



*Wenn wir als Seelen tätig sind,
erkennen wir allmählich,
dass alle Formen
Schleier aus Klang, Farbe und Gestalt
um die Seele herum sind und
dass es hinter jeder Form und ihrer Qualität
die Wirksamkeit der Seele gibt.
Es gibt nichts als die Seele,
die in vielen Formen als die Seelen wirksam ist.
In Wahrheit gibt es nicht viele Seelen,
sondern nur eine.*

Dr. K. Parvathi Kumar

Immer mehr Menschen spüren, dass sie im äusseren Leben genug gesehen haben und fühlen sich vom spirituellen Weg angezogen. Oft werden dabei jedoch die Grundlagen spirituellen Lebens übersehen. Viele studieren fortgeschrittene Weisheitslehren, ohne zuvor ihr Denken und ihre Persönlichkeit organisiert zu haben, ohne in ihrem Leben nur ein Prozent der studierten Weisheit zu zeigen. Sie sammeln mentalen Ballast und sind weder für sich selbst noch für andere von Nutzen. Manche denken, die Umstände ihres Lebens erlaubten es ihnen nicht, den Weg zu gehen; durch Trägheit und Unausgeglichenheit errichten sie sich selbst Hindernisse. Häufig wird auch Spiritualität auf Kosten des gesunden Menschenverstands praktiziert, Verantwortlichkeiten und familiäre Pflichten werden vernachlässigt. Alle Übungen bringen keine Frucht oder nur einseitige Entwicklungen, solange die Fundamente nicht fest gelegt sind.

Daher müssen wir den fundamentalen Schritten folgen, d.h. sie umsetzen und praktizieren. So können wir langsam lernen, uns als Seelen zum Ausdruck zu bringen. „Grundlagen spirituellen Lebens“ möchte dazu Hinweise geben.

YOGA - DER PFAD DER SYNTHESE

Einheit und Synthese

Wenn wir einzelne Blütenblätter einer Blume zusammenbringen und sie mit einer Schnur in Form einer Blume zusammenbinden, bilden die Teile eine Einheit. Beobachten wir jedoch eine Blume, ohne sie zu pflücken, befinden sich die Blütenblätter der Blume bereits im Einssein. Etwas Konstruiertes ist eine Einheit, etwas von der Natur Erschaffenes ist aufgrund von Synthese entstanden. Synthese ist der Hintergrund jeglicher Existenz. Das Gewährsein der Synthese aller Ebenen des Bewusstseins, die vom Menschen erfahren werden kann, wird auf Sanskrit Yoga genannt. Yoga bedeutet also nicht Vereinigung oder Einheit, sondern Synthese. Die Yoga-Praxis dient dazu, das Gewährsein der Synthese zu erreichen. Wer von dieser Praxis angezogen ist, erhält seinen Schwung aus der Energie der Synthese, gleich mit welchen Namen sie bezeichnet wird. Da „Yoga“ Synthese bedeutet, kann es nur den *einen* Yoga geben; wären es mehr, dann müssten die vielen falsche Yogas sein. Doch so wie die Blume eine Vielzahl von Blütenblättern aufweist, so gibt es auf dem Yoga-Pfad verschiedenste Zweige und Unterteilungen, die klassischen Yoga-Arten. Solange man diese als Zweige versteht, verliert man sich nicht in der Anatomie eines Teils, sondern behält das Bewusstsein vom Ganzen.

Feurige Existenz

Der Wissenschaft der Spiritualität gemäss ist die gesamte Schöpfung ein Ausdruck von Energie, von einem Feuer der Existenz, das sich in verschiedenen Flammen

