzendentaler Form und verkörperte ewige Glückseligkeit und absolutes Wissen (Sat Chit Ananda). Aber die Menschen denen er begegnete, betrachteten ihn offensichtlich als normalen Menschen. Nur die Menschen, die Krishnabewusstsein besaßen, erkannten in Krishna die höchste Persönlichkeit Gottes. In Wirklichkeit ist Krishna natürlich niemals auf Erden gewesen. Noch niemals ist irgendeine Gottheit in Menschengestalt auf Erden erschienen. Krishna ist letzten Endes der Phantasie des Autors Krishna Dvaipayana, genannt Vyasa, entsprungen, der das Mahabharata geschrieben haben soll. Die Bhagavad Gita ist ja bekanntlich ein Teil der Mahabharata. Vyasa heißt aber Sammler. Es ist darum davon auszugehen, dass die Texte der Mahabharata genau so wie die einzelnen Texte der Bibel über einen längeren Zeitraum entstanden und gesammelt wurden. Somit dürfte es also unterschiedliche Autoren für die Texte geben, die von Vyasa gesammelt wurden. Heute lässt sich nicht mehr ermitteln, von wem die einzelnen Texte der Mahabharata sind. Im Allgemeinen wird aber Vyasa als Autor der Mahabharata betrachtet. Es mag zwar sein, dass vor etwa 5.000 Jahren ein außergewöhnlicher Mensch (Yogi) lebte, der eine außergewöhnliche spirituelle Ausstrahlung besaß. Aber man darf getrost davon ausgehen, dass er kein reinkarnierter Gott war, sondern ein Mensch aus Fleisch und Blut. Aber einige Menschen neigen dazu, Dinge zu verherrlichen, sie zu glorifizieren, so dass am Ende aus einem Menschen ein göttliches Wesen wird. Bei Jesus ist sicherlich ähnliches geschehen.

In Vers 12 stellt die Bhagavad Gita die Behauptung auf, dass nur derjenige Erlösung erlangen und sich von der sinnlichen Verhaftung befreien kann, der die höchste Persönlichkeit Gottes anerkennt. Menschen hingegen, die keinen Zugang zu Gott haben, werden als dämonische Atheisten, als Schurken und Toren bezeichnet, die niemals die Möglichkeit haben,

Erlösung zu erlangen und deren Schicksal es ist, immer wieder in eine neue atheistische und dämonische Lebensart hineingeboren zu werden. Auch hier zeigt sich wieder die Intoleranz der Bhagavad Gita. Zuvor wurde ja bereits davon berichtet, dass das Mahabharata davon ausgeht, dass Krishna in transzendentaler Gestalt als Mensch auf der Erde erschien. Er hatte also keinen materiellen (menschlichen), sondern einen transzendentalen Körper, was immer das auch sein mag. Im Brhadvaisnava-Mantra heißt es, daß jemand, der den Körper Krishnas für materiell hält, von allen Ritualen und Handlungen der Shrutis, die Shrutis sind die höchsten zeitlosen göttlichen Offenbarungen des Hinduismus, die unter anderem die Veden und Upanishaden beinhalten, ausgeschlossen werden sollte. Und wenn man zufällig Krishnas Gesicht sieht, sollte man sofort ein Bad im Ganges nehmen, um sich von dieser Infektion zu befreien. Man wundert sich schon, dass solche Aussagen ernst genommen wurden. Diese Aussage charakterisiert wohl ein wenig den Charakter aller Religionen. Entweder man stimmt den religiösen Aussagen ohne nachzudenken zu oder man wird als Atheist, Tor oder sonstwie bezeichnet.

Krishna sprach zu Arjuna: „Immerzu verehren die großen Seelen mich. Sie preisen meine Herrlichkeit und bemühen sich, mir hingebungsvoll zu dienen. Sie streben zu mir und sind standhaft in den Gelübden. Andere wiederum opfern ihre Zeit dem Studium der heiligen Schriften, um mich als den höchsten Herrn, als den Einen, aufgeteilt in viele, zu verehren. Ich bin das Ritual, das Opfer, die Ahnenspende, das Heilkraut und das heilige Mantra. Ich bin die Opferbutter, das Feuer und die Opferung.“ (9.14 – 9.16)

Mahatma heißt wörtlich große Seele und ist die respektvolle Anrede für einen großen Yogameister, wie etwa Mahatma Gandhi einer war. Von den Vaishnavas wird behauptet, der Mahatma erlange Erlösung, indem er ohne Unterlass den Namen Krishnas chantet. Dieses ist sicherlich richtig. Am bekanntesten ist das Hare-Krishna-Mantra: „Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna, Hare Hare Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare.“ (übersetzt: „O innere Energie Gottes, o Krishna, o Rama, bitte gewährt mir Zuflucht und beschäftigt mich in eurem ewigen liebevollen Dienst.“) Hari ist ein Beiname Vishnus. Rama bedeutet wörtlich „Freude“

und bezeichnet den siebenten Avatar Vishnus, den Gott Rama.

Neben der Enthaltbarkeit ist die Meditation, hier in Form der Mantrameditation, die wichtigste spirituelle Praxis. Aber der Mahatma erlangt nicht Erlösung, weil er speziell den Namen Krishnas chantet, sondern weil er überhaupt chantet. Er könnte jeden anderen Namen wählen, es würde dasselbe Resultat liefern. Womöglich hat aber der Name Krishnas für gläubige Vaishnavas eine ganz besonders positive Bedeutung. Dann ist es natürlich sinnvoll, wenn der Vaishnava den Namen Krishnas zum Chanten benutzt. Ist jemand nicht gläubig, so wird er sich mit großer Sicherheit ein anderes Mantra zum Chanten wählen. Ist er ein Shiva-Anhänger, dann wählt er vielleicht das unter Shiva-Anhängern sehr beliebte Mantra „Om Namah Shivaya“ (Ich verneige mich vor Shiva.). Die Mantrameditation führt also unabhängig davon zum Erfolg, ob man gläubig ist oder nicht. Sie ist unabhängig davon, ob man Christ, Hinduist, Buddhist, Moslem, Jude, Agnostiker oder Atheist ist.

Das wird aber leider in der Bhagavad Gita bestritten. Sie behauptet, nur der Krishna-Anhänger könne Erlösung erlangen, wenn er ohne Unterlass den Namen Krishnas chantet. Offensichtlich war den Verfassern der Bhagavad Gita seinerzeit nicht bekannt, dass nicht das Chanten des Namen Krishnas zur Erlösung führt, sondern dass durch die Konzentration auf das Mantra, die Atmung beeinflusst wird, und dadurch Heilungsprozesse eingeleitet werden. Durch das Chanten beruhigt sich die Atmung, der Yogi beginnt ruhiger und tiefer zu atmen, die Lungen nehmen dadurch mehr Sauerstoff auf, das über die Arterien in das Gehirn gelangt und im Gehirn vermehrt zu physiologischen Reaktionen führt, die letztlich eine heilende Wirkung haben. Erlösung ist also kein übernatürlicher Prozess, sondern ein Heilungsvorgang.

Wer behauptet, hingebungsvoller Dienst zu Krishna sei einfach, der irrt. Wer behauptet, der hingebungsvolle Dienst bedarf keiner Askese, der irrt ebenfalls. Ohne eine strenge Disziplin wird niemand das spirituelle Ziel erreichen. Um seinen Körper, seine Emotionen und seinen Verstand zu kontrollieren ist unbedingt ein eiserner Wille erforderlich. Ohne tägliche Meditation und ohne Brahmacharya wird kein Yogi spirituelle Fortschritte

erzielen. Ein Yogi sollte selbstverständlich auch beim Essen Maß halten. Die Yogis und Mönche Asiens nehmen gegen 12 Uhr mittags die letzte Mahlzeit des Tages zu sich. Abends wird eventuell noch ein Glas Saft getrunken, aber nichts mehr gegessen. Darüber hinaus wird dem Yogi empfohlen, am elften Tag nach Vollmond und am elften Tag nach Neumond, man spricht von den beiden Ekadasi-Tagen, und am Geburtstag Krishnas, am 6. September, zu fasten. Krishna wurde vor 5.227 Jahren, vom Jahr 2000 an gerechnet, also 3.227 v. Chr., an einem Mittwoch, am 8. Tag der abnehmenden Mondphase des Monats Sravana (August/September) geboren.

Der höchste Planet auf dem Krishna wohnt, ist der Krishnaloka. Der höchste Planet, der die Residenz Brahmas ist, wird Satyloka oder Brahmaloکا genannt. Dann folgen Tapoloka, Janaloka, Maharloکا und Dhruvaloka. Ihnen folgen die Planeten des Sonnensystems, wozu natürlich auch die Erde gehört. Dann gibt es einige himmlische Planeten, die sich teils unterhalb, teils oberhalb, der Erde befinden. Schließlich gibt es noch 28 höllische Planeten, auf denen sündhafte Menschen nach ihrem Tod bestraft werden. Zu den himmlischen Planeten, die sich unterhalb der Erde befinden, gehört auch Pitrloka. Pitrloka ist der Ort, auf dem die Vorväter, die Pitas, in großer Freude leben. Alle Opfergaben, wie gereinigte Butter, Getreide, Milch oder Somasaft, die dem Pitrloka auf einem Altar dargebracht werden, werden den Vorvätern geopfert, um sie gnädig zu stimmen, damit sie einem wohlgesonnen sind, und um sie im Jenseits zu ernähren. Aber alle Opfergaben repräsentieren gleichzeitig Krishna. Dies gilt ebenso für alle Mantras die gechantet werden. Selbst das Opferfeuer wird als Energie Krishnas betrachtet.

