

DIE LEHREN VON:
S.H. PUJYA SWAMI CHIDANAND SARASWATIJI
**TROPFEN GÖTTLICHEN
NEKTARS**



TROPFEN GÖTTLICHEN NEKTARS



Eine Sammlung der Lehren
von
Seiner Heiligkeit
Pujya Swami Chidanand Saraswatiji



Swami Chidanand Saraswati, 2004
Tropfen Göttlichen Nektars

Copyright © 1999 Swami Chidanand Saraswati

Diese Lehren sind für alle, und alle können sie anwenden. Nach einer alten indischen Tradition sind Weisheit und Wissen dafür da geteilt zu werden. Deswegen werden – unter zwei Bedingungen - die Reproduktion und Nutzung dieser Arbeit in jeglicher Form und mit jeglichen Mitteln ausdrücklich erlaubt, gestattet und ermutigt, wo auch immer sie gebraucht werden können, um Menschen zu helfen und sie dem Frieden etwas näher zu bringen. Diese zwei Bedingungen sind: 1) Dass die Reproduktion nicht für kommerzielle Zwecke genutzt wird; und 2) Dass Zitate aus diesem Buch und der Autor richtig gewürdigt, zitiert und genannt werden.

Sie erreichen uns wie folgt:

Parmarth Niketan

P.O. Swargashram; Rishikesh (Himalayas); Uttarakhand - 249304, India

Telefon: (0135) 2440077, 2434301; Fax: (0135) 2440066

swamiji@parmarth.com

www.parmarth.org & www.ihrf.com

Bitte beachten: vom Ausland wählen Sie bitte folgende Vorwahl:

+ 91-135 anstelle von (0135) für Telefon und Fax

Das Titeldesign ist von der Göttlichen Seele Dawn Baillie,

Los Angeles, Kalifornien entworfen worden.

Schriftsatz von den Sevaks des Parmarth Niketan Ashrams



Liebe Göttliche Seele

*Möge dieses Buch Dein Leben mit
Tropfen von Inspiration, Tropfen von Führung,
Tropfen von Weisheit, Tropfen von Trost
und Tropfen von Göttlichkeit füllen.
Mögest Du ermutigt und inspiriert sein,
den Göttlichen Weg jede Minute und in jedem Moment
eines jeden Tages weiter zu gehen.*

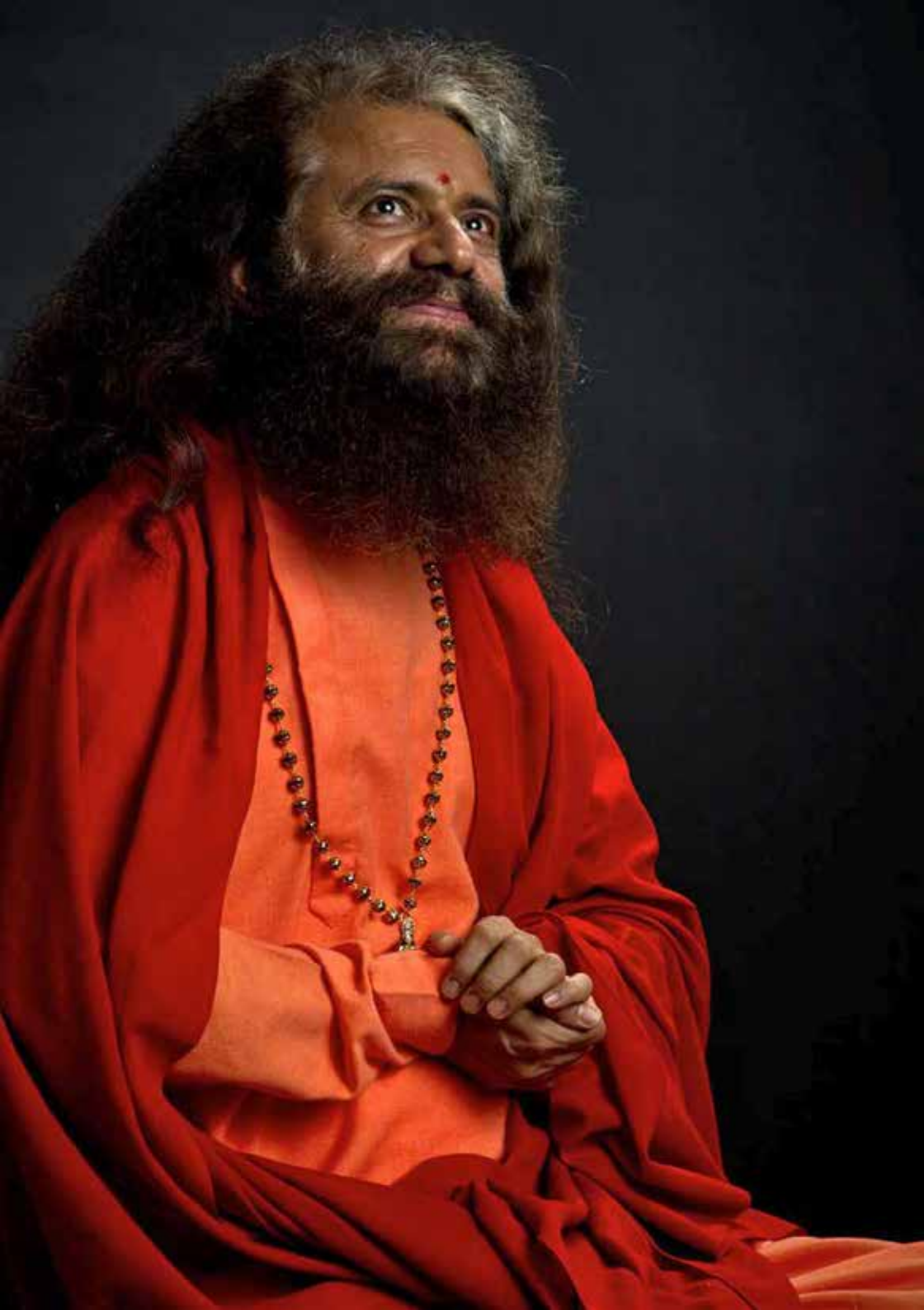
Mit Liebe und Segen,

Im Dienste Gottes und der Menschheit

A handwritten signature in black ink, reading "Swami Chidanand" followed by a small "36" in a circle.

Swami Chidanand Saraswati





Inhaltsverzeichnis

Segnungen von Pujya Swami Chidanand Saraswatiji.....	3
Segnungen von Pujya Sant Shri Rameshbhai Oza.....	8
Vorwort zur aktuellen Ausgabe.....	10
Vorwort zur Dritten Ausgabe.....	12
Einleitung.....	16

Artikel:

Vegetarische Ernährung: Für den Körper, die Seele und den Planeten..	23
Wie man Angst Überwindet.....	35
Wünsche & Wunschlosigkeit.....	39
Was ist wahre Liebe?.....	43
Die Essenz der Spiritualität: Dienst am Mitmenschen.....	46
Innerer und Äusserer Frieden.....	50
Wie man ein Yogi 24 Stunden am Tag ist.....	57
Der achthgliedrige Pfad des Yoga.....	68
Perlen voller Weisheit.....	87
Fasten - Seine Bedeutung und Zweck.....	93
Die Verehrung der Mutter.....	103
Die Yagna von Mahatma Gandhi.....	106
Biodiversität und Natur.....	111
Pariksha, Samiksha & Pratiksha.....	115
Körperliche Bestrafung: Ist es OK, unsere Kinder zu schlagen?.....	119
Die Bedeutung der Tempel.....	124
Die Bedeutung der Prana Pratishtha Zeremonie.....	127
Ein Lied für Gott.....	129
Wiedergeburt und Reinkarnation: Fragen & Antworten.....	131
Beten: Fragen & Antworten.....	145
Reinheit: Fragen & Antworten.....	154

Das Kastensystem: Fragen & Antworten.....	162
Karma: Fragen & Antworten.....	167
Bhagavad Gita: Fragen & Antworten.....	177
Politik und Religion: Fragen & Antworten.....	185

Geschichten, die Euren Verstand lehren, Euer Herz

berühren und Euren Geist inspirieren:

Die Zeit für ein spirituelles Leben ist Jetzt.....	191
Die nachhaltige Gefahr der Wut.....	196
Urteil: Wer ist der Heilige & Wer ist der Sünder?.....	199
Nach dem Schlüssel suchen.....	202
Die Heiligen Tropfen des Blutes.....	205
Unsere endlosen, unersättlichen Wünsche.....	211
Habe Vertrauen in das Göttliche GPS.....	214
Wie man seinen Lebensweg geht.....	217
Die Bedeutung der Bhagavad Gita in unserem Leben.....	220
Der Heilige und der Skorpion: Was ist Unser Dharma?.....	224
Der Schmerz einer abgebrochenen Verbindung.....	228
Die Kraft der Liebe.....	231
Schüttele es ab und Steige auf.....	234
Anderen zu Dienen ist die Beste Medizin.....	236
Wer ist Behindert?.....	240
Baue Dich selber auf - Mache Andere nicht klein.....	243
Fußspuren.....	246
Liebe, Erfolg und Reichtum.....	248
Wie wir durch unsere Schale brechen.....	250
Die helfende Hand Gottes.....	252
Himmel und Hölle - das Leben ist, was Du daraus machst.....	255
Wahre Erziehung.....	258
Erfülle einfach Deine Pflicht & der Rest wird folgen.....	261
Der Eimer mit dem Loch.....	264
Gott, Du bist meine Nummer 1.....	267
Die kleinen Dinge im Leben.....	271
Wir sind nur Sein Werkzeug.....	274
Die Botschaft des Buddha.....	277
Gottes Ehefrau.....	279

Gold unter Felsbrocken.....	281
Eine Nadel zum Himmel.....	284
Jede ausgestreckte Hand ist Gottes Hand.....	287
Die Treue der Vögel.....	289
Der vergrabene Schatz.....	292

Stücke von Anderen:

Gib, von Khalil Gibran.....	297
Ein paar Gründe, um dankbar zu sein.....	299
Fang an zu leben.....	301
Ohne den Meister, von Kabir.....	305
Beobachte und höre gut zu.....	306
Wie man einen Herzinfarkt überlebt (wenn man alleine ist).....	307
Ich bin dankbar.....	308
Das tragische Paradox unserer Zeit.....	310
Gottes Perfektion.....	312

Weitere Informationen:

Über den Autor.....	316
India Heritage Research Foundation (IHRF).....	322
Ganga Action Parivar.....	328
Divine Shakti Foundation.....	331
Project Hope.....	337
Global Interfaith WASH Alliance.....	344
Parmarth Niketan Ashram.....	346
Lob für Tropfen göttlichen Nektars.....	348



Pujya Sant Shri Rameshbhai Oza

TROPFEN GÖTTLICHEN NEKTARS

Eine Botschaft von:
S.H. Sant Shri Rameshbhai Oza (Pujya Bhaishri)

Jai Shri Krishna!

Es ist durch die Gnade Lord Krishnas, dass Sie einen solch wertvollen Schatz in Ihren Händen halten. Es wird gesagt, dass ein wahrer Heiliger nicht nur jemand ist, der einfach selbst erleuchtet ist, sondern jemand, der Erleuchtung anderen Menschen bringt. Pujya Swamiji ist deshalb einer der wahrhaftigsten Heiligen, die ich kenne. Seine Worte, sein Leben, seine Botschaft und sein Satsang führen Tausende von Menschen direkt zu Gott.

Pujya Swamiji ist eine der seltenen Seelen, dessen Leben eine Auswirkung auf die gesamte Menschheit hat – heute, morgen und in der Zukunft. Er berührt und transformiert all jene, die er trifft. Er ist nicht nur damit zufrieden, all denen zu dienen, die zu ihm kommen. Vielmehr arbeitet er unermüdlich, jedoch schweigsam und demütig, um jedem individuellen Lebewesen auf dem Planeten zu dienen; von den Kühen in den Straßen bis hin zu den Kindern in den Schulen, bis hin zu spirituellen Gemeinschaften auf der ganzen Welt.