äussert. Die Flammen erscheinen als viele, sind ihrem Wesen nach jedoch eins. Es ist eine feurige Synthese, deren Gewährsein im Osten *Agni Yoga* oder Yoga des Feuers genannt wird. In den Schriften werden drei Grundformen des Feuers beschrieben; in neueren Weisheitslehren werden sie elektrisches oder kosmisches Feuer, solares oder Seelenfeuer und Feuer durch Reibung genannt. Unser Denkvermögen ist eine der Flammen, vom Feuer herabgeblasen aus einer subtileren zur immer gröberen Existenz, bis wir in den dichten Ebenen Widerstand erleben und durch unsere Empfindungen Bewusstsein entwickeln. Durch den Kontakt des Denkvermögens mit dem Körper beginnen wir die Existenz unseres Körpers zu verspüren. In den Unausgeglichenheiten und Problemen unseres Persönlichkeitslebens erfahren wir das Brennen des Feuers durch Reibung. Feuer läutert, es verbrennt alles, was man ihm gibt, zu Asche. Auf dem evolutionären Weg, zurück von der Vielheit zum Urfeuer der Existenz, wird unser Denken, Sprechen und Handeln in einem Reinigungsprozess durch feuriges Streben geläutert. Der uralte Yogapfad lehrt, die Reaktionen des Denkvermögens und der Sinne gegenüber der Objektivität zu neutralisieren, um Ausgewogenheit und Gleichgewicht zu erreichen. Die Yoga-Praxis ist ein täglicher Reinigungsprozess, sie hält unser Denkvermögen rein und sauber, dass es die Wahrheit widerspiegeln kann. So kann sich das individuelle Bewusstsein in den Hintergrund eines grösseren Bewusstseins zurückziehen. Yoga ist aber nichts Weltfremdes, sondern wird im Alltag gelebt. Yoga ist kein Teilzeitjob, sondern eine Lebensweise. Über Yoga zu lesen hilft in keiner Weise, es sollte ein Interesse am Praktizieren da

sein. Es ist eine bewusste Entscheidung, den Pfad zu betreten und nicht anzuhalten, bis das Gewahrsein der Synthese erreicht ist.

Die acht Schritte des Yoga

Das Verfahren umfasst nach den Yoga-Aphorismen des Patanjali in der Praxis acht Schritte, denen systematisch zu folgen ist. Viele spezialisieren sich auf einzelne Schritte, z.B. auf Körperübungen oder bestimmte Meditationen und sind damit zufrieden. Obwohl sie wichtig sind, kann dies nicht als Yoga bezeichnet werden.

Der erste Schritt wird *Yama* genannt, was Regulieren bedeutet - Regulieren der Tätigkeit des Denkvermögens und des Körpers: Regle die Zeiten für Arbeit, Essen, Ruhe und Schlaf und ordne dann deine Gedanken.

Der zweite Schritt ist *Niyama*, was Richtigstellen bedeutet - alles zu entfernen, was nicht benötigt wird. Beseitige das, was nicht gut für das Gleichgewicht von Denkvermögen und Körper ist. Lasse Nahrungsmittel beiseite, die nicht nahrhaft sind, obwohl sie schmecken und halte eine ausgewählte Ernährung ein. Auch wer kein Yoga-Schüler ist, kann die Grundprinzipien yogischer Ernährung und rhythmischen Lebens befolgen.

Der dritte Schritt heisst *Asana*. Er sollte nicht mit den physischen Asanas verwechselt werden, wie viele Yoga-Bücher es tun; alle körperlichen Übungen gehören zu den ersten zwei Schritten. Nach Patanjali bedeutet *Asana*, Stabilität in uns selbst zu finden. Die Stabilität ist das ICH BIN in uns. Das ICH BIN gehört nicht uns, sondern wir gehören zum ICH BIN und bilden Teil des Lichts. Wenn wir anfangen, regelmässig an das ICH BIN in uns zu denken, schaffen wir ein inneres Aktivitätszentrum. Wir handeln von innen heraus und nicht mehr als Reaktion auf die Umgebung.

Der vierte Schritt heisst *Pranayama*. Prana ist das Pulsieren des Vitalkörpers. Pranayama ist nicht eine Atemkontrolle, sondern der Vorgang, bei dem die verschiedenen Pulsierungen im Körper reguliert werden. Atme wiederholt langsam, sanft, mit längeren Atemzügen und denke dabei still über den Atem nach. Dann lernt das Denken, mit der Atmung zu leben und stellt den Rhythmus wieder her. Schrittweise lernt das Denkvermögen, mit der Pulsierung zu leben, die die Atmung steuert. - Dies sind die vier vorbereitenden Schritte.

