

YOGA

von S. Rajagopalan 2005

Yoga Darhana Die Sicht der höheren Werte

Wir leben in einer Welt, in der die menschlichen Werte rapide abnehmen. Das Einzige was wir tun können - um ihren Schwund aufzuhalten und sie wieder zur Fülle hin zu vermehren – ist, unsere menschliche Fähigkeit des höheren Denkens zu benutzen. Das höhere Denken richtet den Blick auf die höheren Werte im Leben. Dies ist die Essenz des Yoga. Der heilige Wert der menschlichen Natur wird so bezeugt und ausgedrückt.

Chitta Ebene des höheren Denkens

Man sollte Philosophie nicht nur verstehen wollen, um sie im Gedächtnis zu behalten. Man sollte sie anwenden, um zu sehen, ob sie für das eigenen Leben taugt; ob sie Wirklichkeit ist oder Illusion. Dafür muss man sie im täglichen Leben erfahren. Nur so erweist es sich, ob sie darin bestehen und zur wissenschaftlich überprüfbaren Realität werden kann.

Philosophie schließt auf dem Weg der Läuterung alles ein und nichts aus, und hebt so alles auf die Ebene des höheren Denkens. Wer auf dieser Ebene denkt und handelt, erfährt die höheren Werte und das Ergebnis ist eine tiefe Zufriedenheit im Leben. Ohne die hat das Leben keinen Sinn. Philosophie ist also das Auseinanderfallen der tatsächlichen Wirklichkeit, um wieder den Sinn hinter dem vordergründigen Leben zu entdecken.

Yoganusasanam In der Bewegung lernen **Svarupam** das Selbst

Das Leben bewegt uns. Bewegen wir uns mit ihm, erfahren wir in der Bewegung den Sinn des Lebens. Das will uns diese Yoga Sutra zum Verständnis bringen. Das Leben ist das Lehrende und das Lernende zugleich. Das ist der Sinn des Lebens. Das ist unser Selbst.

Wer ständig hin und her springt und mit unruhigem Geist, voller Meinungen, vorschnelle Urteile fällt, der wird nie Zufriedenheit erfahren. Der Durst auf Erfahrungen sollte immer in Verbindung zur eigenen, inneren Stille gelöscht werden – nur dann werden einen die eigenen optischen Täuschungen und Irrmeinungen nicht länger behindern. Du bist der Seher und zwar der Seher der Wirklichkeit. Nur in der eigenen inneren Ruhe kannst Du im reinen, direkten Erfahren die Wirklichkeit schmecken – nicht in Deinen Meinungen.

Angenommen, es zerbricht Dir eine kostbare Tasse. Kannst Du dann mit einem Lachen auf die Scherben der Tasse blicken, so ist das ein Augenblick der Erleuchtung. Erleuchtung bedeutet auch: erleichtert sein; frei von Unwissenheit und Mißverständnis, von Vorurteil, falschen Annahmen und Aberglaube. Solche Freiheit erzeugt den tiefen Wunsch, das eigene Wissen zu erweitern, bis es sich in die endlose Stille hinein auflöst. Bei der zerbrochenen Tasse sollte man sich fragen: bin ich bereit aufzuwachen und - jenseits vom kulturellen Wert - die wahre Natur der Tasse zu erforschen? Alle Elemente in ihr sind dazu bestimmt zu zerfallen; sind vergänglich. Als etwas Erschaffenes, ist die Tasse dazu bestimmt, zu zerbrechen.

Oder ein anderes Beispiel: Buddha saß eines Tages still da, mit einer Blüte in der Hand. Die Schüler erwarteten wie gewohnt einen Vortrag und wurden unruhig und schließlich aufgebracht. Sie hatten eben eine falsche Meinung von Buddha. Nur der Schüler Mahakashyap erfuhr gemeinsam mit Buddha die Stille und damit die Wirklichkeit. Er konnte sich in seiner Freude nicht beherrschen und explodierte in lautes Lachen. Buddha stand auf und gab ihm die Blüte. Diese Blüte war Buddhas Seele - die ewige Stille. Wer sie empfängt ist gesegnet.

Tharakam: weiter alleiniger Raum, Ewigkeit.

Wer den tiefen Drang hat, das Selbst - die Ruhe, das Friedliche, den ungeteilten Raum, die Ewigkeit - zu erfahren, der sollte alle Gedanken aufgeben, die ihn mit der Außenwelt verwickeln (in die Mülltonne damit!).

Sogar den Gedanken - spirituell zu sein und in das Selbst eingehen zu wollen.

Ananda: glückselige Freude

Wer den ungeteilten Raum als Wirklichkeit erfährt, erfährt glückselige Freude. Und erhält die Natur des Lachens wieder zurück.

Wenn verschiedene Menschen mit ihrem offenen Bewusstsein zusammen mit mir in der Stille sitzen, dann geschieht ein Dialog zwischen uns: der Geist kommuniziert durch den Raum. Macht einer nicht mit und verschließt sein Gehirn in dem Moment, dann stört dieses eine verschlossene Gehirn wie ein Felsblock das freie Kommunizieren aller mit allen. Es kann sein, dass der Raum sich dieser Trennung gewahr wird und mich zwingt,

einen Monolog quasi um den Felsblock herum zu führen, der aber dennoch ein geheimer Dialog mit allen anderen ist.