Es gibt viele Heilige, die göttliche Lehren geben können. Aber die Lehren sind nicht genug. Um Menschen wahrhaft zu inspirieren, um die tiefsten Ecken ihrer Seelen zu berühren und zu erheben, muss man die ganz besondere göttliche Fähigkeit haben, den göttlichen Kontakt, „die göttliche Berührung“ zu vermitteln. Es ist diese Berührung, die Pujya Swamiji gibt. Von daher ist das, was Sie in diesem Buch vorfinden, nicht nur das Wort Gottes. Es ist die Berührung Gottes.

Lesen Sie dieses Buch, dann lesen Sie es wieder, dann lesen Sie es noch einmal. Lassen Sie seine Botschaft in jede Ecke Ihres Wesens einsinken. Dann, wenn Sie offen genug sind, werden Sie wissen, dass Sie von Gott berührt worden sind.



Rameshbhai Oza (Bhaishri)

Vorwort zur aktuellen Ausgabe

Es ist ein großer Segen zu sehen, wie sich dieses Buch von einem kleinen Heft, das während der Kumbha Mela 1998 veröffentlicht wurde, in dieses über 300 Seiten-große Buch, das es heute ist, verwandelt hat. In der Tat mussten wir für diese Ausgabe, die Schriftgröße etwas reduzieren, um zu verhindern, dass das Buch zu umfangreich wird. Wie die Blumen, die in Pujya Swamijis Garten gepflanzt sind und die unter Seiner liebenden und göttlichen Berührung wachsen und blühen, erblühte auch dieses Buch aus einem Samen der Inspiration zu einem Baum der Weisheit und Einsicht. Die Anzahl der Drucke, durch die diese fünf Ausgaben gegangen sind, sind unzählig. Über 25000 Kopien dieses Buches wurden auf der ganzen Welt verteilt, und es gibt immer mehr Anfragen. Emails und Briefe deuten die tiefgründige Auswirkung an, die dieses Buch auf die Menschen überall gehabt hat. Ausgewählte Zitate aus diesen Briefen können auf den Rückseiten dieses Buches gefunden werden.

Was mich betrifft, wenn ich die unersättliche Nachfrage nach Pujya Swamijis Bücher auf der ganzen Welt sehe, dann ist mein Glauben in die Zukunft wiederhergestellt. Die Menschen sind nicht selbstgefällig, sorglos, egoistisch und apathisch geworden. Die Menschen haben nicht aufgehört, sich zu sorgen oder zu hoffen, das Richtige zu tun. Sie sind nur auf der Suche nach einem Leitfaden, der ihnen den Weg zeigt. Richtungslos, ohne einen Mentor kommen wir vom rechten Weg ab. Es ist wie das berühmte Gedicht von Kabir, das besagt:

*Ein Tempel-Dach kann ohne die Sparren nicht stehen bleiben;
Von daher ohne Nam (die Göttliche Wahrheit und den Namen Gottes),
wie kann man dann den Ozean überqueren?
Ohne einen Behälter kann das Wasser nicht gehalten werden;
Von daher kann der Mensch ohne einen Heiligen nicht vom Untergang
gerettet werden.*

Deshalb glaube ich, dass der Grund nicht eine verminderte Kapazität für Selbstlosigkeit, Mitgefühl und dharmisches Verhalten ist, die unsere Welt zu ihrem aktuellen Zustand der Selbstzerstörung führt, sondern vielmehr der Mangel an Führung. Niemand will, dass unsere Welt in einen nicht wiedergutzumachenden Zustand der Zerstörung abstürzt. Niemand will, dass er selbst oder seine Kinder verdammt sind. Aber, wie Kabir es sagt: „Von daher kann der Mensch ohne einen Heiligen nicht vom Untergang gerettet werden.“ Es ist die Gegenwart der erleuchteten Wesen, die uns auf dem Pfad der Rechtschaffenheit führt und die uns davon abhält, dass wir vom rechten Weg abkommen. In ihrer Abwesenheit werden wir sicherlich schwanken, wenn nicht völlig zusammenbrechen.

Ich habe den Durst nach Pujya Swamijis göttlicher Weisheit und Führung bei Erwachsenen und Jugendlichen, Indern und Nicht-Indern, Akademikern, Wissenschaftlern, Philosophen und Familienmenschen, Reichen und Armen, Hindus und Nicht-Hindus gesehen. Darüber hinaus habe ich die tiefe Erfüllung gesehen, wenn dieser Durst durch die Tropfen göttlichen Nektars dieses Buches gestillt wird. Es ist wahrhaftig ein Geschenk, Zeuge dieser bemerkenswerten, heilenden, inspirierenden Wirkung zu sein, die Seine Worte bei allen Menschen hervorrufen.

Während unsere Welt mehr und mehr am gefährlichen Rande der Selbstzerstörung – ökologisch, zwischenmenschlich und spirituell – ins Wanken kommt, glaube ich liegt der Strahl der Hoffnung zu sehen, wie die Herzen schmelzen, sich die Wut zerstreut, wie vom Groll abgelassen wird und wie Vorsätze von fast all denen gefasst werden, die Pujya Swamijis Bücher lesen. Möge die Verbreitung Seiner Botschaft, durch die Gnade Gottes, wie das Prinzip des „hundertsten Affen“ sein oder der „Wendepunkt“ sein, wo ein bedeutender, globaler Übergang durch die Aktion einer einzigen Person ausgelöst wird. Mögen wir alle, die gesegnet genug sind, Seine Worte in unseren Händen zu halten, ein Versprechen geben, dass wir uns Seine Worte zu Herzen nehmen, und dass wir sie nicht nur mit unseren physischen Augen lesen, sondern auch mit unserem inneren Auge, das Auge, welches in unsere Seele führt.

Sadhvi Bhagawati
Rishikesh, Indien
August 2011

Vorwort zur Dritten Ausgabe

Es ist eine große Freude und Ehre, die dritte Ausgabe von „*Tropfen göttlichen Nektars*“ zum Anlass von S.H. Pujya Swamijis 50 zigsten Geburtstag zu veröffentlichen. Als ich Ihm zum ersten Mal begegnete, fragte ich Ihn nach Seinem Alter. Damals wusste ich noch nicht, dass man eine solche Frage nie einem heiligen Mann stellen sollte. Er jedoch antwortete mir einfach, dass Er 45 ist. Ich war ungläubig, wie dieser Heilige, diese eindeutige Verkörperung des Göttlichen auf Erden, dieses zeiten- und alterslose Wesen einfach nur „mittleren Alters“ sein konnte. Wenn Er gesagt hätte, Er sei fünf, hätte ich Ihm geglaubt, denn Seine Augen tanzen und funkeln wie die eines kleinen Kindes. Er bewegt Sich mit der Anmut und Leichtigkeit eines engelsgleichen, flinken Kindes. Oder, wenn Er gesagt hätte, Er sei fünftausend, hätte ich Ihm auch geglaubt, denn Seine Weisheit, Sein tiefes Verstehen und Seine Allmacht sind nicht gewöhnlich für ein menschliches Wesen, sondern eher für ein zeitloses Wesen. Aber fünfundvierzig, das war unbegreiflich.

Bis zum heutigen Tag, fast sechs Jahre später, ist es mir noch genauso unbegreiflich, dass Er fünfzig ist. Seine Augen tanzen und funkeln jeden Tag mit mehr Lebhaftigkeit. Seine Schritte werden mit jedem vorbeiziehenden Jahr leichter, anmutiger. Und dennoch wird gleichzeitig Seine Weisheit tiefer, vielschichtiger, vollständiger, was jedermanns Erkenntnis bestätigt, dass Er einfach die Kleidung menschlicher Haut trägt, aber sicherlich nicht durch sie gebunden ist.

In fünfzig Jahren hat Er mehr verwirklicht, als die meisten in vielen Leben erreichen. Von den fast 10 Jahren intensiver *Sadhana* als Kind in den Wäldern und im Himalaya bis hin zu den Jahren als unermüdlicher Sant Narayan Muniji, dem man – gerade mal in Seinen frühen Zwanzigern – die Verantwortung auftrug, den größten Ashram in Rishikesh zu leiten. Bis hin zur Gründung und Leitung des ersten Hindu-Jain Tempels in Amerika, bis

hin zur genialen Organisation des monumentalen Projektes der *Enzyklopädie des Hinduismus*, bis hin zur Reise in den Kreml als Gorbachevs Gast zu einem 7-tägigen globalen Forum für Frieden und Umwelt. Bis hin als Präsident des Parmarth Niketan Ashrams seit 15 Jahren zu fungieren und den Ashram in ein weltweit-renommiertes spirituelles Institut zu verwandeln, bis hin, den Hinduismus auf unzähligen, internationalen, glaubensübergreifenden Konferenzen zu repräsentieren, Schulen zu leiten, kostenlose medizinische Programme, Umweltprogramme und Frauen Trainingsprogramme ins Leben zu rufen, bis hin, in der Vollversammlung der Vereinten Nationen Gebete und Segnungen zu geben, und den ehemaligen Präsidenten Bill Clinton zu treffen....Dies alles sind lediglich nur kleine Einblicke eines Lebens, das wahrhaftig im „Dienste Gottes und der Menschheit“ gelebt wird.

Immer wenn Anhänger zu Ihm zum *Darshan* kommen und Ihn manchmal einige Jahrzehnte nicht gesehen haben, sind ihre Bemerkungen doch immer die gleichen: „Er hat sich überhaupt nicht geändert, er sieht immer noch so aus wie vor 30 Jahren. Er ist immer noch derselbe, nur besser!“ Pujya Swamiji scheint unbeeindruckt durch Seine unglaubliche Liste von Errungenschaften und Anerkennungen zu sein und bleibt ein bescheidenes, frommes Kind Gottes, das nichts besitzt, nur in safranfarbene Kleider gehüllt ist und ein Leben wahrer Entsagung lebt, und Seinen Segen, Seine Liebe und Sich Selber jedem, der zu Ihm kommt, anbietet.

„*Mein mast hun*, (ich bin in göttlicher Wonne)“ ist seit vier Jahrzehnten Seine Antwort auf: „Wie geht es Ihnen?“ In dieser göttlichen Wonne weilt Er immer, ob Er nun im Dschungel oder in einer Villa wohnt, ob Er zu einigen Dutzend Anhängern in den winterlich-kalten Morgengebeten im Parmarth Niketan spricht oder zu Tausenden der wichtigsten Führern aus Religion, Politik, Sozialwesen oder Wirtschaft auf dem Weltwirtschaftsforum in New York, ob Er nun Seine einzige, erbettelte Mahlzeit des Tages aus Seinen bloßen Händen als wandernder *Sannyasi* oder ein 20-gängiges Menu auf einem silbernen *Thali* Tablett serviert im Hause eines Aristokraten zu Sich nimmt, ob Er nun in einem dreckigen Graben zwischen Feldern in den Wäldern des Himalaya schläft oder in einem „Kingsize“ Bett mit vier Pfosten im Waldorf Astoria schläft. Er ist immer in Wonne. „*Ast, Vyast, Swast und Mast ...* Keine Anspannungen, keine Depressionen. Immer in Frieden, immer in Ekstase“, so beschreibt Er Sein Leben.

Diese göttliche Ekstase, dieser Frieden und Ruhe ist etwas, was Er nicht nur verkörpert, sondern verbreitet, etwas, was Er aus freien Stücken allen, die Ihn treffen, gibt, auf eine derartige Weise, dass niemand, der Ihm begegnet, für immer derselbe bleibt.