Krishna sprach zu Arjuna: „Ich bin der Vater, die Mutter, der Schöpfer und der Großvater des Universums. Ich bin das Ziel des Wissens, die Läuterung (von Herz und Seele) und die Silbe Om. Ich bin der Rigveda, der Samaveda und der Yajurveda. Ich bin das Ziel, der Erhalter, der Herrscher, der Zeuge, das Reich, die Zuflucht und der beste Freund. Ich bin die Schöpfung, die Erhaltung und die Vernichtung, die Grundlage und der ewige Ursprung (der Same) allen Seins. Ich spende Wärme, erschaffe Regen und Trockenheit. Ich bin die Unsterblichkeit und der Tod, sowohl

das Sein als auch das Nicht-Sein.“ (9.17 – 9.19)

Es wird an dieser Stelle in der Gita gesagt, dass die Schöpfung Ausdruck Krishnas, dass Krishna der Ursprung allen Seins ist. Dieses entspricht der Philosophie des Monismus, wonach alles seinen göttlichen Ursprung in Krishna hat und alles Krishna selber repräsentiert. Diese Aussage dürfte allerdings einige Schwierigkeiten für die Anhänger der Philosophie des Dualismus mit sich bringen, die auf eine strikte Trennung der transzendentalen und der materiellen Ebene bestehen. Wenn die gesamte Schöpfung Ausdruck Krishnas ist, dann ist auch der Mensch eine Verkörperung Krishnas, er ist gewissermaßen das Ebenbild Krishnas. Das sehen die Anhänger des Dualismus natürlich etwas anders. Sie verteufeln geradezu die Monisten, die sich als Ebenbild Krishnas, als eins mit Krishna betrachten. Ich denke, die Unstimmigkeiten zwischen den Monisten und Dualisten rührt daher, dass man krampfhaft versucht, das Unerklärliche, den Gottesbegriff, das Universum, sowie die zeitliche und räumliche Entwicklung, mit dem menschlichen Intellekt zu erfassen. Es wird versucht, das Unerklärliche zu erklären. Dieser Versuch kann aber nur misslingen. Was übrig bleibt sind am Ende orthodoxe Ideologien, die zu Widersprüchen neigen, aus denen sich dann leicht religiöser Fanatismus entwickelt.

Wenn die Dualisten einerseits behaupten, dass die Menschen, die bestrebt sind, die vedischen Prinzipien zu verstehen, ein Bestandteil Krishnas und somit Krishna selbst sind, und andererseits eine strikte Trennung zwischen der transzendentalen und materiellen Ebene fordern, verwickeln sie sich in Widersprüche. Diesen Widersprüchen versuchen sie offensichtlich dadurch zu entgehen, indem sie behaupten, auf der fortgeschrittenen Stufe des Krishna-Bewußtseins macht man keinen Unterschied mehr zwischen der transzendentalen und der materiellen Ebene. Dann sieht man nur Krishna in allen Dingen. Es werden allerlei Götter- und Unterwelten erdacht, die ebenfalls der Manifestation Krishnas entsprechen. Warum aber werden die Götter- und Unterwelten, von der die einen behaupten, sie seien eine Verkörperung Krishnas und die anderen behaupten, sie dienen eigentlich nur dazu, sich Krishna zu nähern, so kritiklos akzeptiert? Hinzu kommt sicherlich auch, dass man die wirklichen spirituellen Erkenntnisse, die

Erkenntnisse des Yoga, der Allgemeinheit vorenthalten hat. Die Allgemeinheit wurde dafür mit einer bunt schillernden Götter- und Dämonenwelt zufriedengestellt, die von Mythen, volkstümlichen religiösen Ritualen und Epen getragen wurde. Dadurch aber blieb der breiten Masse das wirkliche Verständnis für die Lehre des Yoga weitgehend verschlossen.

Krishna sprach zu Arjuna: „Die Kenner der Veden, die den Somasaft trinken, weil sie die himmlischen Planeten erreichen wollen, verehren mich indirekt. Sie werden auf dem Planeten Indras wiedergeboren und genießen himmlische Freuden. Nachdem sie dort himmlische Sinnesfreuden genossen haben, kehren sie, wenn ihre Verdienste erschöpft sind, zur Erde zurück. So aber bleiben sie, wunschbesessen, gemäß der Lehre der Veden, im Kreislauf von Tod und Wiedergeburt. Denjenigen aber, die mich mit Hingabe verehren, und allein an mich denken, gebe ich, was sie brauchen, und erhalte ich, was sie besitzen.“ (9.20 – 9.22)

Indra ist eine hinduistische Gottheit, der jedoch im heutigen Glaubensleben kaum noch Bedeutung zukommt. Indra gilt in den Veden als der „König der Götter“, der in vielen Gestalten und Bedeutungen in indischen Mythen erscheint. In der frühhinduistischen vedischen Religion war Indra der höchste, kriegerische Gott des Himmels, des Sturmes und des Regens, „ohne den kein Sieg möglich ist, den man im Kampfe anruft.“ (Rigveda 2.12.9) Er war der Gott der Krieger. Nach dem Veda ist er es, der erschlägt, der das Wasser am Fließen hindert, er ist die Schlange und der Zerschmetterer jeden Widerstandes. Er tötet mit seiner Keule den Drachen und befreit die Kühe aus dem Felsen. Indra hat stark anthropomorphe (menschliche) Züge. Er ist der große Eroberer, trinkt Soma, ein berauschendes Getränk, er bringt Materielles (Wohlstand) zum Blühen und bestraft die Lüge. Indras Reittier ist der Rieselefant Airavata, der himmlische Vorfahr aller indischen Elefanten. Seine Waffe ist der Donnerkeil, Vajra. Der Vajra, der auch das essentiellste Symbol des Vajrayana-Weges (Tantra) ist, symbolisiert die Unzerstörbarkeit. Der Vajra ist das vorherrschende Symbol bei allen Darstellungen von Gottheiten. Bei friedvollen Gottheiten ist er ein Zepter, bei zornvollen Gottheiten eine unzerstörbare Waffe. Ursprünglich soll ein Vajra aus

einem Meteoriten, aus dem Eisen des Himmels hergestellt werden. Indra wohnt, laut hinduistischer Mythologie, in einem Palast auf der Spitze des Berges Meru, im Mittelpunkt des Universums, dem Wohnsitz der Götter und Schutz-Gottheiten, und wird daher auch der „Herr der Himmel (Svargaloka)“ genannt. [131][132]

Ob diejenigen, die den Somasaft trinken, es wirklich tun, um in den Himmel zu gelangen, sei einmal dahingestellt. Auf alle Fälle sagt Krishna, dass die vedenkundigen Somatrinker ihm nur indirekt dienen und deshalb nicht auf dem Krishnaloka, dem himmlischen Planeten Krishnas, ewige Befreiung erlangen, sondern zum Planeten Indras aufzusteigen und dort eine Zeit großer Seligkeit erfahren. Leider ist es ihnen nicht vergönnt, für immer dort zu bleiben. Deshalb müssen sie anschliessend zur Erde zurückkehren, um den leidvollen Weg als Mensch erneut anzutreten. Man fragt sich, ob diese Mythologie irgendjemandem hilft, denn man sollte nicht vergessen, dass viele Gläubige diese Darstellungen wörtlich nehmen und nicht den dahinter liegenden tieferen Sinn sehen, wenn er denn vorhanden ist. Es wird gesagt, dass diejenigen, die sich nicht Krishna direkt zuwenden, sondern anderen Göttern ihre Opfer darbringen, von den Verunreinigungen der niederen Natur gereinigt werden und dadurch nach dem Tod zu den himmlischen Planeten gelangen. Dort können sie zwar ihre Sinne hunderttausendmal besser befriedigen als auf der Erde, aber am Ende, wenn ihr positives Karma, welches sie in ihrem Vorleben erworben haben, aufgebraucht ist, müssen sie wieder zur Erde zurückkehren.

Sollte man nicht einmal Abstand von solchen Vorstellungen nehmen und den Menschen ehrlich sagen, dass diese Aussagen den Vorstellungen der Zeit entspricht, in der die Bhagavad Gita geschrieben wurde? Sollten die Religionen es nicht endlich einmal als ihre Aufgabe verstehen, den Menschen den Weg zur Erlösung in aller Deutlichkeit und in einer Form aufzuzeigen, wie es der heutigen Zeit entspricht? Sicherlich muss dann manches hinterfragt und eventuell auch über Bord geworfen werden. Aber bestimmt würde solch eine Verjüngungskur allen Religionen bestimmt gut tun und frischen Wind in die Kirchen, Moscheen und Tempel bringen. Warum verstehen es die Religionen nicht als ihre Aufgabe, als Speerspitze eines ethisch getragenen Fortschritts, der gesellschaftlichen Entwicklung

voraus zu eilen, ihr Impulse und neue Denkanstöße zu vermitteln? Noch ist es eher so, dass die Religionen im allgemeinen dem Bewusstseinswandel der Zeit hinterher laufen. Sicherlich ist es nicht ratsam, jede modische Bewegung mitzumachen. Aber schaut man sich einmal die oft mythologischen Darstellungen der Bhagavad Gita an, dann hat man schon das Gefühl, dass hier dringender Handlungsbedarf vorhanden ist. Die Menschen haben so viele Fragen, sie suchen nach Antworten und die Religionen sollten es als ihre Aufgabe verstehen, den Menschen diese Fragen zu beantworten. Sie sollte ihnen einen Weg weisen, der ihnen allgemeinverständlich aufzeigt, wie sie die Seligkeit bereits in ihrem jetzigen Leben erreichen können. Wenn die Religionen dies wirklich als ihre primäre Aufgabe verstehen würden, dann würde sie im Zentrum der Gesellschaft stehen und regen Zulauf haben. Dazu müsste sich zuvor, aber einiges verändern.