Ashram: Ort ohne Konflikte und ohne Mühsal

Wo ich mein Zelt aufschlage ist ein Ashram, und wenn ich es zusammen falte, entlasse ich meinen Ashram in den Raum. Wer den Ashram haben will, kann ihn sich aus dem Raum nehmen.

In Südindien gab es einen Heiligen, der wollte seine spirituellen Erfahrungen mit den Menschen teilen. Er wartete. Die Menschen kamen, aber sie wollten immer andere Dinge im Leben. So sagte er eines Tages: „Ich machte meinen Laden auf und keiner kam, um zu kaufen. Jetzt schließe ich ihn wieder“.

Atha jetzt **Vedanta** Wissen

Jahrelang hatte ich den Wunsch, die Gegenwart zu verstehen. Ich war ein Narr. Es ist Zeitverschwendung zu versuchen, sie zu verstehen. Wenn ich sagen kann: „Ich kenne sie“, ist sie schon Vergangenheit. Man kann sie nur erfahren. Man kann nur in ihr sein. Es ist das Ende des Wissens.

Man wird unschuldig wie ein Kind auf dem Schoß der Mutter. Es schläft, lacht, weint und spielt und fühlt dabei unbewußt und bewußt immer die Mutter. Der Schoß der Mutter ist das Land in dem wir leben und die Mutter ist das Universum. Man fühlt den inneren Reichtum, weil die Mutter - das Universum - reich ist.

Der Körper ist der Tempel Gottes. Wenn ich im Yoga vor den Leuten sitze, schließe ich meine Augen und bete in Meditation. Ich spreche zu diesen Tempeln vor mir, um Gott - die Stille - im Inneren zu halten, dass sie bleiben und nicht hinauslaufen möge. „Sei still und wisse, dass ich (Gott) bin“ Sich mit diesem Empfinden zu bewegen ist ein zarter Tanz. In meinem Gebet vermeide ich Gewalt, Gier, Vergleich und Neid. Die, welche mein Gebet fühlen, vermeiden auch alles was ich vermeide.

Hatha Yoga: Gewahrsein des Körpers in Bewegung und Nicht Bewegung, Aktivität und Ruhe.

Der Körper ist die physische Familie des Einzelnen. Diese Körperfamilie zusammen zu halten ist das Bestreben des Hatha Yoga.

Raja Yoga: Verstehen

Nachbarn, Freunde und Verwandte sind seine psychologische Familie. Diese wird mit dem Yoga des Verstehens zusammen gehalten.

Karma Yoga: Pflichterfüllung

Die Nation ist die größte Familie für das eigene Wohlbefinden. Diese Familie zusammen zu halten, ist das

Bestreben von Karma Yoga

Bhakti Yoga: Liebe und Hingabe

Die Welt, das Universum ist die Familie der eigenen Seele. Um sie zusammen zu halten, lebt man im Bhakti

Dharma: Ordnung

Wer alle Formen des Yoga ausübt, hält die Ordnung zwischen dem Menschen und allem Übrigen aufrecht:

Maya: Illusion

Solange der Geist mit Verblendung zu tun hat, scheint es unterschiedliche Wege zu geben. Sobald die Täuschung der Wirklichkeit Platz macht, ist da nur ein Weg und der ist kein Weg, sonder ein einziger, weiter Raum, Ewigkeit.

Bogaapavargatha Freiheit von der Erfahrung

Yoga ist Erfahren und zugleich frei sein von der Erfahrung. Ich liebe es zu reden und ebenso liebe ich meine Stille. Wenn ich rede und da ist niemand, dann rede ich zu mir selbst, und das ist dann ein Seminar für mich. Kommen andere dazu, dann ist das Seminar auch für sie.

Meine Herkunft liegt in Indien, aber nicht nur. Zwar wurde mein Körper in Indien geboren, aber ich weiß nicht, woher alles andere kam. Auch der große Schopenhauer wußte, dass er in Deutschland geboren wurde und versuchte dennoch herauszufinden, woher er kam.

Komme ich zu Dir, bist Du vielleicht glücklich. Kommst Du zu mir, bin ich vielleicht glücklich.

Begegnen wir uns aber nicht, ist jeder in sich selbst glücklich – solange wir nur erkennen, dass wir selbst das Glück sind.

Keine Enttäuschung, kein Unglücklichsein, keine Gier, einfach wunderbar.

Ich werde mich an alle in diesem großen Land erinnern, die mich beschenkt haben mit ihrer aufrichtigen Dankbarkeit – dafür, dass ich meine Erfahrungen mit ihnen teilte. Das ist mein größter Reichtum, der bei mir sein wird, bis ich mich im Raum auflöse. Möge Gott alle segnen und ihnen die reiche Erfahrung der eignen inneren Würde geben.

Übersetzung Angelika Dönhoff