Es ist fast unmöglich, dieses „Berührtwerden von Gott“ in Worten festzuhalten, weil – so wie Er es immer sagt – „die Menschen neben den göttlichen Lehren auch die göttliche Berührung brauchen“. Diese „Berührung“ ist allerdings nicht körperlich. Es kommt nicht auf den körperlichen Kontakt oder sogar auf die körperliche Gegenwart an. Dieses Berührtwerden ist etwas, wobei die Seele zum Beben gebracht wird, wie ein Samen, der gerade aus seiner Schale ausbricht, um die Sprosse eines großen, blühenden Baumes zu werden. Dieses Berührtwerden ist nicht das einer Hand an einem Körper, sondern das einer Hand an einer Seele. Seelen, die sich Jahre und Jahrzehnte lang nach Trost gesehnt haben, finden ihn nun in Seiner Gegenwart.

Die Herausforderung auf diesen Seiten ist es nun, sowohl diese Lehren als auch dieses Berührtwerden zu vermitteln. Doch haben wir erkennen müssen, dass diese Aufgabe unmöglich ist, weil Worte auf Papier nicht die Seele zum Beben bringen und in Licht erstrahlen lassen können, es sei denn, diese Worte vermögen es, den Geist des Meisters in sich zu tragen.

In diesem Buch finden Sie nun Worte, die von Pujya Swamiji geschrieben oder gesprochen wurden. Die gesprochenen Worte wurden so genau wie möglich aus informellen *Satsangs* und mehr formelleren Vorträgen übertragen. Wir beten, dass diese Worte nicht nur Inspiration für Ihren Geist sind, sondern auch Ihre Herzen und Seelen auf diese ganz besondere Art und Weise berühren.

Im Gegensatz zu den zwei vorangegangenen Ausgaben, die zwei Teile hatten, ist dieses Buch in drei Teile gegliedert. Der erste Teil ist eine Sammlung von Artikeln, die Er über verschiedene Themen geschrieben hat. Es handelt sich um Artikel, die in mehreren internationalen Zeitschriften veröffentlicht wurden und für alle Menschen in allen Lebensumständen anwendbar und wertvoll sind.

Der zweite Teil besteht aus einer Ansammlung von Geschichten, die Er vor einem Publikum gehalten hat, gefolgt von ethischen, göttlichen Ratschlägen

für ein gut gelebtes Leben. Diese Geschichten haben ihren Ursprung meistens in den Schriften, oder gelegentlich auch in von anderen religiösen Führern erzählten Parabeln, denen Pujya Swamiji Seine eigene Bedeutung und Lehre hinzugefügt hat.

Der dritte Teil ist ein Potpourri von Geschichten, Zitaten, Briefen und Gedichten, die Pujya Swamiji über die Jahre per email erhalten hat, und die Er mit einem besonderen Vermerk „Für Buch aufheben“ versehen hat. Er trug mir auf, diese in einem gesonderten Ordner zu sammeln. Es sind Geschichten und Zitate, die Er gerne mit allen teilen möchte, weil sie allen zugutekommen können. Manche von ihnen haben bekannte Verfasser. Die meisten haben keine. Manche sind gebräuchlich und wohlbekannt, manche sind unbekannter. Bei allen aber hatte Er das Gefühl, sie sollten gesammelt und geteilt werden, anstatt einfach nur gelöscht zu werden.

Der Titel dieses Buches ist „Tropfen göttlichen Nektars“. Dieser Nektar ist eine Anspielung auf den Topf mit dem Nektar der Unsterblichkeit, der das wesentliche Element der Geschichte der Maha Kumbha Mela ist. Die erste Ausgabe von „Tropfen göttlichen Nektars“ wurde während der Kumbha Mela 1998 in Haridwar/Rishikesh veröffentlicht. Der wahre Nektar ist jedoch Er. Denn der wahre, göttliche Nektar ist nicht einfach nur die Unsterblichkeit, sondern eher eine Verbindung mit Ihm, der uns die Unsterblichkeit schenkt. Ohne Ihn unser Leben unsterblich zu leben, wäre - ja - ewiges Leben, aber ein einsames.

Für alle von uns, die gesegnet sind, Pujya Swamiji in ihrem Leben zu haben, ist Er dieser Nektar, und es ist eine große Freude und Ehre, diese Tropfen des Nektars mit allen zu teilen.

Sadhvi Bhagwati
Rishikesh, Indien
Juni 2002

Einleitung

Worte können nicht beschreiben, wie sehr ich mich gesegnet fühle, die letzten anderthalb Jahre in Rishikesh zu leben und mit Pujya Swamiji zu arbeiten. In dieser Zeit haben mich so viele Menschen gefragt: „Gibt es irgendwelche Veröffentlichungen von Swamijis Lehren? Gibt es eine Ansammlung Seiner Ideen und Weisheiten?“ Sehr zu meinem Missfallen lautete die Antwort stets: „Nein.“ Das Fehlen eines solchen Werkes ist schmerzhaft, denn die Weisheit, die durch jeden Seiner Atemzüge fließt, ist es wert, unsterblich gemacht zu werden.

Zum Anlass der glückverheißenden Kumbha Mela im Jahre 1998 habe ich die von Gott gegebene Gelegenheit genutzt, so viel wie möglich von diesem „Nektar der Weisheit“ zusammenzubringen. Zu dieser heiligen Zeit kommen die Menschen aus der ganzen Welt, um in den heiligen Wässern zu baden und von dem göttlichen Nektar der Unsterblichkeit zu kosten. Dennoch – was ist es, das uns wahrhaftig emporhebt, das uns wahrhaft verändert, das unsere Seelen wirklich näher zu Gott bringt? Für mich war es Seine Heilige Anwesenheit in meinem Leben. Wie ist es jedoch möglich, göttliche Weisheit und Einsicht auf bloßem Papier festzuhalten? Diese Aufgabe ist ganz offensichtlich unmöglich. Dennoch, obwohl diese Worte ein ungenügender Ersatz sind für Seine Gegenwart, enthalten sie in sich die Essenz Seiner Lehren und Botschaft.

Deshalb habe ich so viele Seiner geschriebenen Artikel (auf Englisch), wie ich finden konnte, zusammengetragen. Diese Artikel stammen hauptsächlich aus Magazinen, die in den USA und Europa für die im Ausland lebende indische Gemeinschaft veröffentlicht worden sind.

Zusätzlich zu den Artikeln gibt es Geschichten und andere Parabeln, die

ich Pujya Swamiji erzählen gehört habe. Häufig war ich damit gesegnet, zu solchen Zeiten anwesend zu sein, wo Ihm jemand eine Frage gestellt hat, zu welcher Er nicht direkt eine Antwort gab. Bei solchen Gelegenheiten nahm Seine Stimme noch mehr einen etherischen Ton an, und Seine Augen flossen noch weiter weg von der Erde in Richtung Himmel. Er würde sagen: „Ich werde dir eine Geschichte erzählen.“ Oder Er würde einfach anfangen, sie zu erzählen, und dann wussten wir alle, dass etwas Außergewöhnliches geschehen würde.

Zu solchen Gelegenheiten würde Er dann am Ende der Geschichte uns allen, die unzulänglich ausgerüstet sind, um die Tiefe Seiner Weisheit zu erfassen, erklären, was die Botschaft dieser Geschichte war. Deshalb haben diese Geschichten zwei Teile: die Geschichte selber und die Lehre, die Er uns danach gab. Für mich sind diese Parabeln und Geschichten wie die Heiligen Schriften: von Gott gesprochene Worte, welche eine normal Sterbliche versucht hat, auf Papier festzuhalten. Ich bitte die Leser, meine Unzulänglichkeit als Aufzeichnende zu vergeben. Pujya Swamiji hatte nicht so viel Glück wie Vyasji, dessen göttliche Weisheit perfekt von Lord Ganesh erfasst wurde.

Deshalb hat dieses Buch zwei Töne. Einer ist literarisch – Schriften, die in internationalen Magazinen oder Zeitungen herausgegeben wurden, der andere, im Falle der Geschichten, ist oral – Wörter, die gesprochen wurden. Während sich die Themen der Artikel (oder die Handlungen der Geschichten) dennoch unterscheiden, bleibt die unterschwellige Essenz von Pujya Swamijis Botschaft dieselbe. Seine Botschaft ist: Gehe zu Gott.

Allerdings ist „Gehe zu Gott; Sei bei Gott“ nicht die einzige Botschaft Seiner Worte. Es ist die Botschaft Seines Lebens. Jeder Atemzug, den Er nimmt, ist göttlich; jedes Wort, das Er spricht, ist ein heiliger Kanon; jegliche Arbeit, die Er verrichtet, ist Schöpfung. Pujya Swamiji ist ein Heiliger nach dem Titel – es ist Seine legale Designation. Jedoch ist Er mehr als das. Er ist ein Heiliger in jeder Pore, jeder Zelle Seines Körpers. Er ist nicht nur jemand, der Dich zu Gott sendet, Er ist eher jemand, dessen reine Gegenwart Dich zu Gott trägt. Jedoch ist Seine Antwort, wenn jemand versucht, Ihn zu preisen oder Ihm zu danken, oder die

wunderhafte Natur Seines Wesens anzuerkennen, immer dieselbe: ein einfaches Schulterzucken, die Augen nach oben gerichtet, ie Handflächen in Richtung Himmel geöffnet und die Worte: „Es ist alles die Segnung Gottes.“

Ich würde Ihnen gerne eine Geschichte von mir erzählen. Im Gegensatz zu Pujya Swamiji ist meine Geschichte keine Parabel, die eine Lehre in sich hat. Es ist ein wahres – Wort für Wort, Detail für Detail – Portrait des Mannes hinter den Wörtern auf den folgenden Seiten.

1996 kam ich als Tourist nach Rishikesh. Ich war 25 Jahre alt und machte 3 Monate Urlaub von meinem Ph.D. Programm in Kalifornien. Wie ich Pujya Swamiji traf und bei Parmarth Niketan eingezogen bin, ist eine andere Geschichte, ein wunderschönes Beispiel des göttlichen Plans. Für jetzt soll es jedoch genügen zu sagen, dass ich da war – allein – und plante, ungefähr eine Woche zu bleiben. Während der ersten zwei Tage in dem Ashram an dem Ufer von Gangaji wurde mein ganzes Wesen in der Anwesenheit von Pujya Swamiji transformiert (und die Transformation hat noch nicht aufgehört). Ich floss über mit Freude, Wonne und einer Gelassenheit, die ich noch nie gekannt hatte. Während der *Ganga Aarti* würde die Welt in ein aufflammendes Feuer verschwinden – in die Tiefen der singenden Stimmen hinein, in die untergehende Sonne, die vom Wasser reflektiert wurde, als auch in den durchdringenden Frieden von Pujiya Swamijis Gegenwart.

Am zweiten Tag ging ich zu Pujya Swamiji. Wir saßen alleine in seinem Versammlungsraum – er ein 45 Jahre alter Renunziant und ich, eine 25 Jahre alte amerikanische junge Frau, die kaum klar sehen konnte – so sehr war ich von Ekstase erfüllt. „Swamiji“, sagte ich. „Ich fühle mich so unglaublich gesegnet, hier zu sein, Dich getroffen zu haben, und diese Zeit am Ufer des Ganges verbracht zu haben. Ich fühle, dass Du mir so viel gegeben hast. Gibt es irgendetwas, dass ich für Dich tun kann?“

Die Stimme in meinem Kopf, die 25 Jahre damit verbracht hatte, vom Westen belehrt zu werden, schrie mich an: „Was sagst Du gerade?“ Schließlich waren wir alleine in Seinem Büro. Ich kannte Ihn gerade mal 2 Tage und war in Amerika gewarnt worden, „von den indischen Gurus

Abstand zu halten.“ Ich stand mit niemandem in Verbindung, der Pujya Swamiji kannte; ich war einfach eine amerikanische junge Frau, die alleine in dem Ashram für weniger als eine Woche blieb. Und, am wichtigsten, Er wusste, dass ich kein angeborenes indisches Verständnis darüber hatte, was ein Heiliger ist und sein sollte.