Es wird gesagt, dass jemand, der nicht die spirituelle Reinheit erlangt, auf der das Vedanta-Sutra hinweist, dem es also nicht gelingt, Krishna als Quelle allen Seins zu erkennen, das endgültige Ziel des Lebens verfehlt und darum immer wieder zu höheren Planeten aufsteigt, von denen er immer wieder herunterfällt. Reduziert man solche Aussagen, auf ihren Wahrheitsgehalt, so muss man erkennen, dass weder über Krishna, noch über die Wiedergeburt oder über eventuell existierende Götterwelten, irgendwelche Aussagen gemacht werden können. Sie entspringen der Phantasie sogenannter Weiser oder den „Heiligen Schriften“. Was von der Aussage übrig bleibt, ist also die Tatsache, dass der Mensch, der gegen seine eigene Natur verstösst, dieses mit Leid bezahlt und zwar in seinem jetzigen Leben. Möchte er sich von diesem Leid befreien, dann sollte er sein Leben so gestalten, dass er die Fehler vermeidet, die ihn krank gemacht haben. Es geht schlicht und einfach um einen Heilungsprozess. Auch die Genesung von psychischen Erkrankungen ist ein Heilungsprozess. Weiter sollte der Mensch wissen, dass jeder Mensch die Fähigkeit besitzt, die Seligkeit zu erlangen, die er sich immer erträumt hat. Es war sein eigener Lebenswandel, der dafür gesorgt hat, dass er diese Seligkeit niemals erfahren hat. Es kann bei der spirituellen Entwicklung also immer nur darum gehen, die Seligkeit im jetzigen Leben zu erlangen. Dazu braucht man keine Himmel, keine Höllen, keine Wiedergeburt, keine

Götter und keine Mythologien, die den Menschen auf das nächste Leben verträsten. Solche Mythologien dienen allenfalls dazu, den Menschen zu entmündigen, damit er sich, im Sinne der Herrschenden, untertänig seinem Schicksal fügt. Das, was man schließlich als Krishnabewusstsein bezeichnet, ist die vollständige Genesung von Geist und Psyche, die man als Seligkeit erfährt, und zwar allein hier auf Erden. Alles andere ist Mythologie.

Ich stelle mir manchmal die Frage, ob spirituelles Bewusstsein nicht Ausdruck einer speziellen Schwingung ist, die wir mittels spiritueller Techniken erzeugen. Ist nicht das ganze Universum Ausdruck irgendwelcher Schwingungen? In der Stringtheorie wird behauptet, dass die kleinsten Elementarteilchen, die eindimensionalen Strings, in einem zehndimensionalen Raum-Zeit-Kontinuum schwingen und durch die unterschiedlichen Frequenzen ihrer Schwingungen, die elementaren Bausteine der Atome erzeugen. Weiter wird gesagt, dass sich diese Strings in jedem Punkt des Universums befinden. Ist das Universum also in Wirklichkeit ein Ätherfeld, das aus lauter vibrierenden Strings besteht und dass sich dort, wo die Schwingungen einer speziellen Frequenz entsprechen, die Strings sich zu Galaxien, Sternen und Planeten verdichten? Kann es sein, dass wir besonders durch spirituelle Praktiken, wie zum Beispiel durch Beten, Meditation, Zen oder Autogenes Training, einen positiven Einfluss auf dieses Energiefeld nehmen können, was dazu führt, dass die Schwingungen dieses Energiefeldes sich harmonisieren? Laut der Chaostheorie, kann bereits der Flügelschlag eines Schmetterlings irgendwo am Amazonas, zu einer Naturkatastrophe an einem fernen Punkt der Erde führen. Haben wir also als Menschen die Möglichkeit, selbst durch ein bescheidenes spirituelles Leben, größeren Einfluss auf dieses Energiefeld zu nehmen und dadurch die Geschehnisse unserer oder zukünftiger Zeit positiv zu beeinflussen? Bisher besteht dieses Modell nur in der Theorie, darum vermag natürlich niemand zu sagen, welche Eigenschaften solch ein Energiefeld besitzen würde oder ob es etwa Ausdruck des Göttlichen wäre. Wir wissen natürlich nicht, ob wir wirklich Einfluss auf solch ein Energiefeld haben. Aber wir haben Einfluss auf unseren Körper und können dadurch unsere Heilung beeinflussen.

Krishna sprach zu Arjuna: „Selbst der, der andere Götter verehrt und ihnen Opfer bringt, verehrt in Wirklichkeit nur mich, obgleich er es ohne das rechte Verständnis tut. Alle Opfer werden mir allein dargebracht. Wer meine wahre Natur nicht erkennt, der kommt zu Fall. Wer die Götter verehrt, wird unter den Göttern wiedergeboren. Wer Geistern opfert, wird unter den Geistern wiedergeboren. Wer die Vorfahren verehrt, geht zu den Vorfahren. Und wer mich verehrt, der kommt zu mir.“ (9.23 – 9.25)

Ich stelle mir vor, wie sich alle Götter und Geister auf der Jahreshauptversammlung der Götter und Geister auf dem „Planeten der Streitsüchtigen“ treffen und sich darüber streiten, wer der wahre, der höchste Gott, ist. Sicherlich wird jeder tausend Gründe nennen, warum ausgerechnet er der höchste aller Götter ist und warum alle Opfer ihm dargebracht werden sollten. Genau so wie Krishna dieses Recht für sich in Anspruch nimmt, könnte jeder andere, mit einer ähnlichen Begründung, dasselbe Recht für sich in Anspruch nehmen. Schließlich ist auch Krishna nicht der höchste Gott, sondern nur eine Reinkarnation Vishnus. Sollte man also statt Krishna nicht lieber Vishnu anbeten? Aber auch Vishnu ist nicht der höchste aller Götter, sondern nur Bestandteil der hinduistischen Trinität, wie man die Dreieinigkeit der drei großen hinduistischen Götter Brahma, Vishnu und Shiva bezeichnet. Aber jede hinduistische Strömung nimmt natürlich für sich in Anspruch, dass allein ihr Gott den Weg zu den himmlischen Planeten kennt, dass allein ihrem Gott Opfer dargebracht werden sollten, dass allein ihr Gott ewige Seligkeit verleihen könne. Ich glaube, ich sollte einmal zur nächsten Jahreshauptversammlung gehen und die Geister und Götter fragen, wer denn nun der höchste aller Geister und Götter ist. Leider gibt es auf der Welt noch etwa 350 weitere Religionen, die ebenfalls davon überzeugt sind, dass allein ihr Gott, der höchste aller Götter ist. Es wird also gar nicht so einfach sein, heraus zu finden, wem dem nun dieser Titel gebührt.

Sollte man es nicht jedem Menschen selber überlassen, in welcher Form er sich dem Göttlichen zuwenden möchte, wenn er sich zur Religion hingezogen fühlt? Ist daher Krishnas Drohung, ihm der Zutritt zur ewigen Seligkeit zu verwehren, falls er ihn nicht selber verehrt, angebracht? Schließlich handelt der Gläubige in der besten Absicht und aus der

Überzeugung heraus, dass sein Handeln auf fruchtbaren Boden fällt. Ist der Hinduismus wirklich so streng, dass er jeden Unwissenden, der nicht die Veden studiert hat, bestraft? Man bedenke, dass die meisten Menschen nicht einmal lesen konnten, als die Veden geschrieben wurden. Auch heute noch sind z. B. im nord-westlichen indischen Bundesstaat Rajasthan 45 Prozent der Männer und 80 Prozent der Frauen Analphabeten. Von einem Vedenkennner wurde einmal gesagt, er habe 30 Jahre benötigt, um die Veden zu studieren. Kann man dieses vom einfachen Mann erwarten? Wenn jeder so fleißig die Veden studieren würde, dann würde allerdings in der Gesellschaft große Not herrschen. Sollte man daher nicht vielleicht doch etwas mehr Toleranz walten lassen, zumal alle Philosophien nur Versuche sind, das Unerklärliche zu verstehen, aber nicht unbedingt die Realität widerspiegeln? Sollte man sich darum nicht für liberalere Strukturen innerhalb der Religionen einsetzen?

