

Paramapadma Dhirananda:

SPIRITUAL GUIDE - WEGWEISER ZUM SPIRITUELLEN ZIEL (Teil IV)

Fortsetzung...

Meine lieben LeserInnen

Nun wollen wir erörtern, wie man die spirituellen Eigenschaften erlangt.

1.-Durch das Praktizieren von Yama.

Yama bedeutet Kontrolle und besteht aus:

- Ahimsa – Gewaltlosigkeit
- Satya – Wahrhaftigkeit
- Asteya – Nicht-Stehlen
- Brahmacharya – Enthaltensamkeit
- Aparigraha – Unbestechlichkeit

Entsprechend dieser fünf Prinzipien muss man seine Sprache kontrollieren. Unnötige Gespräche und Tratschereien vergeuden Energie und bewirken Ruhelosigkeit des menschlichen Bewusstseins. Zu Kontrollieren und zu vermeiden sind außerdem: zu viel oder zu wenig Arbeit, zu viel oder zu wenig Schlaf, zu viel oder zu wenig Nahrungsaufnahme, zu viel Sex.

2.- Durch das Praktizieren von Niyama.

Niyama bedeutet Disziplin. Es gibt fünf Prinzipien des Niyama:

- Saucha oder die Reinigung von Körper und Mind (dem menschlichen Bewusstsein) durch innere und äußere Prozesse.
- Samtosa – Zufriedenheit in jeder Situation, gleichgültig ob ein Wunsch erfüllt wurde oder nicht. Wünsche sind die Kinder des Ego und verursachen Unglücklichkeit, weltliche Verhaftung, Ärger, Leidenschaft, Aggression und Depression.
- Tapas bedeutet Selbstdisziplin, Mäßigung, spirituelles Handeln, Sadhana.

- Svadhyaya bedeutet Selbststudium, Studium der Schriften, in denen weitere Informationen über Atma oder das Selbst vermittelt werden, Studium der Philosophie, Psychologie, Anatomie u.s.w.
- Isvara pranidhanani bedeutet Glaube an Gott, Vertrauen zu Gott, Unterwerfung oder Hingabe an Gott, Liebe zu Gott, Gottesverwirklichung.

Aus diesen Niyamas heraus müssen Regelmäßigkeit, Pünktlichkeit, Dankbarkeit, Sympathie, Zusammenarbeit u.s.w. aufrecht erhalten werden.

3.- Durch das Praktizieren von Asanas (Körperübungen) und Mudras (Gesten).

Diese erhalten Körper und Mind gesund, fit und aktiv und sorgen für das ordnungsgemäße Funktionieren des Körper- und Mentalsystems.

4.- Durch das Praktizieren von Pranayama.

Pranayama bedeutet Zurückhalten oder Speichern der Lebensenergie, es

- reinigt Körper und Mind durch die ausreichende Versorgung mit Sauerstoff und Prana (Energie) und die Entfernung von Abfallstoffen und Kohlendioxid aus dem Körper
- fördert Frieden und Glücklichkeit
- verhilft zu besserer Konzentration: sowohl auf materielle Objekte wie auch auf den spirituellen Weg
- bewahrt uns vor Furcht, Konflikten und Spannungen im Bewusstsein
- verlängert die Lebensspanne.

Es ist Pranayama, das uns hilft, den Vorhang, der sich zwischen dem menschlichen und dem kosmischen Bewusstsein befindet, transparent zu machen.

5.- Durch das Praktizieren von Pratyahara.

Pratyahara bedeutet, den Mind von äußeren Objekten und Aktivitäten zurückzuziehen. Durch die Abschweifung von Prana schafft sich die Unwissenheit ein „Nest“ im menschlichen Geist und so entwickeln sich Illusion, Enttäuschung und Irrtum im Menschen. In der Folge wird er ein Opfer von Verhaftung, falschen Gewohnheiten und wird sich schließlich selbst zum Feind. Je mehr er durch den Einfluss von Mind und Sinnen mit weltlichen Gedanken und Handlungen verhaftet ist, desto schlimmer wird seine Rastlosigkeit und er wird zu einer Marionette seiner Wünsche und Verlangen.