Pujya Swamiji sah mich an – das Licht strömte durch das Fenster und warf ihm einen strahlenden Heiligenschein um Seinen Kopf. „Alles Beliebige?“, fragte er. Die Stimmen in meinem Kopf schrien: „Nein, du bist verrückt!“ Dennoch blieben diese Stimmen in meinem Kopf verloren; die Stimme, die direkt von meinem Herzen zu meinem Mund floss, sagte: „Ja. Was auch immer.“

Pujya Swamiji pausierte. „Versprichst Du es?“, fragte Er und starrte mich direkt an, als ob dies die ernsthafteste Frage in der Welt war. Ich fühlte mich, als ob ich von der Intensität Seines Blickes das Bewusstsein verlieren würde. Jedes Wort, das ich jemals in meinen 'Psychologie für die Kontrolle des Verstandes' Seminaren gehört hatte, jegliche Geschichte, die ich jemals über indische Gurus, die von nackten Frauen und teuren Autos umgeben waren, gelesen hatte und jeder rationale Gedanke, den ich je hätte haben können, kreisten in meinem Gehirn wild umher und füllten es mit Angst. „Verspreche es nicht“, flehten mich die Stimmen an. Ich konnte meine Mutter – vom anderen Ende der Welt – hören, wie sie sagte: „Stehe auf und verlasse den Raum.“

Dennoch dienten die 40 Zentimeter zwischen meinem Gehirn und meinem Herzen als wunderbare Grenze, denn diese Worte kamen nicht in Berührung mit meinem Herzen. Mein Herz war ruhig und still und mit einem Sinn von Sicherheit gefüllt, den ich niemals gekannt hatte. „Ich verspreche“, sagte ich wissend, dass ich diesem Mann – den ich seit nur zwei Tagen kannte und der alt genug war, um mein Vater zu sein – wahrhaft alles geben würde, nachdem Er fragte.

Die Intensität Seines Blickes lichtete sich und Sein Gesicht löste sich in das hellste, reinste Lächeln, das ich jemals gesehen hatte. „Okay, dann drei Dinge“, sagte Er, und obwohl das göttliche Lächeln weiterhin aus Seinem Gesicht schien, wusste ich, dass das, was Er sagen würde, mein

Leben für immer verändern würde. „Zuerst“, begann Er. „Komme Gott immer näher und näher. Jeden Tag komme Ihm näher. Zweitens diene der Welt. Auch wenn das bedeutet, dass Du ohne Etwas auskommst, das Du willst oder etwas, wovon Du denkst, dass Du es brauchst; gib alles der Menschheit. Drittens sei glücklich. Gib mir all Deine Traurigkeit, all Deine Wut, all Deine Bitterkeit. Gib es mir und gebe es Gangaji, aber behalte es nicht in Deinem Herzen. Du musst glücklich sein.“

Ich saß dort, was sich wie eine weit entfernte Ecke der Welt anfühlte, an einem Ort so wunderschön, dass er nur in einem Märchen existieren konnte, in der Gegenwart eines Mannes, der nichts weiter von mir wollte, als dass ich Gott nahe sein sollte. Die Tränen strömten über mein Gesicht, obwohl es nicht Tränen der Traurigkeit waren. Es waren Tränen, die die Wahrheit gefunden hatten.

Ich hätte nicht sagen können, was heller war – die Morgensonne, die durch das Fenster strömte oder das aus Seinen Augen strömende Licht. Ich hätte nicht sagen können, was reiner war – die rote Rose, die noch mit Morgentau bedeckt war und die gerade begann, ihre Blätter der Welt zu öffnen oder die Liebe, die aus Seinem Herzen strömte. Ich hätte Ihnen nicht sagen können, wer Gott war – der formlose Allmächtige Lord, den ich, wie meine jüdische Erziehung mir sagte, verehren sollte oder der kleine, einfache Mann, der in einem Safrangewand gekleidet mir gegenüber saß.

Sadhvi Bhagwati
Rishikesh, Indien
März, 1998

Artikel



Vegetarische Ernährung: Für den Körper, die Seele und den Planeten

„Wenn man einem Kind beibringt, nicht auf eine Raupe zu treten, ist das sehr wertvoll für das Kind. Und genauso wertvoll ist es für die Raupe.“

Wir treffen viele Entscheidungen im Leben, ohne uns jemals genau nach dem „Warum?“, das hinter diesen Entscheidungen steht, zu fragen. Es können Entscheidungen sein wie: Welcher Religion gehören wir an, welche sind unsere Werte im Leben, was essen wir ... Vielleicht leben wir einfach genauso weiter, wie wir einst erzogen wurden; vielleicht übernehmen wir ganz automatisch die Entscheidungen unserer Eltern, oder aber wir lehnen uns gegen sie auf. Unsere Eltern entschieden sich so, und wir entscheiden uns genau für das Gegenteil. In beiden Fällen jedoch nehmen wir uns selten die Zeit, genau nachzudenken, warum wir genau so leben, wie wir leben.

Ich will mit diesem Artikel nun die Gelegenheit nutzen und erläutern, warum wir als Vegetarier leben sollten. Ich möchte über die tiefere Bedeutung hinter den Entscheidungen sprechen, die wir jedes Mal, wenn wir etwas Essbares in unseren Körper tun, fällen.

So viele junge Inder kommen zu mir und sagen mir: „Meine Eltern können mir noch nicht einmal gute Gründe nennen, Vegetarier zu sein. Sie sagen einfach: Die Kuh ist heilig. Aber wenn ich nicht glaube, dass die Kuh heilig ist, warum sollte ich dann keine Hamburger essen?“

Die Bedeutung einer vegetarischen Lebensweise überschreitet jedoch bei weitem den Glauben, dass die Kuh heilig ist. Heute haben sich die Gründe, die für eine vegetarische Ernährung sprechen, leicht geändert, obwohl ihre Grundlagen noch dieselben wie vor Tausenden von Jahren

sind, wie zu den Zeiten, als unsere Heiligen Schriften geschrieben wurden. Viele von ihnen stehen in direktem Zusammenhang mit der Welt, in der wir heute leben. Obwohl die Entscheidung für eine vegetarische Ernährung schon immer „moralisch“ und „spirituell“ korrekt gewesen ist, so ist sie doch heute mehr als das.

Heutzutage ist die vegetarische Ernährung eine unumgängliche Entscheidung für alle, die sich um das Wohlergehen unserer Mutter Erde und aller Menschen sorgen. Heute ist sie mehr als nur eine religiöse Entscheidung. Sie ist die einzige Lösung, wie wir noch hoffen können, Hunger, Durst, die Zerstörung des Regenwaldes und den Verlust wertvoller Ressourcen zu stoppen.

Kurz, eine vegetarische Ernährung ist eines der wichtigsten Dinge, die jeder Mann, jede Frau und jedes Kind tun kann, wenn sie sich für das Wohlergehen der Erde und der Menschheit einsetzen wollen.

Spirituelle und religiöse Aspekte vegetarischer Ernährung

Eines der wichtigsten Führungsprinzipien für ein moralisch korrektes Leben ist Ahimsa, das Prinzip der Gewaltlosigkeit. Es gibt wohl kaum etwas Gewaltsameres, als einem anderem das Leben für unser reines Vergnügen zu nehmen. Wären wir irgendwo im Dschungel gestrandet, verirrt, kurz vor dem Hungertod und bräuchten etwas zu essen, um zu überleben, wäre dies eine andere Sache.

Heutzutage jedoch leben wir in einer Welt, in der wir alle, von uns benötigten Kalorien, Vitamine und Mineralien auf andere, schmackhaftere, billigere und vor allem gewaltfreiere Art und Weise bekommen können.

Wenn wir jedoch fortfahren, Tiere zu töten, geschieht dies einfach nur, um unsere eigenen Wünsche und Gelüste zu befriedigen. Dies ist eine recht selbstsüchtige Belohnung auf Kosten eines anderen, der unglaubliche Schmerzen durchleidet.

Denn vielleicht noch gewaltsamer als der eigentliche Todestag sind die vielen Tage vor der eigentlichen Schlachtung in dem Leben dieser Tiere. Tiere, die zum Verzehr gezüchtet werden, werden anders gehalten, als Haustiere oder Tiere, die zur Ausbeutung ihrer „Nebenprodukte“ (z. B. Milch von einer Kuh) gezüchtet werden. Kalbfleisch ist ein hierfür ergreifendes und eindringliches Beispiel. Kalbfleisch wird weltweit als eine besondere Delikatesse angesehen. „Zarte Kalbskoteletten“ sind oft das teuerste Gericht auf einer Speisekarte. Wenn wir uns aber genau ansehen, wie das Fleisch diese Tiere so zart wird, müssen wir erkennen, dass der wahre Preis für dieses Gericht viel, viel höher ist, als das, was ein Restaurant dafür verlangt.

Kalbfleisch ist das Fleisch von Kuhbabys, die direkt nach der Geburt von ihren Müttern getrennt werden. Kühe als milchgebende und stillende Säugetiere haben einen sehr starken Mutterinstinkt. Es ist daher kein Zufall, dass die Hindus die Kuh als Mutter verehren. Eine Mutterkuh behält ihr Kalb nach der Geburt bei sich, umsorgt es, beschützt es und bringt ihm bei, wie es sich eines Tages selbst versorgen kann. Aber diese kleinen Kälber werden gewaltsam von ihren Müttern getrennt. Ich habe von Leuten, die diese Produktionsstätten besichtigt haben, gehört, dass Mütter und Kälber Stunden um Stunden noch nach der Trennung in großen Schmerzen umeinander weinen.

Es ist für die Herstellung von Kalbfleisch sehr wichtig, dass diese Babys keine Muskeln entwickeln. Wenn sie jedoch neben ihren Müttern stehen, entwickeln ihre Beine automatisch Muskeln. Und Muskel bedeutet hartes Fleisch, Fett dagegen ist weich und saftig. Fett ist zart. Die Schwierigkeit dabei ist nun, dass, sobald man seine Gliedmaßen auch nur irgendwie bewegt, auch immer gleich Muskeln aufgebaut werden. Der einzige Weg, die Muskeln daran zu hindern, sich zu entwickeln, ist daher die Nutzung der Gliedmaßen zu unterbinden. Daher werden die Kälbchen, die hilflos nach der Brust ihrer Mutter schreien, in enge Boxen gepfercht, und ihre ganzen Körper werden mit Ketten festgebunden. Wenn man jemals probiert hat, einen angeketteten Fuß oder eine angekettete Hand zu bewegen, dann weiß man, dass dies unmöglich ist. Insbesondere, wenn man ein neugeborenes Kalb ohne Muskeln ist. Man füttert sie direkt in ihre Münder mit Unmengen von Nahrung, mehr als Babys theoretisch

essen sollten, so dass sie sehr schnell fett werden. Gleichzeitig lässt man sie in diesen engen Boxen schmoren. Und dies dauert nicht etwa nur einen Tag oder eine Woche, sondern viele Monate, bis sie dann getötet und als „zartes Kalbfleisch“ verkauft werden. Welches also ist der wahre Preis für dieses Gericht?

Lasst uns jetzt einen Blick auf das Hühnerfleisch werfen. Viele Menschen – insbesondere im Westen - behaupten, dass sie Vegetarier sind, essen aber dennoch weiter Hühnchen. Das Leben eines Huhns ist nur kaum besser als das eines Kalbes. Sie werden in Kisten gepfercht, die hoch übereinandergestapelt sind. Somit nimmt man ihnen die Möglichkeit, sich zu bewegen oder geschweige denn herumzulaufen. Diese Kisten werden nie gesäubert, und die Hühner bekommen kein Tageslicht zu Gesicht; das Licht der künstlichen Glühbirnen langt gerade aus, dass sie noch irgendwie funktionieren können.