Es wird immer wieder behauptet, die Amerikaner seien die ersten Menschen auf dem Mond gewesen. Liebe Leute, ihr irrt euch, denn ihr kennt offensichtlich die heiligen Schriften nicht. In ihnen steht nämlich geschrieben, und zwar speziell im dem Teil der Veden, der die Opferhandlungen behandelt, dass dann, wenn jemand den Wunsch hat, zum Mond, zur Sonne oder zu irgendeinem anderen Planeten zu gelangen, er das gewünschte Ziel erreichen kann, wenn er den vedischen Prinzipien folgt, die für diesen Zweck empfohlen werden. Sonne und Mond werden verehrt, weil dadurch, nach Ansicht der Veden, bestimmte materielle Wünsche auf Erden erfüllt werden. Dieses hätte allerdings den kleinen Nachteil, dass er erst nach seinem Ableben auf die Sonne bzw. den Mond gelangt. Der Vorteil, dieser vedischen Prinzipien ist allerdings, dass die Wünsche, um deren Willen man den Mond verehrt, bereits zu Lebzeiten erfüllt werden sollen. In ähnlicher Weise kann man übrigens, wenn man ein besonderes Feueropfer durchführt, die Pita-Planeten erreichen. Ihr erinnert euch sicher noch daran, dass der Pitri-loka der Ort ist, auf dem die Vorväter, die Pitras, in großer Freude leben. Nach den Vorstellungen der Veden kann man auch zu den zahlreichen Planeten der Geister gelangen und dort ein Yaksa, Raksa oder Pisaca werden. Yaksa, Raksa und Pisaca sind Teufel bzw. Dämonen, die die Toten für ihre Sünden quälen. Die Pisaca-Verehrung wird auch als „Schwarze Magie“ bezeichnet. Die Magie

wird normalerweise als rein materialistische Spiritualität betrachtet. Der reine Gottgeweihte aber wendet sich nur Krishna oder Vishnu zu und erreicht dadurch das Krishnaloka, die ewige Seligkeit.

Krishna sprach zu Arjuna: „Wenn mir jemand liebevoll ein Blatt, eine Blume, eine Frucht oder etwas Wasser opfert, so nehme ich es reinen Herzens an. Was du tust, was du isst, was du opferst und verschenkst, selbst deine Askese, bringe sie mir als ein Opfer dar. So wirst du frei von allen Fesseln, die gute und schlechte Taten dir bringen. Durch die Entsagung (der Fesseln der guten und schlechten Taten) wirst du befreit und gelangst zu mir.“ (9.26 – 9.28)

Der gläubige Hindu bringt Krishna seine Opfer dar, um damit den Segen Krishnas zu erbitten. Krishna nimmt nach den Vorstellungen der Veden diese Opfergaben entgegen und erweist dem Opfernden dafür seinen Dank. Der Opfernde hingegen möchte sich aber in der Regel durch seine Opferhandlungen die Großzügigkeit Krishnas erkaufen. So brachte der Gläubige seine Speisen Krishna dar und aß dann den Rest, den Krishna übrig lies. Im 13. Vers des 3. Kapitels der Bhagavat Gita sagt Krishna, dass nur die, die die Überreste der Opfer verzehren, von allen Sünden erlöst werden. Aber diejenigen, die ihre Speisen nicht Krishna opfern, sie essen die Sünde. Nach dieser Aussage würde man bereits Erlösung erlangen, wenn man seine Speisen Krishna opfert und die Überreste, mir scheint Krishna ist kein besonders hungriger Gast, verzehrt. Auch im Christentum sprechen viele Gläubige vor der Mahlzeit ein Gebet, um Gott für Speise und Trank zu bedanken. Wenn man die hinduistische Opferzeremonie unter diesem Aspekt betrachtet, dann mag sie durchaus sinnvoll sein. Ansonsten kann ich keinerlei Sinn darin erkennen, als einer traditionellen Vorschrift zu folgen, die sich irgendjemand ausgedacht hat und der nun alle aus Gewohnheit folgen. Und von Sünden ist durch dieses Opferritual sicherlich noch niemand befreit worden, zumal man sich ohnehin von den Fesseln der fruchtbringenden Taten, also von dem Lohn, den die Opferhandlung mit sich bringt, befreien soll.

Sinnvoll hingegen erscheint mir, dass man Krishna nur ganz bestimmte Opfer darbringen sollte, nämlich Gemüse, Getreide, Früchte, Milch und

Wasser. Fleisch, Fisch und Eier dagegen sollten Krishna nicht geopfert werden und somit auch nicht verzehrt werden. Nach den Vorstellungen Swami Sivanandas über die Vorschriften der yogischen Ernährung, sollten alle Sinne nur mit reiner Nahrung versorgt werden. Nur so wird der Geist rein. Nur so kann Selbstverwirklichung erlangt werden. Die Art der aufgenommenen Nahrung bestimmt den Charakter des Menschen. Fleischkost macht den Menschen unsensibel und grob. Sie regt die Leidenschaften an und macht den Verstand träge. Ein Fleischesser kann weder ein Philosoph noch ein Weiser sein. Eine vegetarische Ernährung macht den Verstand aktiv, subtil und scharf. Die vegetarische Ernährung ist dem erhabenen Denken und der Konzentration auf das Spirituelle (Göttliche) in hohem Maße förderlich. Sie schenkt eine größere Vitalität als eine Ernährung mit tierischen Nahrungsmitteln, zu denen auch Fisch und Eier gehören. Die Ernährung muß sorgfältig ausgewählt und zusammengestellt werden. Zu scharfe Gewürze, Tee, Kaffee, Alkohol und Nahrungsmittel, die besonders stärkehaltig sind (Kartoffeln, Reis, Nudeln, Brot, Teigwaren), Zucker und Fette und alle anregenden Getränke sollten vermieden werden. Frisches Obst, Salat und rohes Gemüse, Käse, Nüsse, Milch, Getreide, Honig, Datteln und Mandeln sind besonders nutzbringend.

Rohkost ist besser als gekochte Nahrung. Sie ist besser für die Blutbildung und stärkt den Körper mehr; sie sollte wenigstens 80% der Ernährung ausmachen. Ernähre Dich alle sechs Monate eine Woche lang von frischem Obst. Das wird die Ausscheidung von Unreinheiten aus dem Organismus fördern. Die Nahrung muß auch Ballaststoffe (Ballaststoffe sind Pflanzenfasern. Sie verhindern Verstopfung und sorgen für eine schnellere Verdauung. Ballaststoffe sind enthalten in: Gemüse, Getreide, Vollkornprodukten) enthalten, um die Darmperistaltik (Kontraktion der Darmmuskulatur) anzuregen. Rohkost enthält davon mehr als gekochte Lebensmittel. Eine schlechte Verdauung, hervorgerufen durch schweres Essen oder ungesunde Reiznahrung, wird eine Reihe von Reflexreaktionen in den Nervenzentren bewirken. Kauge die Nahrung gründlich. Iss nur, wenn Du hungrig bist. Iss langsam. Trinke reichlich nach dem Essen. Trinke nicht vor dem Essen, denn das löst die Magensäfte auf und ruft zudem eine schlechte Verdauung und viele Magenbeschwerden hervor.

Appetitanregende Nahrung zu sich zu nehmen und diese gut zu kauen, regt den Speichelfluß an. Die gesteigerte Speichelproduktion hat ihrerseits die Tendenz, die Absonderung von Verdauungssäften zu aktivieren. Diese Säfte wiederum regen die Schleimhaut des Zwölffingerdarms, dem ersten Teil des Dünndarms, an und lösen die Produktion von Hormonen aus. Das Kauen der Nahrung ist also überaus nützlich. Es ist sehr gefährlich, es zu vernachlässigen. Wenn Du nicht richtig kausst, wird der Magen zuviel arbeiten. Es wird an ihm liegen, die Nahrung zu zerkleinern.

Das Geheimnis, die Nahrung optimal zu nutzen und ihre gute Verdaulichkeit zu sichern, liegt darin, jeden Bissen so sorgfältig zu kauen, daß er die Kehle wie eine Flüssigkeit hinunterfließt. Gutes Kauen beugt Verdauungsproblemen vor und heilt sie. Ganz im Unterschied zu einer großen Menge halb gekauter Nahrung sättigt eine kleine Menge gut gekauter Nahrung viel besser, sichert eine bessere Verdauung, eine leichtere Arbeit für den Magen und produziert eine geringere Menge von Ausscheidung. Iss mäßig. Überlade Deinen Magen nicht. Iss nur, wenn Du tatsächlich hungrig bist. Iss nichts zwischen den Mahlzeiten. Reduziere gekochte Speisen auf ein Minimum. Iss nur zweimal täglich zu festgelegten Zeiten. Faste einmal pro Woche. Durch Fasten werden Gifte ausgeschieden, der innere Mechanismus wiederhergestellt, und die Organe können sich erholen. Fasten ist ein natürliches Heilmittel. Es kann die Gesundheit wieder herstellen, wenn alles andere versagt hat. [133]

Liegt das Geheimnis der Opferhandlungen vielleicht gar nicht in den Opferhandlungen selber, sondern eher darin, die Menschen zu einer gesunden Ernährung zu erziehen? Es wäre zumindest durchaus sinnvoll, wenn ich mir ansehe, wie oft wir gegen die Regeln einer gesunden Ernährung verstoßen. Vielleicht sollte man deshalb statt der Opferrituale, die Regeln einer gesunden Ernährung mehr in den Vordergrund stellen. Sollte man die Opferrituale selbst nicht einmal überdenken?

