

Paramapadma Dhirananda:

SPIRITUAL GUIDE – WEGWEISER ZUM SPIRITUELLEN ZIEL (Teil I)

Meine lieben LeserInnen

Wenn Sie ein glückliches, gesundes und friedvolles Leben führen möchten, wenn Sie ein Leben frei von Furcht, Anspannung, Konflikt und Zweifel wünschen, ein harmonisches Familienleben und zu guter Letzt ein spirituelles Leben ersehnen, dann lasst uns voller Ehrerbietung, mit aufrichtiger Sehnsucht und unerschütterlichem Vertrauen auf Gott tief in das Thema tauchen, das uns zu diesem Ziel führt. Ohne Respekt, Hingabe und Konzentration ist es nicht möglich, über irgendein Thema Wissen zu erreichen. Deshalb steht in den heiligen Schriften geschrieben: SRADDHAVANAM LABHATE JNANAM: SRADDHAVANAM bedeutet: diejenigen, die Ehrerbietung im Herzen tragen LABHATE bedeutet: erhalten oder erreichen JNANAM bedeutet: Wissen, Weisheit

Die Beziehung von Körper und Geist

Im Allgemeinen wünschen sich die Menschen gute Gesundheit, Glück, Frieden, Wohlstand und ein langes Leben. Die Wurzeln guter Gesundheit liegen in einem gesunden Geist. Wenn Geist und Gedanken nicht rein sind, sondern negativ, depressiv oder aggressiv, erfüllt von Zweifel, Konflikt und Furcht, dann ist es unmöglich, sich guter Gesundheit zu erfreuen. Jeder negative Gedanke, Sorgen, Ängstlichkeit, Furcht, Konflikt, Depression und Aggression projizieren körperliche Krankheit. Daher ist ohne gesunden Geist ein gesunder Körper nicht möglich. Neben einem gesunden Geist benötigt man außerdem Kontrolle und Disziplin. Diese beiden sind im Astanga Yoga als Yama und Niyama aufgeführt, in der Bibel als die zehn Gebote. Sie schützen sowohl den Geist wie auch die körperliche Gesundheit. Diese Kontrolle bedeutet: Gewaltlosigkeit, Nichtstehlen, Nichtannahme von Bestechung und luxuriösen Geschenken, u.s.w., wie es in Yama beschrieben ist. Zusätzlich sollte man regelmäßig einige Asanas oder Körperübungen praktizieren, Pranayamas oder Atemübungen, man soll seinen Körper sauber halten, weder zuviel noch zuwenig essen, und die Nahrung ordentlich kauen. Viele Menschen dieser Welt leiden an Magen-, Leber- oder Verdauungsproblemen. Diese werden oft hervorgerufen durch hastiges Essen ohne richtiges Kauen, mangelnde Konzentration beim Essen, dauerndes Reden während der Mahlzeit oder Nahrungsaufnahme während eines emotionalen Ausbruchs, etc. Vollkorn und Rohkost ist zweifellos nahrhaft und ge-

sundheitsfördernd, doch wenn man gerade diese Nahrungsmittel nicht gründlich kaut, kann sie der Magen nicht richtig verdauen, er hat schließlich keine Zähne! Daraus resultierend bringt das dem Körper keine Nährstoffe, sondern Probleme. Die Nahrung soll auch attraktiv sein für unsere Sinne: in Farbe, Geruch und Geschmack.

Man sollte nicht zuwenig schlafen. Das bringt Müdigkeit, Probleme mit den Nerven, Schwäche der Muskel und des ganzen Körpers. Doch auch zuviel Schlaf ist nicht förderlich. Ein Übermaß an Schlaf erzeugt zuviel Schleim im Körper, das wiederum fördert Erkältungen, Halsschmerzen etc. Der Schlaf sollte nicht an der Dauer, sondern an der Qualität gemessen werden. Ununterbrochener tiefer Schlaf bringt Körper und Geist echte Entspannung, und spart letzten Endes viel Zeit für Ihr Leben.

Der menschliche Geist

Für diesen Abschnitt ist es wichtig, die Begriffe Geist und Seele genau zu definieren. In der deutschen Sprache kommt es dabei öfters zu Ungenauigkeiten und einer Begriffsverwirrung. Deshalb werde ich auf die englischen Wörter zurückgreifen. Mind bezeichnet das menschliche Sinnesbewusstsein, den menschlichen Geist, wird auch oft mit Gemüt übersetzt. Das Sanskritwort dafür ist Manas. Spirit bezeichnet die unsterbliche Seele, den göttlichen Funken, unsere eigentliche Identität. Das Sanskritwort dafür ist Atma.