Ganz so wie Menschen haben Hühner ganz natürliche Gebiets- und Raumbedürfnisse. Diesen wird man in diesen Hühnerfarmen nicht gerecht. Ganz im Gegenteil, man sperrt sie auf engstem Raum so eng wie möglich zusammen, so dass sie sich oft gar nicht mehr bewegen können. Wenn Sie diese Situation genau nachvollziehen wollen, stellen Sie sich vor, Sie stecken in einem übervollen Aufzug fest, in dem Sie sich nicht einmal mehr um die eigene Achse drehen können. Stellen Sie sich weiter vor, dass nun all diese Leute um Sie herum verwirrt und ängstlich sind. Sie erkennen nicht, dass es keinen Ausweg aus dieser Lage gibt. Also fangen alle, wie in den Wahnsinn getrieben an, zu weinen und sich gegenseitig zu beißen und zu treten, um sich aus diesem klaustrophobem Terror zu befreien.

Als Nächstes stellen Sie sich vor, der Fahrstuhl ist seitlich schräg umgekippt, so dass alle auf eine Seite fallen, und es fast unmöglich ist, wieder nach oben zu kommen. In diesem Fahrstuhl ist zudem die Decke so niedrig, dass Ihr Kopf nach unten auf Ihre Schultern gedrückt wird, wenn Sie noch irgendwie geradestehen wollen. Ihren Nacken können Sie beim besten Willen nicht mehr durchstrecken. Alle um Sie herum stehen barfuß auf einem Drahtboden, der Ihre sensiblen Füße (höchstwahrscheinlich sind Sie ja gerade erst ein paar Monate alt) sticht

und einschneidet. Zu allerletzt stellen Sie sich vor, dass dieser Wahnsinn nicht aufhört, wenn Sie wieder unten im Erdgeschoss angekommen sind. Nein, dies ist Ihr ganzes Leben! Jede Minute, jeder Tag, bis Sie eines Tages gebraten zum Abendbrot neben einem Klecks Kartoffelbrei serviert werden.

Es wäre eine andere Sache, wären wir im Dschungel gestrandet, verirrt und kurz vor dem Hungertod, und wenn wir in dieser Lage Essen für unser eigenes Überleben bräuchten. Heutzutage jedoch leben wir in einer Welt, in der wir alle, von uns benötigten Kalorien, Vitamine und Mineralien auf andere, schmackhaftere, billigere und vor allem gewaltfreiere Art und Weise bekommen können. Weiterhin mit dem Töten von Tieren fortzufahren, dient also schlicht und ergreifend unseren eigenen Wünschen und Vergnügen. Es liegt keinerlei Nutzen und Notwendigkeit darin. Es ist einfach nur selbstsüchtige Belohnung auf Kosten unglaublicher Schmerzen eines anderen.

Integrität und Ehrlichkeit

Wie viele von uns halten sich selber für ehrliche Leute? Wie viele können von sich sagen, dass sie nie lügen? Allzu gerne nur würden wir glauben, dass wir ehrliche und rechtschaffene Menschen sind, und wir diese Werte auch auf unsere Kinder übertragen. Nur, wenn wir Fleisch essen, können wir nicht mehr sagen, dass wir nicht lügen. Denn unser ganzes Leben wird dann zur Lüge. Und zwar aus folgendem Grund: Wenn wir ganz ehrlich sein und trotzdem noch Fleisch essen wollen, müssten wir nach draußen gehen, eine lebendige Kuh erlegen und gleich danach kräftig in ihr Fleisch beißen. Oder wir müssten zu einer dieser Hühnerfarmen gehen, das noch lebende Tier aus seinem Käfig zerren, ihm den Kopf abreißen, alle Federn rupfen und es roh essen. Aber natürlich tun wir dies nicht! Anstelle dessen bestellen wir lieber einen Hamburger. Wir können das, was wir essen, noch nicht einmal beim richtigen Namen nennen, geschweige denn, es selber töten. Also nennen wir es „Steak“ anstelle von „Kuh“ und „Schnitzel“ anstelle von „Schwein“. Wir nennen es „Geflügel“ anstelle von „Huhn“. Und wir verzehren es so sauber und ordentlich verpackt, dass wir darüber glatt vergessen, was wir da eigentlich essen.

Wie viele Menschen halten inne und denken darüber nach, dass dieses Ding zwischen Tomate und Weißbrot auf einem Hamburger einst ein lebendes, atmendes Wesen war? Dass es eines anderen Wesens Kind war? Wie viele von uns würden unsere Katzen oder unsere Hunde zwischen einem Stück Tomate und einem Stück Brot essen? Wir würden es selbstverständlich nicht tun! Und deswegen ist Fleischessen eine Lüge. Es fällt uns selber schwer, uns einzugestehen, was wir da tun. Wie können wir uns noch selber als ehrliche Menschen bezeichnen, wenn wir jedes Mal, wenn wir etwas essen, lügen? Und dies ist keine kleine Notlüge, die nur ein kleines Missverständnis hervorruft. Dies ist eine Lüge, die unseren Planeten, unsere Tiere und uns selber umbringt.

Der Geschmack der Angst

Hinzu kommt ebenso, dass Fleischessen nicht nur Gewalt gegen die Tiere ist, deren Leben wir auslöschen, sondern auch Gewalt gegen den Planeten und uns selber. Diese Gewalt zeigt sich auch auf andere, subtilere Art und Weise.

Wenn Tiere – ganz so wie wir Menschen – bedroht werden, scheiden sie große Mengen an Hormonen aus. Diese Hormone werden oft auch als Adrenalin bezeichnet. Sie dienen unserem Körper, um ihn darauf vorzubereiten zu kämpfen und unser Leben zu retten. Haben Sie schon einmal beobachtet, was in Ihrem Körper vorgeht, wenn Sie Angst bekommen? Ihr Herz schlägt schneller, Ihre Verdauung stoppt, Ihre Hände fangen an zu schwitzen, und Ihre physischen Impulse werden auf einmal scharf und genau. Das ist ein Ergebnis der Hormone, die uns darauf vorbereiten, entweder zu kämpfen oder wegzulaufen. Deswegen nennt man sie manchmal auch „Kampf oder Flucht“ Hormone. Kurz bevor ein Tier getötet wird, wird sein Körper mit diesen Stresshormonen durchflutet. Diese Hormone bleiben in dem Gewebe des Tieres. Wenn wir dann dieses Gewebe essen, nehmen wir gleichzeitig diese Hormone auf (die unser Körper ja auch herstellt).

So werden auch unsere Körper mit diesen „Kampf oder Flucht“ Chemikalien durchflutet, was uns noch anfälliger für einfache Überlebensinstinkte macht.

Unsere Welt erlebt jeden Tag mehr Gewalt. Immer mehr Menschen sind nur darauf aus, nach vorne zu kommen, um sich selbst zu schützen, auch auf Kosten anderer. Das sind die gleichen Merkmale, auf die Adrenalin und andere Stresshormone unseren Körper vorbereiten. Ist es daher nicht möglich, dass die Zunahme von Gewalt in dieser Welt in direktem Zusammenhang mit einer erhöhten Einnahme dieser Stresshormone steht? Ich denke schon.

Wenn wir daher tatsächlich wollen, dass Gewalt und Hass auf dieser Welt ein Ende finden, sollten wir aufhören, unsere Körper mit Stresshormonen zu überfluten, die uns dazu bringen, unsere Leben auf Kosten eines anderen zu verteidigen.

Vielleicht, wenn wir diesen Tempel, der unser Körper ist, als einen wahren Tempel behandeln, wird er auch so denken und sich verhalten wie ein Tempel. Wenn wir ihn wie ein Schlachtfeld behandeln, können wir uns dann wundern, dass er sich wie ein Schlachtfeld verhält?

Vegetarische Ernährung und Umweltschutz

Neben all den zwingenden moralischen und spirituellen Gründen für eine vegetarische Ernährung kann man wohl sagen, dass sie auch die einzige, verantwortliche Entscheidung in Bezug auf Müllentsorgung und Umweltschutz ist.

Die natürlichen Ressourcen unseres Planeten schwinden mit einer besorgniserregenden Geschwindigkeit. Mehr als ein Drittel der Weltbevölkerung geht jede Nacht hungrig ins Bett. Und wir fragen uns noch, was wir tun können! Vegetarisch zu leben, spricht auch hier jeder einmal alle ökologischen Themen an.

Machen Sie sich Sorgen um den **Hunger in der Welt**? Lassen Sie mich Ihnen einige Fakten nennen:

- Um ein Pfund Fleisch herzustellen, braucht man 16 Pfund Weizen. Diesen Weizen verfüttert man dann an die Tiere, die man später umbringt, um Steak oder Hackfleisch aus ihnen

zu machen. Jedoch benötigt man nur ein Pfund Weizen, um ein Pfund Brot zu produzieren. Benützte man diesen Weizen nun zum Brotbacken, anstatt es an Fleischkühe zu verfüttern, könnte man damit 16-mal mehr Menschen ernähren.

- Auf einem Hektar Land kann man 40.000 Pfund Kartoffeln anbauen. Wenn man das gleiche Stück Land jedoch zur Viehzucht verwendet, kann man aus ihm lediglich nur 250 Pfund Rindfleisch hervorbringen.
- Wenn wir Menschen aus der westlichen Welt unseren Fleischkonsum um nur 10 % einschränken würden, (was bedeutet, dass wir immer noch 90 % so viel Fleisch essen könnten), könnten wir jeden einzelnen der 50.000 Menschen ernähren, die jeden Tag an Hunger sterben.
- Jeden Tag sterben 40.000 Kinder an Hunger. Jeden Tag produzieren die USA genug Getreide, um jeden Menschen auf der Erde mit zwei Laib Brot versorgen zu können.
- Heutzutage hungern schon ungefähr 840 Millionen Menschen jedes Jahr.
- Wären alle Menschen Vegetarier, könnten 10 Milliarden Menschen jährlich ernährt werden. Das ist mehr als die derzeitige Weltbevölkerung. Theoretisch müsste niemand auf dieser Welt hungern – der einzige Grund ist unsere Selbstsucht, die unsere Entscheidungen beeinflusst.

Machen Sie sich Sorgen um die **Zerstörung des Regenwaldes** und anderer wertvoller Landgüter?

- Ein großer Anteil der Viehzucht geschieht auf dem Land des Regenwaldes. Man schätzt, dass ca. 5 Quadratkilometer (= 55 Quadratfuß) Regenwald für nur einen Hamburger zerstört werden.
- Hinzu kommt, dass zur Produktion dieses einen Hamburger 500 Pfund Kohlendioxid in die Luft ausgestoßen werden. Kohlendioxid ist eines der Hauptgase, die für die globale Erderwärmung verantwortlich sind.
- Seit 1967 wird alle 5 Sekunden 0.4 Hektar (engl. one acre) amerikanischer Wald zerstört, um Weideland für unser

späteres Abendbrot zu werden. Sollte dieser Trend weiter anhalten, wird in 50 Jahren das Land, das einst als Land der Fülle betrachtet wurde, komplett all seiner Wälder beraubt sein.

- Helfen Sie mit, dass Europa nicht den gleichen Fehler begeht.

Machen Sie sich Sorgen um die **Armut** auf dieser Welt?

- Ein Pfund Protein aus Fleisch kostet 15,40 USD. Ein Pfund Protein aus Weizen kostet hingegen nur 1,50 USD.
- Fleisch ist 10 x teurer und hat die gleichen Nährstoffwerte wie vegetarische Kost.
- Könnte man dieses Geld nicht besser verwenden? Gibt es wirklich keinen besseren Gebrauch für dieses Geld, als Tiere umzubringen?

Machen Sie sich Sorgen um die schnell schwindenden **Energieressourcen**?

- Die Erdölreserven der Welt würden nur noch 13 Jahre mit einer auf Fleisch basierenden Ernährung ausreichen, mit einer vegetarischen jedoch 260 Jahre.

Sind Sie sich der Notwendigkeit des **Wassersparens** bewusst?