Es wird immer wieder behauptet, dass im jetzigen Zeitalter des Kali-Yuga, dem eisernen Zeitalter, dem Zeitalter des moralischen Niedergangs, nur noch wenige Menschen die Fähigkeit besitzen, Ashtanga-Yoga (Raja-Yoga) und speziell die Meditation zu praktizieren, um den Geist zur Erleuchtung zu führen, da die Menschen nur eine kurze Lebensdauer (ca. 75 Jahre) besitzen und ausserdem streitsüchtig, faul, irregeleitet,

unglücklich und vor allem mental gestört sind. Dies wird jedenfalls in der Shrimad Bhagavatam 1.1.10 behauptet. [134] Auch Arjuna sagt in der Bhagavad Gita (6.33 - 6.34) zu Krishna: „Das Yogasystem (Ashtanga), das Du mir erklärt hast, erscheint mir undurchführbar und unerträglich, denn der Geist ist ruhelos und unstet. Der Geist ist ruhelos, stürmisch, widerspenstig und sehr stark. Ihn zu bezwingen erscheint mir schwieriger, als den Wind zu beherrschen.“ In der Shrimad Bhagavatam ist weiter zu lesen, dass die Menschen des Satya-Yuga, dem goldenen Zeitalter, welches gemäß vedischen Berechnungen vor genau 2.597.000 Jahren zu Ende gegangen ist, angeblich alle Voraussetzungen besaßen, Ashtanga-Yoga zu praktizieren. Nach den Vorstellungen der Shrimad Bhagavatam, waren die Menschen des Satya-Yuga friedlich, allen Geschöpfen wohlgesonnen, in allen Situationen ausgeglichen und stetig und sie kannten kein Neid. Ihre durchschnittliche Lebensdauer soll etwa 100.000 Jahre betragen haben. Davon sollen sie etwa 30.000 bis 50.000 Jahre für asketische Meditation, sowie für innerliche und äußerliche Sinneskontrolle, verwendet haben, um zu Gott zu finden.

Obwohl Arjuna als Freund Krishnas alle guten Eigenschaften besaß, wie überragende Intelligenz, eine lange Lebensdauer und große körperliche Stärke, weigerte er sich, Ashtanga auszuüben. Deshalb wird von einigen Hindus angenommen, daß es für die Menschen des gegenwärtigen Kali-Yuga, dem Zeitalter des Streites und der Heuchelei, unmöglich ist, Ashtanga-Yoga zu praktizieren. Stattdessen empfehlen sie, Bhakti-Yoga zu praktizieren und den heiligen Namen Krishnas zu chanten. Schaut man aber einmal genau hin, dann stellt man fest, dass sich Bhaktiyoga und Ashtanga-Yoga eigentlich nicht sehr voneinander unterscheiden, dass sie eigentlich fast identisch sind. Der kleine Unterschied zwischen diesen beiden Yogaarten besteht darin, dass der Bhaktiyogi etwas stärker die religiöse Komponente betont als der Ashtangayogi. Aber auch dem Ashtangayogi wird die Hinwendung zu Gott empfohlen. Ein weiterer Unterschied besteht darin, dass der Ashtangayogi Yogaübungen und Atemübungen praktiziert, der Bhaktiyogi hingegen nicht. Es wird gesagt, der Bhaktiyogi solle den Namen Krishnas chanten. Das Chanten ist aber nichts anderes als eine Mantrameditation. Und ob der Yogi sich bei der Meditation auf die Atmung, auf das Dritte Auge oder auf ein Mantra konzentriert, macht eigentlich keinen wesentlichen Unterschied. Darum

kann ich der Aussage der Shrimad Bhagavatam eigentlich nicht zustimmen, wenn sie sagt, dass im Zeitalter des Kali-Yuga der Ashtanga-Yoga keine Früchte trägt.

Darüber hinaus stelle ich generell die Vorstellungen der vedischen Kosmologie in Frage, nach der es vier unterschiedliche Zeitalter (Satya, Tretaa, Dvapara, Kali) gibt, die vier Weltzyklen repräsentieren. Soll erst einmal jemand diese Zeitalter nachweisen. Behaupten kann man viel. Mit großer Wahrscheinlichkeit, kann man die vier Weltzyklen der Mythologie zuordnen. Sicherlich hat auch niemals ein Mensch länger gelebt als in heutiger Zeit, weil die Gesundheitsvorsorge niemals so gut war wie heute. Die Behauptung, die Menschen des Satya-Yuga seien 100.000 Jahre alt geworden, entspringt ebenfalls der mythologischen Phantasie. Auch gab es sicherlich niemals eine Zeit, in denen die Mensch einen leichten Zugang zur Spiritualität hatten. Wollte der Mensch spirituelle Fortschritte machen und Erlösung erlangen, so musste er zu allen Zeiten den mühevollen Weg des Yoga auf sich nehmen. Dies blieb ihm zu keiner Zeit erspart. Dazu musste er zu allen Zeiten Brahmacharya praktizieren und kontemplative Praktiken anwenden. Ob diese kontemplativen Praktiken aus der Meditation, der Mantrameditation, dem Beten, dem Zen, dem Autogenen Training oder aus anderen kontemplativen Techniken bestand, ist dabei eigentlich nebensächlich.

Krishna sprach zu Arjuna: „Ich bin zu allen Wesen gleich. Weder hasse, noch liebe ich jemanden. Doch wer mir in Hingabe dient, ist in mir und ich in ihm. Selbst der größte Sünder kann zu einem Heiligen werden, wenn er mich verehrt. Rasch wird er ein frommer Mann und erlangt ewigen Frieden. Wer mich verehrt, geht nicht zugrunde.“ (9.29 – 9.31)

Diese Worte Krishnas sind weise und haben etwas tröstendes, wenn sich darunter leider auch ein Wermutstropfen mischt. Der Wermutstropfen, den ich sehe, besteht darin, dass Krishna zunächst verkündet, dass er keinen Unterschied zwischen den Menschen macht, dass er weder jemanden liebt, noch jemanden hasst, aber im nächsten Moment verkündet, dass er in denen ist, die ihm treu ergeben sind und sie in ihm. Mir scheint, in diesem Punkt wird Krishna mit menschlichem Maßstab gemessen, und es werden ihm menschliche Motive unterstellt. Es widerspricht sogar dem zuvor

gesagten, wo gesagt wurde, dass er weder jemanden liebt, noch jemanden hasst. Das Verhalten, Krishna zu vermenschlichen, ihm menschliches Denken und Handeln, ihm menschliche Motive zu unterstellen, zieht sich durch die ganze Bhagavad Gita und andere heilige Schriften. Dieses verzerrte Bild des Göttlichen kommt dadurch zustande, dass man versucht, sich Krishna als einen Menschen vorzustellen. Dabei kommt dann gewissermaßen ein Gottmensch mit übermenschlichen Eigenschaften und Fähigkeiten heraus. Dies ist eigentlich eine Vorstellung, wie sie in der Kinderbibel stehen könnte. Bestärkt wird dieses Bild durch die Vorstellung, dass Krishna in menschlicher Gestalt auf die Erde erschien. Im Bewusstsein der Gläubigen bleibt dann das Bild eines allwissenden und vermenschlichten Krishnas haften, der nach menschlichen Vorstellungen zwischen gut und böse unterscheidet.

Es wird gesagt, dass Krishna in denen ist und sie in ihm, die seinen Wegen folgen. Ich würde diese Aussage so interpretieren, dass denjenigen das höchste Glück beschieden wird, die einen spirituellen Weg beschreiten. Man könnte nun einerseits sagen, dass Krishna ihnen diesen Weg gewiesen hat, man könnte aber mit gleicher Berechtigung sagen, dass sie diesen Weg allein gefunden und allein beschritten haben. Oder ist Krishna etwa dafür zuständig, den Menschen den rechten Weg zu weisen? Wurde nicht immer wieder gesagt, dass Krishna es den Lebewesen selber überlässt, wie sie ihr Dasein gestalten? Ist es nicht in der Erziehung genau so? Nur wenn die Eltern die Kinder irgendwann loslassen, können sie sich zu selbstständigen und selbstbewussten Menschen entwickeln. Im Grunde genommen ist es also egal, wer wen angeregt hat, einen spirituellen Weg zu beschreiten, Hauptsache ist, dass es geschieht. Wahrscheinlich soll also mit der Behauptung, dass der, der in Krishna ist und Krishna in ihm, ausgesagt werden, dass er einen spirituellen Weg beschreitet, der am Ende mit der höchsten Seligkeit, mit der Erlösung, mit dem Zusammensein mit Krishna, belohnt wird.

Wenn die Bhagavad Gita sagt, dass selbst der größte Sünder zum Heiligen werden kann, dann ist dies eine Aussage, die mir gefällt. Sie spricht von wirklicher Güte und räumt jedem, der auf seinem Lebensweg vom rechten Weg abgekommen ist, die Möglichkeit ein, einen neuen Anfang zu machen. Gibt es nicht viele Dinge in unserem Leben, die wir heute bereuen? Es hat wohl niemand das Recht, mit dem Finger auf andere zu

zeigen, obwohl dies gerne getan wird. Besonders die, die sich am wenigsten an der Nächstenliebe orientieren, die am egoistischsten sind, neigen dazu, mit dem Finger auf andere zu zeigen. Unsere Humanität sollte sich darin auszeichnen, dass wir jedem vergeben, der aus seinen Fehlern gelernt hat und sich bemüht, auf den rechten Weg zurück zu finden. Dieses sollte sich sogar in den juristischen Gesetzen niederschlagen. Ich persönlich halte alle Haftstrafen, die länger als zehn Jahre sind, für absolut inhuman. Es kann Ausnahmen geben, aber dies sollten Ausnahmen bleiben. Die hohen Strafen, inklusive der Sicherungsverwahrung, die heute verhängt werden, sollen nur die Rachegefühle der Menschen befriedigen. Zur Resozialisierung tragen sie jedenfalls nicht viel bei. Selbst höhere Strafen haben in der Regel keine abschreckende Wirkung, weil die Täter sich meist in einer Ausnahmesituation befinden, in der das logische Denkvermögen nicht so arbeitet, dass es ein Für oder Wider sachlich abwägt. Sieht man sich außerdem den Verwahrvollzug an, in dem der Gefangene sich mehr oder weniger selbst überlassen wird, vielen Aussenstehenden bereitet es sogar große Freude, wenn er leidet, dann hat er kaum eine Chance, sich zu verändern. Mit großer Wahrscheinlichkeit entwickelt er sich durch den permanenten Hass, den er empfindet, weil niemand seine stummen Hilferufe erhört, zum Schwerkriminellen. Würde man ihm aber die Hilfe geben, die er benötigt, so hätte er wirklich die Möglichkeit, über sein Leben, über sein Verhalten, nachzudenken und es zu verändern.