Äußerliche oder körperliche Disziplin und Kontrolle ist wesentlich einfacher als den Mind, seine verschiedenen Stimmungen und Emotionen und die daraus herrührende Unausgeglichenheit zu beherrschen. Woher kommen diese Dinge eigentlich? Von der Unwissenheit, und diese Unwissenheit kommt von einer Abweichung, Ablenkung des Prana, beziehungsweise Lebensenergie und Atem. Der Ruhelosigkeit des Atems folgt die Ruhelosigkeit des Mind, der dadurch die Wahrheit nicht erfahren kann. Er verbleibt in der "Maya" oder im Dilemma. Wir können unseren Mind nicht verlassen. Er ist der blinde König dieses Körperkönigreiches, so steht es schon in der Bhagavadgita. Er hat nicht die Kraft zu beurteilen oder zu entscheiden. Aus diesem Grund ist er blind. Der Mind erfreut sich aller Dinge durch die Sinne. Hier ist ein Beispiel für die mentalen und psychischen Funktionen: Wir sehen eine Blume - der Mind sieht durch die Augen und gibt die Sache an die Intelligenz weiter, diese gibt ihre Beurteilung: dies ist eine Blume, die Farbe ist rot, der Duft ist angenehm, der Name ist Rose. Sofort möchte das Ego die Rose haben. Wenn es sie bekommt, ist es glücklich, wenn es sie nicht erhält, wird es sofort ärgerlich, unglücklich, aggressiv oder depressiv. Das Ego hat eine große Familie. Seine Tochter, das Verlangen, ist ebenso produktiv, sie hat viele Kinder. Wenn die Mutter "Verlangen" verletzt wird, bringt sie viele Kinder zur Welt, wie Ärger, Eifersucht, Heuchelei, Feindschaft, Unzufriedenheit, Gier, Nichtachtung, Zweifel, Konflikt, Korrupti-

on, Ruhelosigkeit, Unfrieden u.s.w., Hunderte von Kindern. Der Mind wird von diesen Kindern beeinflusst. Die Schriften sagen: MONO EVA MANUSYANAM BADDHA - MOKSHA KARANAT. Das bedeutet: der menschliche Mind ist die Ursache für Knechtschaft und auch für Freiheit. Wenn der Mind mit Verhaftung mit materiellen Objekten beschäftigt oder von ihnen in Anspruch genommen ist, ist er in Knechtschaft. Wenn der gleiche Mind die weltlichen Genüsse einmal satt hat, sich nach innen wendet, etwas anderes als materielle Objekte sucht, die Existenz des Spirit empfindet und sein Interesse für den Spirit fühlt, wird er allmählich in den höheren Mind umgewandelt. In diesem Zustand wird der Mind ruhig durch Meditation und die Befolgung eines spirituellen Lebenswandels und erreicht eines Tages die Freiheit., Bis der Mind einen bestimmten hohen Bewusstseinszustand erreicht, besteht die Möglichkeit zu fallen, zurück zu materiellen Vergnügungen und materieller Verhaftung. Aus diesem Grund lässt man sich vom Leiter des Mind helfen, vom Atem. Klare Information über den Vorgang der Kontrolle über den Mind ist in diesem Sloka aus den Schriften gegeben: INDRIYANAM MANONATHAH, MANONATHASTU MARUTAH, MARUTASYA LAYONATHAH. Der Mind ist der Meister der Sinne, der Leiter des Mind ist die Luft oder der Atem, und Atma oder Spirit ist der Leiter des Atems. Um den Mind vor der Sklaverei der Sinne und der Verhaftung an materielle Objekte zu retten, hat man sich durch den richtigen Atem auf den Spirit zu konzentrieren.

Durch die Ablenkung des Prana ist der Atem rastlos und automatisch ist auch der Mind rastlos. In dieser Situation hat man den Atem nach innen zu richten, zielend auf den Spirit, dann ist der Atem nach innen gekehrt und wird ruhig. Nur in diesem Zustand kann der Mind den Spirit erkennen und wird vereint mit dem kosmischen Geist, der Realität und Ziel des menschlichen Lebens ist. Wenn dieses Ziel vom Menschen erreicht ist, wird er frei von Angst, Sorgen, Besorgnis, Spannung, er erfährt absolute Einheit mit dem allseienden, allwissenden und allglückseligen Spirit und realisiert den Universellen Spirit als seine echte Identität. Er realisiert, dass Körper, Mind, Intelligenz und Ego seine Instrumente sind, um in der materiellen Welt tätig zu sein. Für die Weiterentwicklung des Menschen sind alle vier Instrumente - Körper, Mind, Intelligenz und Ego - essenziell. In diesem Zusammenhang möchte ich ein wunderbares Bild erwähnen, wie es in den Upanishaden beschrieben wird: Der menschliche Körper ist der Wagen, fünf Pferde repräsentieren die fünf Sinnesorgane (Augen, Ohren, Nase, Mund und Haut oder Berührungssinn). Der Mind entspricht den Zügeln, die Intelligenz ist der Fahrer. Die Seele oder Spirit ist der Besitzer des Wagens. Wenn die Intelligenz loyal, gehorsam und rein ist, dann fährt der Wagen ohne Schwierigkeiten in die richtige Richtung. Ist die Intelligenz illoyal, ungehorsam und unrein, bringt sie den Wagen in die falsche Richtung.

Wir sind nun in Kürze auf Körper und Mind eingegangen, wir widmen uns dem Körper und seiner Bedeutung später nochmals.

Fortsetzung folgt