- Zur Herstellung von 1 Pfund Rindfleisch werden ca. 9460 Liter (2500 Gallone) Wasser benötigt.
- Zur Herstellung von 1 Pfund Brot werden 94,60 (25 Gallone) Liter Wasser benötigt.
- Würden wir alle Getreide anstelle von Fleisch essen, würden wir 100-mal weniger Wasser verschwenden.

Eine Frage der Gesundheit

Ich ziehe es vor, diesen Artikel nicht zur Erläuterung der gesundheitlichen Vorteile einer vegetarischen Ernährung zu nutzen. In jedem Medizinbuch, in jedem Gesundheitsbuch in Buchhandlungen wird über die nicht zu leugnende Verbindung zwischen Herzkrankheiten und Krebs und

einer fettreichen Ernährung ausführlich geschrieben. Es ist mittlerweile eine wohlbekannte Tatsache, dass Menschen mit einer fleischreichen Ernährung eine höhere Todesrate an Herzkrankheiten und Krebs als Vegetarier aufweisen.

Eine kürzlich in Großbritannien durchgeführte Studie ergab, dass Vegetarier ein um 40 % gemindertes Krebsrisiko und ein um 20 % gemindertes Todesrisiko durch andere Krankheiten als Fleischesser haben.

Dr. Dean Ornish, MD aus Kalifornien, USA, Herzspezialist und Doktor für Allopathie, ist der erste Spezialist, der in der Lage ist, Herzkrankheiten zu heilen. Anderen Ärzten ist es zwar gelungen, den Prozess zu verlangsamen, aber nie zuvor konnte die Krankheit vorher geheilt werden. Seine Heilungsmethode basiert auf einer vegetarischen Ernährung, Yoga und Meditation.

Ein etwas seltener diskutierter Gesundheitsaspekt ist die Verwendung von Antibiotika in der Fleischherstellung. Die Tiere werden mit Antibiotika vollgepumpt, damit sie sich aufgrund ihrer schlechten Haltung keine Krankheiten einfangen. Das Umfeld, in denen die Tiere gehalten werden, ist oft so unhygienisch, dass dort ein hohes Infektionsrisiko herrscht. Daher füttert man sie mit hohen Dosen von Antibiotika. Wenn wir diese Tiere dann essen, essen wir auch diese Antibiotika mit.

Jedoch sind Bakterien widerstandsfähig. Denn Bakterien entwickeln Immunität gegen Antibiotika, ob wir sie selber nun direkt in uns oder indirekt durch das Fleisch, das wir essen, aufnehmen. Wenn wir dann selber erkranken und Antibiotika einnehmen müssen, kann es sein, dass sie keine Wirkung entfalten, weil unsere Körper bereits Widerstände gegen sie entwickelt haben, und zwar durch die jahrelange Einnahme von Antibiotika durch den Fleischkonsum.

Jedes Jahr werden immer mehr Antibiotika nutz- und wirkungslos; jedes Jahr gibt es mehr und mehr resistente Arten von Infektionen, die durch Bakterien verursacht werden. Viele Menschen glauben, dass der Grund

dafür unser jahrelanger Konsum von Antibiotika in geringer Dosis durch den Konsum von Fleisch ist. Somit konnten sich die Bakterien bereits umwandeln und resistent werden.

Ein anderer, gesundheitlicher Aspekt, der für eine vegetarische Ernährung spricht, hängt mit Hormonen zusammen.

Um die Tiere fetter, größer und „saftiger“ zu machen, füttert man ihnen große Dosierungen an Hormonen. Es gibt einschlägige Beweise, dass die überhöhte Ausscheidung von Hormonen in unseren eigenen Körpern zu Krankheiten führt. Zum Beispiel kann eine überhöhte Ausscheidung von Adrenalin und Stresshormonen zu Herzkrankheiten führen. Eine Überproduktion an Estrogen wird oft in Verbindung mit Krebs bei Frauen gebracht. Und wenn wir Fleisch essen, essen wir dieselben Hormone! Unser Körper braucht diese Hormone nicht, und wir setzen sinnlos unser Leben und unsere Gesundheit aufs Spiel.

Fazit

In der industrialisierten Welt sprechen alle davon, was wir tun können, um den Planeten zu retten. Der Schutz der ökologischen Systeme ist hier zum Schlagwort geworden. Es gibt Abertausende Programme für die Ernährung der Millionen von hungernden Kindern. Wenn wir nur schöne Worte sprechen und erläutern, wie wir diesen Planeten retten und die Hungernden retten wollen, sind diese Worte nur leere Worte, wenn unsere Handlungen ihre Absicht unverhohlen missachten. Wir persönlich können vielleicht nicht Kisten an Nahrungsmitteln in die Wüsten Afrikas bringen. Wir persönlich sind vielleicht nicht in der Lage, jeden Baum, der gefällt wurde, zu pflanzen. Aber wir können uns weigern, bei dieser Grausamkeit weiter mitzuspielen. Wir können uns zumindestens bemühen, unsere Leben und unsere Handlungen so rein und gottverbunden wie möglich zu machen.

Anstelle einer Ersatzspende an eine Hungerkampagne oder an eine Umweltorganisation lassen Sie uns jeden Tag, jede Mahlzeit in etwas verwandeln, dass nicht nur unsere eigene Gesundheit, sondern auch die Gesundheit unseres Planeten und die eines jeden Erdenbürgers schützt.

Für mehr Informationen über vegetarische Ernährung und weitere Gründe (für uns selber, für unseren Planeten und für die Menschheit), die für eine vegetarische Lebensweise sprechen, lesen Sie bitte *The Food Revolution* von John Robbins, 2001, Conari Press und *Diet for a New America*, von John Robbins, 1987, Stillpoint Publishers. Bitte besuchen Sie auch www.earthsave.org.

Wie man Angst Überwindet

In einer Frage und Antwort Runde fragte mich einmal eine Frau mit Tränen in den Augen: *„Wie überwindet man Angst? Mein Leben ist die meiste Zeit so voller Angst. Ich habe so viel Angst. Das Objekt meiner Angst ändert sich mit der Zeit, aber die Angst bleibt dennoch.“*

Meiner Meinung nach ist diese allgegenwärtige Angst das hässlichste Hindernis für uns, unseren Frieden, unser Glück und unser Fortkommen im Leben.

Wenn ich Angst sage, meine ich nicht unbedingt den Terror damit. Eher meine ich damit alles, was uns ängstlich, nervös und angespannt macht, so dass wir unsere Umgebung kontrollieren müssen. Die Wurzel der Angst ist Misstrauen. Wir wurden verraten, verletzt und missbraucht. Also beschließen wir, dass die Welt und die Menschen um uns herum nicht vertrauenswürdig sind. So verlieren wir dieses Vertrauen, das jedoch so wichtig ist!

Was also ist die Antwort? Die Antwort auf die Angst ist, uns ganz stark in Gottvertrauen zu verwurzeln. Wenn wir erkennen, dass Gott immer bei uns und für uns da ist, werden wir nie Angst haben, egal wie unsere Lebensumstände dann sind!

Sicher, unsere Familie und Freunde können uns verraten. Sie können uns verletzen. Wenn wir uns jedoch Gott ganz anvertrauen und die Verbindung zu IHM zu unserer obersten Priorität machen, werden wir innerlich nie mehr einbrechen können, und es wird immer für uns gesorgt werden.

Hier ist die Geschichte eines sehr mächtigen Königs. Der König war sehr stolz darauf, dass er sehr großzügig mit seinem Volk umging und sich um die Menschen sorgte. Oft brüstete er sich damit, dass niemand in seinem Königreich an Hunger litt und dass niemand frieren musste. Eines Tages kam ein heiliger Mann zu dem König. Der König erzählte dem Mann, wie gut er sich um jeden in seinem Königreich sorgte. Der Heilige bat den König, mit ihm einen Spaziergang zu machen. Während sie im Wald spazieren gingen, hob der Heilige einen Stein, der am Ufer des Baches lag, auf. „Schlag den Stein entzwei“, befahl er dem König. Der König schaute überrascht, bat aber sofort seinem Diener, den Stein zu zerschlagen. Als der Stein entzwei schlug, sahen sie einen kleinen Frosch, der friedlich in dem nährstoffhaltigem Wasser, das sich im Inneren des Steines gesammelt hatte, lebte. „Hast du dafür auch gesorgt?“, fragte der Heilige den König. Da erkannte der König, dass er unmöglich etwas so perfektes und vollkommenes wie diesen Unterschlupf und das Essen für den Frosch hätte erschaffen können. Er erkannte, dass es tatsächlich nur Gott ist, der für all Seine Kinder in Seinem Königreich aufkommt.

Aus dieser Geschichte können wir lernen, dass, wenn Gott sich um die kleinsten Insekten kümmern und sie versorgen kann, er ganz gewiss auch für uns sorgt.

Auch habe ich einmal eine schöne Geschichte von einem Jungen auf einem Schiff gehört. Das Schiff geriet in einen schweren Sturm, und die Wellen schaukelten es wild hin und her. Die Passagiere schrien und weinten und klammerten sich um ihr Leben aneinander. Inmitten dieser Angst saß ein kleiner Junge, ruhig, gefasst, engelsgleich. Als er gefragt wurde, warum er denn nicht schrie, sagte er: „Meine Mutter ist hier, daher weiß ich, dass alles in Ordnung gehen wird.“ Dieses Gefühl müssen wir üben und pflegen. Wenn Gott hier ist, wenn Gott jederzeit bei uns ist, dann wird schon alles in Ordnung gehen.

Wir investieren Millionen von Dollar (oder Pfund oder Rupees) in Versicherungen, um unsere Häuser, Grundstücke oder Autos abzusichern. Was aber ist mit unserem Leben? Wer schützt unser Leben? Daher müssen wir uns immer an unsere „Göttliche Versicherungsgesellschaft“ erinnern. Wir müssen unser ganzes Vertrauen in IHN setzen. Er wird uns nie verraten, wir haben die Garantie, dass wir bei IHM in den besten Händen sind.

Als ich vor vielen Jahren anfang, in die USA zu reisen, saß ich einmal im Flieger nach Chicago. Es war Winter, und das Flugzeug durchflog viele Turbulenzen und Windstürme.

Wir hörten die panische Stimme des Kapitäns über den Lautsprecher, der sagte, dass alle die Bruchlandungshaltung einnehmen sollten. Die Passagiere schrien. Manche wurden sogar ohnmächtig. Aus allen Richtungen konnte man Schreie wie „Wir werden sterben!“ vernehmen. Ich saß neben einem sehr angesehenen Professor. Während alle in Panik ausbrachen, schrieb ich ruhig an meinen Notizen weiter. „Was machen Sie da?“, fragte mich der Professor. „Wie können Sie noch arbeiten? Das Flugzeug wird abstürzen. Woran können Sie da wohlmöglich noch arbeiten?“

Ich sagte zu ihm: „Professor, ich schreibe an meiner Rede. Sehen Sie, ich weiß, dass alles gutgehen wird. Ich habe vollkommenes Vertrauen in Gott. Aber es sieht wohl so aus, als werde ich der einzige Überlebende sein, da alle anderen überzeugt zu sein scheinen, dass sie sterben werden. Daher muss ich wohl eine Rede halten, darüber, wie es war, einen Flugzeugabsturz zu überleben. Und da ich die Rede in Englisch halten muss, dachte ich, ich könnte Ihnen vielleicht ein paar Fragen stellen, wie man bestimmte Vokabeln auf Englisch sagt.“

Wir müssen erkennen, dass wir Gottes Kinder sind. Ganz so, wie ein Kind niemals Angst hat, wenn seine Mutter in der Nähe ist, dürfen wir niemals Angst haben. Angst macht uns starr. Sie friert uns ein. Sie hindert uns daran, klar zu denken. Und vor allem dient sie keinem Zweck. Es wurde noch nie eine Tragödie durch Angst verhindert. Keine Katastrophe wurde je durch Furcht abgewendet. Nein. Viel eher werden Ruhe, Gelassenheit, Weisheit und das Verständnis für die Situation, zusammen mit unsterblichem Glauben, benötigt.