Außerdem sollte man bedenken, dass die jeweiligen gesellschaftlichen Verhältnisse genau den Menschen hervorbringen, die diesen Verhältnissen entspricht. Eines bedingt das andere. Lebt jemand unter sozial ungünstigen Verhältnissen, so ist die Wahrscheinlichkeit wesentlich größer, dass er in seinem Leben kriminell wird, als wenn er in sozial stabilen und finanziell gesicherten Verhältnissen lebt. Die gesellschaftlichen Verhältnisse unter denen er lebt und seine soziale Prägung erhält, kann er sich nicht aussuchen. In die jeweiligen Verhältnisse wird er hineingeboren, sie werden von anderen bestimmt. Und es ist äußerst schwer, sich aus schwierigen gesellschaftlichen Verhältnissen zu befreien. Ziemlich deutlich wird dieses zum Beispiel an einigen deutschen und französischen Vorstadtsiedlungen, die man eigentlich eher als Vorstadtghettos bezeichnen sollte, in denen vorwiegend Einwanderer leben. Kommt dann

noch eine Politik hinzu, die es nicht unbedingt als ihre Aufgabe betrachtet, sich dieser Menschen anzunehmen, dann ist die Kriminalität gewissermaßen bereits vorprogrammiert. Trifft die Schuld am Abrutschen in die Kriminalität also wirklich nur die Täter, oder werden sie durch die sozialen Verhältnisse erst zu Tätern gemacht? Man mag nun einwenden, nicht jeder, der in solchen Verhältnissen lebt, wird zum Täter. Aber manch einer hat eben das Glück, dass er in günstigere Lebensumstände hineingeboren wird, indem er etwa ein liebevolles Elternhaus hat, während andere unter zerrütteten Familienverhältnissen aufwachsen, in der der Vater und/oder die Mutter arbeitslos ist, zu Alkohol, Drogen oder Tabletten greift, um sich das Leben ein wenig schön zu trinken oder um zu vergessen, und in der Gewalt an der Tagesordnung ist. Wir sollten also nicht nur über Nächstenliebe, Güte, Toleranz und Verständnis reden, sondern sie in unserem Alltag praktizieren. Dazu gehört besonders, dass man sich der Not, dem Elend und der Hilflosigkeit der Mitmenschen zuwendet und ihnen Fürsorge angedeihen lässt, Hilfe zur Selbsthilfe.

Andererseits sollten wir nicht beschönigen, wenn selbst ein Gottgeweiher von rechten Weg abgekommen ist. Die heiligen Schriften sind da manchmal in der Versuchung, über solche Fehler hinwegzusehen. Im Srimad-Bhagavatam heißt es, daß dann, wenn jemand zu Fall kommt, der sein Leben mit ganzer Hingabe Krishna opfert, Krishna ihn reinigt und sein falsches Verhalten verzeiht. Zunächst einmal muss aber erkannt werden, dass hier selbst ein Gottgeweihter Schuld auf sich geladen hat. Und sollte er nicht einsichtig sein, was sein Fehlverhalten betrifft, so trägt er weiterhin die Schuld mit sich und niemand wird sein Fehlverhalten verzeihen. Darüber hinaus sollten wir erkennen, dass auch ein Gottgeweihter nur ein Mensch ist, dem zwar, aufgrund seiner spirituellen Leistungen die er vollbracht hat, Lob, Anerkennung und Respekt gebührt, den wir aber nicht auf einen göttlichen Sockel stellen sollten. Es gibt genügend Gottgeweihte, die den sinnlichen Verlockungen nicht widerstehen konnten und deshalb einen tiefen Absturz erlebten, von dem sich einige nie wieder erholten.

9.4 Wie entstanden eigentlich die Veden? [Inhaltsverzeichnis](#)

Krishna sprach zu Arjuna: „Alle, die bei mir Zuflucht suchen, auch wenn

sie wie Frauen, Vaisyas (Landwirte, Kaufleute, Händler) oder Sudras (Knechte, Dienstleistende) von niederer Geburt sind, erreichen das höchste Ziel. Dies gilt erst recht für Brahmanen (Priester) und gläubige Könige. Verehere mich, solange du in dieser vergänglichen, leidvollen Welt lebst. Richte deinen Geist auf mich. Sei mir ergeben. Beehere und verehere mich. Wenn du mir so deine Hingabe erweist, wirst du einst zu mir kommen.“ (9.32 – 9.34)

Frauen, Vaisyas und Sudras sind also von niederer Geburt? Wurde dieses den Rishis (Weisen) auch durch göttliche Offenbarung übermittelt? Im Srimad Bhagavatam heißt es, daß sogar die niedrigsten Menschen, die Hundeesser, durch das Zusammensein mit einem reinen Gottgeweihten erhoben werden können. Warum diese Menschen aber zu Hundeessern wurden, scheint die Srimad Bhagavatam nicht weiter zu interessieren. Es sollte in diesem Zusammenhang einmal darauf hingewiesen werden, dass die Veden, die von den Brahmanen und Hindus, immer als die höchste Wahrheit angesehen wurde, nicht von den indischen Ureinwohnern hervorgebracht wurde, sondern erst von den Ariern, die gewaltsam in Indien eindrangen und die Urbevölkerung unterdrückte. Sehen wir uns also einmal genauer an, wie die Veden eigentlich entstanden.

Die erste Eroberung Indiens durch die Arier

Zwischen 3.000 und 1.500 vor Christus drangen die arischen Eroberer in Indien ein und zerstörten die ur-indische Zivilisation. Die indische Zivilisation war auf einer höheren Entwicklungsstufe, als die der arischen Eroberer. Sie unterhielten rege Handelsbeziehungen zu Sumerien (heutiges Irak), und besaßen eine Schrift. Die Städte wurden von den Ariern vernichtet, die Bevölkerung unterjocht, und alle kulturellen Zeugnisse der alten Zivilisation vernichtet. Das Kern-Epos der indo-arischen Kultur, der Rig Veda (indische Heilige Schrift), entstand um diese Zeit.

Arier nannten sich Gruppen von Nomaden (mit Herden umherziehend), welche sich seit dem 3. Jahrtausend v. Chr. in die zentralasiatische Steppe, nördlich des Kaspischen Meeres und des Aralsees (Kasachstan), ausbreiteten und sich dabei in einen indischen (Indo-Arier) und einen iranischen (Irano-Arier) Zweig spalteten. Die verbreitetste Theorie besagt, dass die Arier ein nomadisches Reitervolk aus den Kirgisensteppen in der

Nähe des Kaspischen Meeres waren. (Kirgisistan grenzt im Norden an Kasachstan, im Südosten an China, im Süden an Tadschikistan und im Westen an Usbekistan, Bild: [Kirgisien](#) [193]). Die Arier dehnten sich in mehreren Schüben sowohl nach Süden als auch nach Westen in einem Zeitraum von mehreren Jahrhunderten aus. Um 2.000 bis 1.500 v. Chr. wanderte der indische Zweig der Arier, deren Sprache Sanskrit war, über den Hindukusch (Gebirge nordwestlich von Indien. 1.200 km lang, zwischen Afghanistan und Pakistan) nach Nordwestindien ein, wo sie auf die eingeborene Bevölkerung der Drawiden stießen, die sie unterwarfen. Auf diese Weise verbreitete die sogenannte „Kurgankultur“ (russisch-tatarische Kultur) ihre Sprache, Religion und Kultur. Die iranischen Arier dagegen eroberten im 1. Jahrtausend v. Chr. Persien (Iran), Kurdistan, Afghanistan und Belutschistan (Iran, Afghanistan, Pakistan). [136]

9.4.1 Die Entstehung des indischen Kastensystems [Inhaltsverzeichnis](#)

In der Folge installierten die arischen Eroberer ihr bekanntes Kastensystem, das wohl perfektteste Herrenmenschen/Untermenschen-Herrschaftssystem der Weltgeschichte. Es überdauerte alle Stürme der Zeit und besteht bis zum heutigen Tage. Die höchsten Kasten der Brahmanen (Priester) und Kshatrias (Krieger) rekrutierten sich aus den Eroberern, während die indischen Ureinwohner durch dieses System über Jahrtausende in einer Diener- und Sklavenrolle fixiert worden waren. Die (dunkelhäutigen) indischen Ureinwohner, wurden aus rassistischen Gründen als „Unberührbare“ aus dem Kastensystem der kriegerischen indoarischen Einwanderer bzw. Eroberer ausgeschlossen. Dalit (übersetzt mit zerbrochen, zerrissen, zerdrückt, vertrieben, niedergetreten, zerstört und der zur Schau Gestellte) ist die Selbstbezeichnung der Nachfahren der Unberührbaren.

Im Vergleich zu den Sklavensystemen der europäisch/orientalischen Antike fällt die ideologische Durchstilisierung auf, die den Unterdrückten über die Karma-Doktrin ihre Lage auch noch logisch erklärbar machte. Es war also wesentlich weniger externer Druck und Gewaltanwendung nötig, als in den europäisch/orientalischen Sklavensystemen, um die Untermenschen bei der Stange zu halten.