6.- Durch das Praktizieren von Dharana oder Konzentration.

Konzentration ist sowohl in materiellen Angelegenheiten wie auf dem spirituellen Weg essenziell. Konzentration ist das universelle Mikroskop und Teleskop, durch das alles durchdrungen werden kann, und eine nützliche Kraft in der Meditation.

7. Durch das Praktizieren von Dhyana oder Meditation.

Was ist Meditation? Der Zustand, in dem unsere Konzentration ohne Unterbrechung zu einem bestimmten Objekt fließt, wird Meditation genannt.

Die Menschen sprechen oftmals von dynamischer Meditation, christlicher, Yoga-, Zen-, oder Rosenkranz-Meditation u.s.w. Das sind falsche Ausdrücke. Meditation ist Meditation, was ist daran christlich oder Yoga, Zen oder dynamisch! Die Vorbereitung auf die Meditation kann verschieden sein, einleitende Übungen vor der Meditation können unterschiedlich sein, doch der Zustand der Meditation ist der Gleiche.

Man muss regelmäßig meditieren, ohne irgendeine Erwartung zu hegen. Durch das Wasser der regelmäßigen Meditation wächst und gedeiht im Inneren eine spirituelle Pflanze. Zur rechten Zeit wird sie die Blüten und Früchte der Selbstverwirklichung tragen.

8.- Durch die Hilfe und Führung eines erfahrenen spirituellen Lehrers.

Ein spiritueller Lehrer hat während vieler Jahre seiner Leben meditiert und viele spirituelle Qualitäten entwickelt. Er wird all sein Wissen nicht innerhalb eines Tages oder eines Jahres weiter geben. So wie eine weise Mutter, die ihre Kinder entsprechend ihrer Fähigkeit, die Nahrung zu verdauen, ernährt, genauso gibt ein spiritueller Lehrer sein Wissen an seine Schüler weiter, entsprechend ihrer Fähigkeit es aufzunehmen. Zudem muss ein Schüler ehrlich, respektvoll, hingebungsvoll und loyal gegenüber seinem Lehrer sein, sonst hat er keine Chance, seine spirituellen Möglichkeiten zu entwickeln.

Nach einer Reihe von Prüfungen, wenn der Lehrer Gewissheit über die Qualitäten des Schülers hat, dann - und nur dann - gibt er sein Wissen und seine Weisheit. Wenn der individuelle Lehrer mit der Entwicklung des Studenten glücklich ist, ist der universelle Lehrer ebenfalls glücklich und wird bereit sein, den Weg zur Selbstoffenbarung zu zeigen. Dies ist ein verheißungsvoller Moment im Leben und das Ende der Reise.

9.- Durch die Gnade Gottes.

Tatsächlich ist vom Beginn des Lebens an alles vorhanden. Gott hat dem Menschen alles gegeben – einen perfekten Körper, Mind, Intelligenz und Ego; alle Arten von Bewusstsein, die Antworten auf seine Fragen, eine enorme Geisteskraft. Für den

äußerlichen Genuss gab Gott alle Blumen, Früchte, Getreide; alle Elemente wie Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Er gab die Pflanzen und Bäume, Vögel und Tiere. Er gab seine Funken als Seele in den Menschen, die die Atmung veranlasst und kontrolliert.

und letztendlich dem Menschen das Geheimnis seiner Schöpfung und seine wahre Identität direkt oder indirekt zeigt. Dies ist der Zustand des Yoga, der vom Augenblick seiner Geburt in dieser materiellen Welt an das Erbteil des Menschen ist.

Der Mensch hat in dieser materiellen Welt zu arbeiten und stufenweise lernt er, nach innen zu gehen, und einmal erreicht er das Ziel des menschlichen Lebens.

Fortsetzung folgt