Es gibt eine schöne Geschichte über Swami Vivekananda. Seine Botschaft an die Welt war. „Steht auf, seid furchtlos, Gott ist bei Euch.“ Um ihn zu testen, inszenierten einige Menschen einen Überfall während einer seiner Vorlesungen. Mitten in der Vorlesung hörte man Schüsse und Kugeln, die über Swamijis Kopf hinweg flogen. Die Zuhörer schrien und

rannten, um sich in Sicherheit zu bringen. Manche warfen sich auf den Boden, um sich zu schützen. Nur Swamiji blieb vollkommen ruhig und gefasst. Später erklärte er: „Die Kugel, die nicht dafür bestimmt ist, mir mein Leben zu nehmen, wird mich nie treffen, selbst, wenn sie direkt vor mir abgefeuert wird. Die Kugel, die aber mein Leben nehmen soll, wird mich treffen, selbst wenn ich von 100 Leibwächtern beschützt werde.“

Lasst uns daher immer unser Vertrauen in Gott erneuern. Lasst uns unsere Ängste und Befürchtungen ablegen. Lasst uns alle unsere Versicherungen bei der „Göttlichen Versicherungsgesellschaft“ abschließen. Lasst uns erkennen, dass alles so ist, wie es sein soll. Wir sind im Schoße der Mutter. Wie kann da was schiefgehen?

Wünsche & Wunschlosigkeit

Unsere unersättlichen Wünsche sind eine der größten Plagen, die uns als menschliche Wesen befallen. Wie fühlen uns wirklich nie zufrieden. Wir haben nie das Gefühl, dass wir genug gehabt haben und sind immer auf der Suche nach mehr und mehr. Dies bezieht sich auf fast jeden Bereich unseres Lebens. Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauferkrankungen steigen himmelsrasant an, weil wir immer „nur noch ein weiteres“ *Ladoo*, *Gulab Jamun* oder Stück Schokoladenkuchen haben wollen. Unsere Bankkonten werden immer größer und größer, doch unsere Leben werden zunehmend leerer, da wir immer bestrebt sind, „nur noch einen weiteren Vertrag abzuschließen“ oder „nur noch ein weiteres Projekt“ zu übernehmen, und wir dadurch die kostbare Zeit opfern, die wir mit spirituellen Beschäftigungen füllen könnten oder mit unseren Familien verbringen könnten oder die wir für den Dienst von anderen aufbringen könnten. Auf der ganzen Welt höre ich im Gespräch mit meinen jungen Freunden oft, dass sie ihre Freunde oder Freundinnen monatlich zu wechseln scheinen! „Er war nett, aber er war nicht schlau genug.“ „Sie war süß, aber nicht so schön, wie ich es gern haben möchte.“ „Er war perfekt, aber ein bisschen zu klein.“

Familien mit vier Personen haben fünf Mercedes in der Einfahrt! Jeder Mensch hat nur zwei Füße, aber ich kenne Leute mit mehreren Hundert Paar Schuhen. Wir haben einen Körper, aber Schränke voller Kleider. Was ist die Notwendigkeit? Nichts, außer der vergebliche Versuch, unsere Wünsche zu stillen.

Es gibt eine schöne Zeile in einem der Gebete, die wir jeden Morgen singen. Es lautet:

*Zindigi ki dora saunpa, haath Dinaanaath-ke
 Mahalon me rakhe chahe, jhopri me vasa de
 Dhanyavad nirvavad Rama-Rama kahiye
 Jahi vidhi rakhe Rama, tahi vidhi rahiye.*

Es bedeutet: „Überlasse dein Leben Gott. Gib Ihm die Zügel in die Hand. Wohin Er dich auch immer führt, sei glücklich. Ob Er dich in einen Palast oder in eine Hütte setzt, bleibe einfach dort und sei dankbar. Sei dem Herrn immer dankbar, ohne jegliches Argument und ohne jeden Zweifel. Sei glücklich, immer glücklich, in welchem Zustand Er dich auch immer hält.“

Dies ist die einzige Art zu leben. Indem wir uns Ihm übergeben, werden wir wunschlos. Durch unsere Wunschlosigkeit erlangen wir Frieden und Freude. Wir denken fälschlicherweise, dass wir durch die Erfüllung unserer Wünsche Freude erlangen werden. Es ist jedoch genau das Gegenteil. Die Erfüllung eines Wunsches führt zu kurzzeitigem Glück, nicht weil das Objekt der Begierde erlangt wurde, sondern einfach weil der Wunsch jetzt vorübergehend verschwunden ist! Wenn ich ein neues Auto haben will, und ich ein neues Auto bekomme, dann ist mein Wunsch für ein neues Auto weggegangen. Es ist nicht das neue Auto an sich, das mir Freude gibt, sondern eher die Tatsache, dass ich jetzt frei von dem Wunsch nach einem neuen Auto bin. Die Minderung unserer Begierde ist, was uns Freude bringt. Aber wir verringern unsere Wünsche nicht, indem wir umherhetzen und versuchen, sie zu erfüllen. Es gibt immer mehr. Sie sind wie Unkraut im Garten unseres Geistes. Egal, wie viele wir auszupfen, es wird immer mehr geben. Für kurze Zeit sind wir zufrieden gestellt, und dann beginnt das Feuer der Begierde erneut zu brennen an.

Ich erinnere mich, als ich auf meiner ersten Reise in die Vereinigten Staaten vor über 25 Jahren war, und ich mich in Los Angeles aufhielt. Die Familie, bei der ich wohnte, hatte ein wunderschönes Rolls-Royce-Auto. Eines Tages fuhren wir in dem Rolls-Royce, und der Mann sagte zu mir dringend: „Swamiji, schau, schau, siehst du dieses Auto?“ Er verwies hektisch auf ein Auto, das neben uns auf der Autobahn fuhr, und sorgte dafür, dass ich wusste, welches er mir zeigte. Da wir in der Mitte

eines ernststen Gespräches über ein anderes Thema an diesem Zeitpunkt waren, sagte er darüber nichts weiter. Jedoch später, als wir nach Hause kamen, sagte er zu mir: „Swamiji, ich brauche deinen Segen. Erinnerst du dich an das Auto, das ich dir zeigte, als wir vorhin fuhren? Das ist das Modell von Rolls-Royce, das ich will. Bitte segne mich, dass ich dieses Modell von Rolls-Royce erhalten kann.“ Ich war erstaunt! Hier saßen wir in einem Rolls-Royce, und er träumte von einem anderen Rolls-Royce! Doch die Wahrheit ist, das Leben ist immer so.

Wir müssen unsere Wünsche aufgeben. Das bedeutet nicht, dass wir auf den Genuss oder auf unseren Besitz verzichten müssen. Vielmehr bedeutet es, dass wir alles genießen. Genieße, was auch immer Gott dir gibt, wie viel Er dir gibt, wie auch immer Er es dir gibt und wo Er es dir gibt. Verwende, was auch immer du hast, zum Vorteil für die Welt. Finde Frieden in der Erkenntnis, dass du immer genau so viel hast, wie Gott es gerade will, dass du es jetzt hast. Du bist genau an dem Ort und genau an der Stelle, wo Er dich gerade haben will. Verschwende nicht dein Leben mit dem Gedanken: „Wenn ich auch nur dies hätte, dann würde ich glücklich sein.“ Wo auch immer Gott ist – dort ist der wahre Reichtum.

Sieh dir Hanuman an. Nach dem Krieg in Lanka, gab Ma Sitaji Hanumanji eine schöne, wertvolle Perlenkette. Hanumanji untersuchte jede einzelne Perle sorgfältig – von oben nach unten, von links nach rechts. Dann begann er, die Perlen von der Schnur zu nehmen, um sie, eine nach der anderen, in die Hälfte zu beißen, sie dann noch einmal gründlich zu überprüfen, und um sie dann schließlich auf den Boden zu werfen. Ma Sitaji konnte das nicht mitansehen. Schließlich sagte sie: „Hanuman, was machst du denn da? Das ist eine sehr teure, wertvolle Halskette, die ich dir gegeben habe. Weshalb ziehst du die Perlen ab und zerbrichst sie?“

Hanumanji antwortete: „Ich suche nach Rama. Du hast gesagt, dass diese Perlen unbezahlbar und wertvoll sind. Wenn dies so ist, müssen sie Rama in ihnen haben.“

Perlen (sowie Diamanten, Rubine, Autos und Geld) sind nur wertvoll, wenn sie mit Gott gefllt sind. Wenn Gott nicht dort ist, dann ist es

unwichtig, wie teuer der Diamant ist, er wird leer und nutzlos sein. Gottes Gegenwart in deinem Leben kann Steine in Diamanten verwandeln, aber ohne Gott sind deine Diamanten so wertlos wie Steine.

Also, lasst uns geloben, dass wir uns Gott und nur Gott wünschen. Überall, wo Er ist, ist alles. Wollen wir schwören, dass wir keine weiteren Momente in unseren Leben mit dem endlosen und vergeblichen Streben nach mehr und mehr Genuss und Besitz verschwenden.

Was ist wahre Liebe?

Jedes Jahr geben die Menschen auf der ganzen Welt Milliarden von Dollar für Karten, Schokolade, Blumen, Ballons, Abendessen bei Kerzenlicht und andere materielle Dinge aus, um ihre Liebe auszudrücken. Allerdings übersehen wir oft, was Liebe wirklich ist. Was ist wahre Liebe? Wahre Liebe ist etwas, das man nicht kaufen, erbetteln oder durch Bestechung oder Manipulation erlangen kann, sie kann auch nicht erzwungen werden. Sie kann nur tief in unserem Herzen erblühen.

Die Liebe ist die reinste und gleichzeitig eine der kompliziertesten Emotionen, die wir finden. Wahre Liebe in ihrer reinsten Form ist genau nur das – rein, wahr und Liebe. Sie ist unbelastet, unbefleckt und unabhängig von Verlangen, Erwartungen, Bedürfnissen oder Wünschen. Die Liebe begnügt sich damit, einfach zu lieben. Wie Khalil Gibran es sagt: „Die Liebe hat keinen anderen Wunsch, als sich zu erfüllen.“ Die Liebe braucht keine Erwiderung. Die Liebe braucht auch keine Anerkennung. Die Liebe liebt um der Liebe willen. Zu lieben ist ihr eigener Lohn.

Es ist natürlich wichtig klarzustellen, dass ich nicht über die Lust oder Leidenschaft rede, die mit Liebe völlig unverbunden sind.

Die Liebe löst die wirklichen Grenzen und Begrenzungen von wer du bist auf, indem du dich in ihrem weitem Ozean auflöst. Die Liebe führt dich von der Zeit zur Zeitlosigkeit, vom Getrenntsein zur Einheit. Die Liebe ist wie die Sonne, die das Öffnen der Blütenblätter der Blüte entlockt. Die Liebe ist das Wasser, das bewirkt, dass der Samen keimt. Die Liebe bewirkt, dass diejenigen – egal ob es Menschen oder Blumen sind – gedeihen und wachsen.

Leider können zu wenige Menschen den körperlichen, emotionalen und spirituellen Gewinn von wahrer Liebe wirklich erlangen, denn sie sind unfähig sie zu geben oder zu empfangen. Die Liebe ist kein Klebstoff, der das zusammenfügen kann, was in dir gebrochen ist. Die Liebe ist kein Füllstoff für die Löcher in dir oder ein Pflaster für innere Wunden. Weder ergänzt die Liebe dich, noch heilt sie dich oder macht sie dich ganz. Tatsächlich kann wahre, reine Liebe nur zwischen zwei Menschen erlebt werden, die bereits ganz und vollständig sind. So lange du in einer anderen Person – unabhängig davon, ob die Person ein Elternteil, ein Kind, ein Freund, ein Ehepartner, ein Guru oder irgendjemand ist – jemanden suchst, der das in dir füllt, was in dir leer ist, der das heilt, was in dir verletzt ist, der das wieder zusammenfügt, was in dir gebrochen ist, solange wirst du niemals wahre Liebe erfahren können.