9.4.2 Die brahmanische Opferreligion der Arier [Inhaltsverzeichnis](#)

Die brahmanische Religion der Arier, die auf den Veden beruhte, hatte sich bis zur Zeit Buddhas in ein barockes System von komplizierten Opfer-Ritualen ausgeformt, das nur von den Brahmanen in jahrelangem Training erlernt und ausgeführt werden konnte. Das Entwicklungsmuster solcher ritualistischer Systeme ist immer dasselbe und lässt sich in allen Priester-Kulturen ähnlich beobachten: Die Priester leben von den Opfern der Gläubigen, für die sie die Rituale ausführen. Um einer sich vermehrenden und sich spezialisierenden Priesterschaft ein entsprechend größeres Umsatzvolumen zu ermöglichen, müssen notwendigerweise die Rituale immer komplizierter und undurchschaubarer werden. Die Spitze dieser komplizierten Rituale bildet das Shunyata, die Philosophie der Leere. Sie ist so kompliziert, dass sie von niemandem mehr durchschaut wird, offensichtlich nicht einmal von den vermeintlichen Experten. Dient die Philosophie der Leere im Endeffekt vielleicht nur dazu, Macht über andere Menschen auszuüben? Dabei ist zu berücksichtigen, dass die indische Bevölkerung weder lesen noch schreiben konnte.

9.4.3 Buddha und die indische Urreligion [Inhaltsverzeichnis](#)

Der alte indische Volksglaube war natürlich nie vollständig auszurotten gewesen, und es fand durch die Jahrtausende eine allmähliche Vermischung des arisch-brahmanischen Systems mit dem indischen statt, ebenso wie die anfangs blau-blond-arischen Eroberer allmählich immer dunkler wurden. Das Ergebnis dieser Vermischung ist die heutige hinduistische Religion. Der Shiva-Kult z.B. ist ein vor-arischer Kult. Die Urreligionen stellten auch die Mehrzahl der Asketen (Yogis), Sadhus (Mönche, Entsagende), Munis (Weisen), etc. mit denen das indische spirituelle Universum so reich gesegnet ist. Diese suchten die Erleuchtung im do-it-yourself Verfahren, ohne die Vermittlung der Priester-Hierarchien. Dadurch waren sie der offiziellen brahmanischen Religion natürlich ein Dorn im Auge. Buddha war ein Kshatriya, also ein Mitglied der Herrengesellschaft. Er hatte also seine Klasse verraten, als er sich in den Jahren seiner Askese solchen Gruppen anschloss. Sein Mittelweg, den er dann verkündete, war daher auch ein Mittelweg zwischen der streng hierarchisch organisierten brahmanischen Priester-Herrschaft, und der anarchischen Sadhu-Subkultur (Sadhu = Bettelmönch). Und so organisierten sich im Gefolge des Buddha die Mönchsgemeinschaften als ein Mittelweg zwischen diesen beiden Extremen. Ich muss sagen, mir ist

die anarchistische Yogi-Subkultur, die im Do-it-yourself Verfahren die Erleuchtung anstreben, wesentlich lieber ist, als das, was die Veden zu verkünden haben. [135]

Quellenverzeichnis Inhaltsverzeichnis

30 Samkhya - <http://de.wikipedia.org/wiki/Samkhya>

31 Panentheismus - <http://de.wikipedia.org/wiki/Panentheismus>

32 Bhakti-Yoga - http://de.wikipedia.org/wiki/Bhakti_Yoga

33 Karma-Yoga - <http://www.yoga-vidya.de/Yoga--Artikel/karmaYoga.htm>

34 Veden (Swami Sivananda) - http://www.yoga-vidya.de/Yoga--Artikel/art_veden.html

35 Hinduismus - <http://de.wikipedia.org/wiki/Hinduismus>

36 Veda (Wikipedia) - <http://de.wikipedia.org/wiki/Veda>

37 Rigveda - <http://de.wikipedia.org/wiki/Rigveda>

38 Samaveda - <http://de.wikipedia.org/wiki/Samaveda>

39 Yujurveda - <http://de.wikipedia.org/wiki/Yajurveda>

40 Indische Schriften - http://www.yoga-vidya.de/Yoga--Artikel/Journal/Indische_Schriften.html

43 OM – aus: Göttliche Erkenntnis - <https://www.yoga-vidya.de/yoga-buch/sivananda/goettliche-erkenntnis/om/>

44 Die Samhitas - <http://de.wikipedia.org/wiki/Samhita>

45 Veden – aus: Göttliche Erkenntnis - http://www.yoga-vidya.de/Yoga--Artikel/art_veden.html

46 Die Brahmanas - <http://de.wikipedia.org/wiki/Brahmanas>

47 Die Yujurvedas - <http://de.wikipedia.org/wiki/Yajurveda>

48 Die vier Lebensstadien - <http://www.yoga-vidya.de/Yoga--Artikel/YogaundSexualitaet.html>

49 Klassische Upanishaden -

<https://www.yoga-vidya.de/Yoga--Buch/Upanischaden/Vorwort1.htm>

51 Vedanta - <http://de.wikipedia.org/wiki/Vedanta>
52 Shankara - <http://de.wikipedia.org/wiki/Shankara>
53 Neo-Advaita - <http://de.wikipedia.org/wiki/Neo-Advaita>
54 Drei Pfade des Wissens - <https://web.archive.org/web/20120829064403/https://aayurveda.de/veda/kanda1.html>
55 Soma-Getränk - [http://de.wikipedia.org/wiki/Soma \(Getränk\)](http://de.wikipedia.org/wiki/Soma_(Getränk))
57 The soma drinkers of ancient india - <http://www.krepublishers.com/02-Journals/JHE/JHE-15-0-000-000-2004-Web/JHE-15-1-001-084-2004-Abst-PDF/JHE-15-1-019-025-2004-Padhy/JHE-15-1-019-025-2004-Padhy.pdf>
60 Vorpubertät - <https://web.archive.org/web/20040316183034/http://paedpsych.jk.uni-linz.ac.at:4711/JUGENDPSYCH/JUGENDPSYCHREFERATE97/THEMA01/Thema01.html>
61 Triguna - <https://web.archive.org/web/20120423024929/http://www.aayurveda.de/veda/triguna.html>
62 Bhagavat Purana - <https://web.archive.org/web/20120507235645/http://www.aayurveda.de/veda/sb1.html>
70 Die 20 wichtigsten spirituellen Regeln -[https://web.archive.org/web/20160417180357/http://www.narayananda .Onyx.com/20regeln.htm#wichtigsten](https://web.archive.org/web/20160417180357/http://www.narayananda.Onyx.com/20regeln.htm#wichtigsten)
71 Japa Yoga - <http://www.yoga-vidya.de/Yoga--Buch/BuchJapaYoga/JAPAYoga.htm>
72 Vishnu - <http://de.wikipedia.org/wiki/Vishnu>
73 Krishna Chaitanya -<https://web.archive.org/web/20130713050428/http://www.vishnupedia.org/wiki/index.php?title=Krishna-Chaitanya>
74 Bhakta, eine indische Odyssee -<http://www.prabhupada.de/Walther%20Eidlitz%20-%20Bhakta.pdf>
75 Deutsche Milieus - <http://www.spiegel.de/politik/deutschland/0,1518,466865,00.html>
76 Das göttliche Leben - <http://www.wie.org/de/j2/chidananda.asp>
77 Nächtlicher Orgasmus - http://www2.hu-berlin.de/sexology/ATLAS_DE/html/orgasmus_im_schlaf.html
80 Atheismus - <http://de.wikipedia.org/wiki/Atheismus>

- 82 Kastensystem - <http://de.wikipedia.org/wiki/Kaste>
- 84 Tibetisches Vajrayana - http://www.ratna.info/hp/poll_3.htm (Archiv)
- 85 Raja Yoga - <https://www.lifeandlove.de/raja-yoga/>
- 86 Feueropfer - http://www.yoga-vidya.de/Yoga--Artikel/Feuer_Yajna_Erlebnisbericht.html
- 87 Atemübungen - <https://www.lifeandlove.de/pranayama-und-seine-wirkung/>
- 88 Inselbegabung - <http://de.wikipedia.org/wiki/Inselbegabung>
- 90 Göttliche Erkenntnis - https://www.lifeandlove.de/sexualitaet-und-spiritualitaet-brahmacharya/Das_menschliche_Gehirn
- <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/GEHIRN/>
- 92 Was ist Erleuchtung? - <https://www.lifeandlove.de/was-ist-erleuchtung/>
- 93 Meditations-Anleitungen - <https://www.lifeandlove.de/meditations-anleitungen/>
- 100 Puranas - <http://de.wikipedia.org/wiki/Puranas>
- 101 Padma Purana - https://wiki.yoga-vidya.de/Padma_Purana
- 102 Meditation, Sexualität und Erleuchtung - <https://www.lifeandlove.de/sex-und-erleuchtung/>
- 103 Fastentage - <http://www.yoga-vidya.de/Yoga--Buch/HinduistischeFest/26.htm>
- 104 Yogische Ernährung - https://www.yoga-vidya.de/Yoga--Artikel/Art-Artikel/Art_Yoga_Ernaehrung.html
- 106 Maya-Kulte - <http://www.schwarzaufweiss.de/mexico/uxmal1.htm>
- 107 Die Heilkunst der Schamanen - http://www.zum.de/Faecher/evR/bauer/archaics/schaman_heilen.htm
- 108 Der Schamane - <http://de.wikipedia.org/wiki/Schamane>
- 109 Magie des Voodoo - <https://www.philognosie.net/spiritualitaet/magie-des-vooodoo-eine-haitianische-hexentradition>
- 110 Nikolaus Kopernikus - http://de.wikipedia.org/wiki/Nikolaus_Kopernikus
- 111 Papst Benedikts Jesus-Buch - <https://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/papst-benedikts-jesus-buch-eine-peinliche-entgleisung-a-479636.html>