Der fünfte Schritt heisst *Pratyahara* oder Absorption des Denkens und der Sinne. Das Wort *Pratyahara* bedeutet zurückbringen oder zurückverfolgen. Mit der Stimme wird langsam, sanft und anhaltend der Klang des heiligen Wortes OM geäussert. Der musikalische Zauber führt leicht und ohne Konzentration zur Absorption des

Denkvermögens und der Sinne über das Klangprinzip in das höhere Bewusstsein.

Der sechste Schritt heisst *Dharana* und bedeutet Kontemplation oder das Aufnehmen des Denkens durch das Hintergrundbewusstsein. Man sollte das beruhigte Denkvermögen auf die höhere Natur des Menschen und auf das Licht richten, das von innen leuchtet. Dann richtet man es auf „ein anderes Ding“, bis dieses aufgehört und man mit der Gegenwart verschmilzt.

Der siebte Schritt ist *Dhyana*, Meditation in ihrem eigentlichen Sinn. Das Denkvermögen, das bei *Dharana* noch auf einen Gegenstand gerichtet war, fällt fort, und der Gegenstand der Kontemplation ist das Einzige, was noch für uns existiert. Durch Kontemplation und Meditation über das Licht können wir den Kontakt zu unserem höheren Selbst herstellen, es ist der Meister unseres Seins. In den täglichen Gebeten werden wir in der Lage sein, seinem Willen zuzuhören und das Leben in Übereinstimmung mit diesem Willen zu führen. Wenn wir wissen, wie wir unser Selbst dem höheren Selbst unterstellen können, dann werden wir befähigt, den Schritt von *Samadhi* zu machen.

Der achte Schritt, *Samadhi*, bedeutet Vollendung des Eins-Seins, mit Ausgeglichenheit über jede Bewusstseinssebene zu herrschen. In diesem Zustand verschwindet die Grenzlinie zwischen der objektiven und subjektiven Welt, der Beobachter wird in die Existenz absorbiert und existiert für nichts anderes als für DAS. In der Erfahrung von *Samadhi* gibt es keine Zeit, bis man wieder ins Denken zurückkehrt. Man kann es nicht beschreiben, auch nicht mit vielen Worten. Es ist ein natürlicher Zustand, sei es, dass der Mensch sich in der objektiven oder der subjektiven Welt aufhält. Allein durch einen Blick oder ein Wort eines Wesens mit diesem Gewahrsein kann ein Mensch umgewandelt und die eingesperrte Seele erhoben werden.

Jeder kann sich durch die Yoga-Praxis vervollkommen, auch während er in der Welt lebt und seinen Pflichten nachkommt. Der Erfolg liegt nicht in erster Linie in einer wissenschaftlichen Anwendung der Yoga-Regeln, sondern im Dienst an der Menschheit und im Erweisen von Liebe. Erforderlich ist das Aufgehen des niederen Denkvermögens ins höhere Bewusstsein. Anstatt zu versuchen, das Denken zu konzentrieren, soll ein Yoga-Schüler an den Meister denken. Dann erhebt ihn der Meister in den Zustand der Meditation und des Schutzes sowie in das Eins-Sein mit der gesamten Schöpfung.

Verwendete Quellen: E. Krishnamacharya: *Der Yoga des Patanjali / Agni Yoga - Yoga der Synthese.* - K.P. Kumar: *Sankya. Die heilige Lehre / div. Seminarnotizen.* The World Teacher Trust e.V. Edition Kulapati. D-Wermelskirchen (www.kulapati.de).



Spirituell zu sein bedeutet normal zu sein

Unser Rundbrief erscheint auf Deutsch, Englisch, Französisch und Spanisch. Auf Wunsch nehmen wir Sie in unseren E-mail-Versand auf (guter-wille@good-will.ch). Sie finden den Text sowie andere Informationen auch auf unserer Website (www.good-will.ch).

Kreis des Guten Willens