- [112 Shankara - http://de.wikipedia.org/wiki/Shankara](http://de.wikipedia.org/wiki/Shankara)
- [113 Shankar Acharya - http://www.ourswiss.ch/namaste/BhaktiYoga-Veda/BuddhasChaitanyasTanz.html#Shankar \(Archiv\)](http://www.ourswiss.ch/namaste/BhaktiYoga-Veda/BuddhasChaitanyasTanz.html#Shankar)
- [120 Zirbeldrüse - http://www.ipn.at/ipn.asp?BZH](http://www.ipn.at/ipn.asp?BZH)
- [121 Brahmacharya für Jungen und Mädchen - https://www.lifeandlove.de/brahmacharya-fuer-jungen-und-maedchen/](https://www.lifeandlove.de/brahmacharya-fuer-jungen-und-maedchen/)
- [122 Bhagavad Gita - http://www.prabhupada.de/bg/bg.htm](http://www.prabhupada.de/bg/bg.htm)
- [123 Die Sonne - http://lexikon.astronomie.info/sonne/index.html \(Archiv\)](http://lexikon.astronomie.info/sonne/index.html)
- [124 John Harvey Kellogg - http://de.wikipedia.org/wiki/John_Harvey_Kellogg](http://de.wikipedia.org/wiki/John_Harvey_Kellogg)
- [130 Stringtheorie - http://www.spiegel.de/wissenschaft/weltall/0,1518,483305,00.html](http://www.spiegel.de/wissenschaft/weltall/0,1518,483305,00.html)
- [131 Indra - http://de.wikipedia.org/wiki/Indra](http://de.wikipedia.org/wiki/Indra)
- [132 Vajra - http://de.wikipedia.org/wiki/Vajra](http://de.wikipedia.org/wiki/Vajra)
- [133 Yogische Ernährung - http://www.yoga-vidya.de/Yoga-Artikel/Art_Yoga_Ernaehrung.html](http://www.yoga-vidya.de/Yoga-Artikel/Art_Yoga_Ernaehrung.html)
- [134 Ashtanga-Yoga - http://www.yogabuch.com/ashtanga-yoga.html](http://www.yogabuch.com/ashtanga-yoga.html)
- [135 Die Logik von der Lehre der Leere - http://www.uni-ulm.de/uni/intgruppen/memosys/shunya01.htm \(Archiv\)](http://www.uni-ulm.de/uni/intgruppen/memosys/shunya01.htm)
- [136 Arier - http://de.wikipedia.org/wiki/Arier](http://de.wikipedia.org/wiki/Arier)
- [140 Anatta und Wiedergeburt - https://lifenandlove.de/docs/ajahn_buddhasa-anatta_und_wiedergeburt.pdf](https://lifenandlove.de/docs/ajahn_buddhasa-anatta_und_wiedergeburt.pdf)
- [141 Weg der Reinheit - http://www.palikanon.com/visuddhi/vis07_1.htm](http://www.palikanon.com/visuddhi/vis07_1.htm)
- [142 Majjhima Nikaya 43 - http://www.palikanon.com/majjhima/m043n.htm](http://www.palikanon.com/majjhima/m043n.htm)
- [143 Das Wort des Buddha - https://www.palikanon.com/buddhbib/01_wrtbuddhas/10wortbuddhas.htm](https://www.palikanon.com/buddhbib/01_wrtbuddhas/10wortbuddhas.htm)
- [144 Arhat - http://de.wikipedia.org/wiki/Arhat](http://de.wikipedia.org/wiki/Arhat)
- [145 Nagarjuna - http://de.wikipedia.org/wiki/Nagarjuna](http://de.wikipedia.org/wiki/Nagarjuna)
- [146 Anguttara Nykaya A. VIII. 40 - http://www.palikanon.com/angutt/a08_031-040.html](http://www.palikanon.com/angutt/a08_031-040.html)
- [147 Anguttara Nikaya V129 - https://www.palikanon.com/angutt/a08_031-040.html](https://www.palikanon.com/angutt/a08_031-040.html)
- [148 Anguttara Nikaya A. III. 114 - http://www.palikanon.com/angutt/a03_114-123.html](http://www.palikanon.com/angutt/a03_114-123.html)

149 Dhamma-Prinzipien für kluge Leute -
http://www.hdamm.de/buddha/dl/ajahn_buddhadasa-dhamma_prinzipien_fuer_kluge_leute.pdf(Archiv)

150 Anguttara Nikaya A. IX. 42 -
http://www.palikanon.com/angutt/a09_042-093.html

151 Kurt Schmidt: Leer ist die Welt -
<http://www.palikanon.com/buddhbib/02leerwelt/leerwelt4.html>

152 Gehirn - <http://de.wikipedia.org/wiki/Gehirn>

153 Großhirnrinde - <http://de.wikipedia.org/wiki/Großhirnrinde>

154 Trance -
<http://shamanicstudies.net/studien/artikel.asp?id=48&typ=Thema>

155 Lymbisches System - http://de.wikipedia.org/wiki/Limbisches_System

156 Yoga Journal -
https://www.yoga-vidya.de/fileadmin/download/pdf/Yoga_Vidya_Journale/Journal_Nr15.pdf

157 Neurotransmitter - <http://de.wikipedia.org/wiki/Neurotransmitter>

159 Körper eigene Drogen -
<https://www.lifeandlove.de/koerpereigene-drogen/>

160 Gott im Gehirn -
<https://web.archive.org/web/20070821143900/http://www.rp-online.de/public/article/aktuelles/95472>

161 Autobiographie Yoganandas - <https://amzn.to/3yHmVXb>

162 Ein Gefühl schöner als Glück -
<http://www.weltwoche.ch/artikel/?AssetID=12792&CategoryID=73>

163 Visuddhi Magga XVII -
http://www.palikanon.com/visuddhi/vis17_03.htm

164 Tabelle 1 - <http://www.palikanon.com/tables/tabelle1.htm>

165 Dhamma ohne Wiedergeburt - <http://home.arcor.de/einsicht/bsp-essay-06.html> (Archiv)

166 Hinnforschung - <http://www.welt.de/data/2006/08/31/1016621.html>

167 Warum der Mensch glaubt -
<http://www.heise.de/tp/r4/artikel/20/20746/1.html>

168 Fremdsprachenforschung - http://www.spz.tu-darmstadt.de/projekt_ejournal/jg-02-2/beitrag/goetze1.htm

169 Jyotistimo-Feueropfer -Video: <http://www.jyotistoma.nl/>

170 Die vier Bandhas - <https://www.lifeandlove.de/bandhas-verschluesse/>

171 Kriyas - Reinigungsübungen - <http://www.yoga-vidya.de/Yoga-->

[Artikel/Art-Artikel/Art Kriyas.html](#)
[172 Sammlung der Aphorismen -
http://www.palikanon.com/khuddaka/it/it020t029.html](#)
[173 Dhamna Dana - https://www.dhamma-dana.de/buecher](#)
[174 Jhana, die acht Versenkungsstufen -
http://www.palikanon.com/wtb/jhana.html](#)
[175 Avacara, die 3 Sphären - http://www.palikanon.com/wtb/avacara.html](#)
[176 Gehirn - http://de.wikipedia.org/wiki/Gehirn](#)
[177 Das Dhamma in Karikas -
https://www.theravadanetz.de/studium/txt_karikas.html](#)
[178 Autobiographie Yoganandas - https://amzn.to/3yHmVXb](#)
[179 Die Biographie Anandamayi Ma's -
https://www.lifeandlove.de/anandamayi-ma/](#)
[180 Sexualität und Spiritualität -
https://www.lifeandlove.de/sexualitaet-und-spiritualitaet/](#)
[181 Die Praxis des Brahmacharya -
http://www.yogameditationfree.com/brahmacharya/](#)
[182 Meditation, Sexualität und Erleuchtung -
https://www.lifeandlove.de/sex-und-erleuchtung/](#)
[183 Sexualität und Yoga -
https://www.lifeandlove.de/sexualitaet-und-yoga/](#)
[184 Was ist Erleuchtung? -
https://www.lifeandlove.de/was-ist-erleuchtung/](#)
[185 Voll Porno - http://stern.de/politik/deutschland/581936.html \(Archiv\)](#)
[186 Tibetischer Vajrayana - http://www.ratna.info/hp/poll_3.htm \(Archiv\)](#)
[187 Rüstungsausgaben 2006 -
https://www.n-tv.de/politik/900-Milliarden-verballert-article65811.html](#)
[189 Sperma - http://de.wikipedia.org/wiki/Sperma](#)
[190 Frauen in den Weltreligionen -
https://web.archive.org/web/20040728215126/http://www.pensis.net/docu
mente/21mitschriften_Rel/SE-Frauen.Weltreligionen-WS2003-070104.pdf](#)
[192 Schamanismus in Südmexiko -
http://www.hanjo-schlueter.de/ant/ma_43.html \(Archiv\)](#)
[193 Kirgisien - http://de.wikipedia.org/wiki/Kirgisen](#)

© Alle Rechte liegen beim Autor. Kopien für den privaten Gebrauch sind zulässig.

ISBN: 978-1-4303-2432-4

Inhaltsverzeichnis