Viele Leute verwechseln Bedürfnis mit Liebe. „Ich brauche dich“ ist ganz anders als „Ich liebe dich“, jedoch verwechseln zu viele Leute die erste Aussage mit der letzteren. Die Liebe gibt, das Brauchen nimmt. Liebe akzeptiert, das Bedürfnis verlangt. Der Poet Khalil Gibran sagte: „Die Liebe besitzt nicht, noch lässt sie sich besitzen; denn die Liebe allein genügt der Liebe.“ Wenn du deine Geliebten kritisierst, wenn du Fehler suchst bei dem, was sie tun oder nicht tun, wenn du dich beschwerst oder schmollst, dann bewegst du dich von der Liebe weg. Dann verringert sich nicht nur die Liebe in deinem eigenen Herzen, sondern die Gefühle deiner Geliebten dir gegenüber ändern sich. Kein Mensch auf der Erde mag es, wenn man an ihm nörgelt oder ihn kritisiert. Niemand mag es, dieselben Beschwerden wieder und wieder zu hören. Niemand mag es, tagein und tagaus schmollende, mürrische oder launenhafte Gesichter zu sehen.

Wir denken tragischerweise, dass wir die Menschen ändern können, dass wir veranlassen können, dass sie uns mehr oder besser oder anders (oder in einigen Fällen überhaupt) lieben. Daher manipulieren wir, weinen wir, beklagen wir uns, schmollen wir, oder wir tun alles Mögliche, von dem wir denken, dass es unseren Geliebten in die gewünschte Richtung drehen wird, nämlich zu uns. Allerdings schlägt dies jedoch fehl. Es könnte dir zwar gelingen, die Handlungen deines Geliebten zu ändern. Es hängt von der jeweiligen Beziehung ab – viele Leute finden es viel

einfacher, nur ihr Verhalten dem Ehepartner, Freund, Elternteil, Kind oder der anderen Person, die sie liebt, entsprechend zu ändern. Doch das ist nur das Verhalten. Das Herz kann nicht unseren Wünschen gemäß geformt, gestreckt oder gezerrt werden. In Wirklichkeit distanzieren sich deine Geliebten im Inneren immer weiter von dir weg, je mehr du nörgelst und dich beschwerst. Ein weiteres Zitat von Khalil Gibran lautet: „Und denke nicht, dass du den Lauf der Liebe lenken kannst, denn die Liebe, wenn sie dich für würdig hält, lenkt deinen Lauf.“ Die Liebe ist eine der größten Segen und eines der größten Geheimnisse auf dieser Welt.

Nimm dir einen Moment und überprüfe, ob du wirklich liebst, ob deine Liebe voller Akzeptanz, Dankbarkeit und Geben ist, oder ob deine Liebe mit Beschwerden, Kritik, Verurteilung und Vergleichen durchsetzt ist. Ergreife die Gelegenheit, nicht nur Schokolade zu essen oder ein Abendessen bei Kerzenlicht mit einem geliebten Menschen zu genießen, sondern finde wirklich die Quelle der reinen, göttlichen Liebe in dir – die Liebe, die nichts im Gegenzug fordert, die Liebe, die sich damit begnügt, einfach zu lieben.

Die Essenz der Spiritualität: Dienst am Mitmenschen

Die Spiritualität ist die Essenz des Lebens. Es ist das Licht, das auf unsere Leben leuchtet, unsere Wege erhellt und Licht in die Dunkelheit, Freude in die Trauer und Bedeutung in das Unbegreifliche bringt. Und was ist die Essenz der Spiritualität? Das Wesen der Spiritualität ist der Dienst. Je weiter und tiefer man auf einem spirituellen Weg fortschreitet, und je näher man der Verwirklichung und der Erleuchtung kommt, erkennt man, dass sich das Göttliche in allen befindet. Man beginnt, Gottes Gegenwart in jeder Person, in jedem Tier und in jeder Pflanze zu finden.

Die erste Zeile in der *Ishopanishad* sagt:

*Isha vaasyamidam sarvām
yat kincha jagatyaam jagat
Tena tyaktena bhunjeethāa
Maa gradhah kasya svid dhanam*

Dieses Mantra sagt uns, dass Gott in dem ganzen Universum manifest ist. Alles ist Gott, und alles ist von Ihm durchzogen. Es gibt nichts, dass nicht Gott ist.

Wenn man diese Wahrheit tief im eigenen Herzen erkennt, wird man mit dem unersättlichen Wunsch gefüllt, der gesamten Schöpfung Gottes zu dienen und sich um sie zu kümmern. In der Regel sitzen wir aber in unserem Mandir und baden sehr gewissenhaft und sorgfältig die Gottheit (die Götterstatue). Wir führen behutsam und liebevoll die Abhishek Zeremonie durch und umhegen die Gottheit liebevoll mit Sandelholz und Rosenwasser und schmücken Ihn mit den schönsten Kleidern. Wir bieten Ihm Essen an, bevor wir essen; wir verteilen die

süßesten Süßigkeiten als *Prasad*, und wir bieten unser hart verdientes Geld als *Daan* an.

Jedoch je mehr sich der eigene spirituelle Pfad vertieft und je näher man dem Zustand der Gott-Verwirklichung kommt, sieht man Gottes Form in allem. Von daher beginnen die Gefühle der Hingabe, Fürsorge, Liebe und der Aufopferung, welche wir für die Gottheit im Tempel spüren, in unserem Herzen für die gesamte Schöpfung zu erblühen.

Jede Witwe, jeder Waise, jeder obdachlose Aussätzige, jedes umherwandernde, unterernährte Tier, jedes entwaldete Stück Land, jeder verschmutzte Fluss – sie alle werden so wertvoll wie das Marmor-Ebenbild von Shiva oder Krishna oder Durga in unserem *Mandir*. Damit werden wir von unseren Herzen aufgerufen, soviel zu tun, wie wir tun können, um die tragische Situation der Welt zu bessern.

Viele Leute denken, ein spirituelles Leben bedeutet, dass man sich in die Berge zurückzieht, Meditation ausübt und dann friedlich für immer im Kokon der eigenen Erleuchtung lebt. Allerdings ist dies nicht wahre, tiefe Spiritualität. Das ist nicht die Essenz der Erleuchtung. Ja – Einsamkeit, Stille und intensive *Sadhana* sind von entscheidender Bedeutung, um die Verbindung mit Gott herzustellen und um den Sprung von einem materiellen Leben zu einem spirituellen Leben zu schaffen. Am Anfang ist es schwierig, tief mit Gott in Verbindung zu treten, während man in der Schlange beim Supermarkt ansteht oder wenn man auf dem Weg von der Arbeit nach Hause im Stau stecken bleibt. Deshalb müssen wir uns am Anfang vorübergehend zurückziehen, um das Fundament zu legen. Es ist wie die elektrische Verkabelung eines Hauses. Am Anfang, wenn das Haus gebaut wird, muss man sorgfältig alle Drähte legen. Viel Zeit wird bei dieser elektrischen Verdrahtung anfänglich aufgebracht. Sobald jedoch diese Leitungen gelegt worden sind, sobald die Elektrizitäts-Arbeit abgeschlossen ist, dann steckt man einfach das Kabel in die Steckdose, und die Lampe leuchtet sofort auf! Man muss nicht das Haus jedes Mal neu verkabeln!

Das gleiche gilt auch auf einem spirituellen Pfad. Einsamkeit, Stille und umfangreiche *Sadhana* sind erforderlich; als Parallele zur Verlegung

der elektrischen Drähte. Aber sobald die tiefe Verbindung mit dem Göttlichen Kraftwerk vorhanden ist, muss man einfach nur die Augen schließen, um die Verbindung mit Gott herzustellen.

Schaut euch Lord Buddha an – er verließ die Welt, um in den Wald zu gehen und um dort die Meditation zu praktizieren. Aber sobald er die Erleuchtung unter dem Bodhibaum erlangt hatte, blieb er nicht im Wald, um in seiner eigenen Erleuchtung zu schwelgen. Vielmehr kehrte er wieder in die Welt zurück, um die Botschaft, das Licht und das Mitgefühl zu verbreiten und um den Bedürftigen zu dienen. Er hatte die Erleuchtung erreicht, und sobald er den erleuchteten Zustand erreicht hatte, war er in der Lage, das Göttliche in allem zu sehen. Von daher widmete er sein Leben der Verbreitung des Lichts, der Weisheit und des Mitgefühls für alle.

Ramakrishna Paramhansa, einer der größten Heiligen in der Geschichte, verbeugte sich gewöhnlich in *Pranam* zu Prostituierten und verehrte sie als die Göttliche Mutter. Er lag im Gras und sprach mit Schlangen und Kaninchen. Er sah das Göttliche genauso deutlich in den unreinen Prostituierten wie auch in der Statue von Kali im Tempel!

In der *Bhagavad Gita* sagt Bhagwan Krishna: „Ich bin das Selbst, O Gudakesha, dass in den Herzen aller Wesen sitzt. Ich bin der Anfang, die Mitte und auch das Ende aller Wesen.“ Wenn wir uns auf einen spirituellen Pfad begeben, oder während wir auf diesem Weg fortschreiten, müssen wir uns darum bemühen, die Göttliche Vision und das Göttliche Bewusstsein zu kultivieren, damit wir das Göttliche in allen sehen können.

Sobald wir jedes Lebewesen als Göttlich anerkennen, können wir nicht an jemandem, der leidet, vorbeigehen, ohne dass wir helfen. Wir können nachts nicht schlafen, es sei denn wir haben unser Bestes getan, um die Schmerzen unserer Mitmenschen zu mindern, genauso wie wir nachts nicht schlafen könnten, wenn wir es versäumt hätten, die Aarti im *Mandir* zu vollführen, oder wenn wir vergessen hätten, der Gottheit von Krishna Bhagwan Essen anzubieten. Wir können nicht mitansehen, wie kranke, hungernde Tiere auf der Straße wandern oder dabei zusehen,

wie giftige Chemikalien in unsere kostbaren Flüsse geschüttet werden, genauso wie wir es nicht tolerieren könnten, wenn jemand ein Shiva *Linga* auf den Bürgersteig werfen würde.

Wenn wir daher auf einem wahrhaft spirituellen Pfad sind, wird er letztendlich in dem unersättlichen Drang kulminieren, dass wir allen dienen, dass wir allen helfen und allen geben, und dass wir für alle leben. Dies bedeutet nicht, dass man die eigene persönliche Meditation oder Japa vergisst. Vielmehr gehen die beiden Hand in Hand. Es gibt eine schöne Zeile in unseren Gebeten, die besagt: „*Mukha mein ho Rama Nama, Rama seva haath mein...*“ Dies bedeutet: „Unsere Lippen singen Seinen Namen, und unsere Hände tun Sein Werk.“

Es ist auch wichtig zu beachten, dass der „Dienst für Alle“ eine Vielzahl von Formen annehmen kann. Für einige kann dies bedeuten, dass sie mühevoll in ihrem Beruf jeden Tag arbeiten und ihr Einkommen humanitären Anlässen spenden. Für andere kann es bedeuten, dass sie Organisationen oder Stiftungen gründen, die direkt das Ziel haben, verschiedene Aspekte des Leidens zu lindern. Oder es kann bedeuten, dass einige Vorträge halten oder Bücher über Spiritualität schreiben, die die Menschen inspirieren und erheben. Wiederum kann es für andere bedeuten, dass sie ein spiritueller Führer oder Guru sind, der/ die das Licht des Bewusstseins all seinen/ihren Anhängern bringt. Die Möglichkeiten sind endlos. Aber der zentrale Kern ist derselbe – alle diese Menschen haben die tiefe Erkenntnis, dass alle Wesen Göttlich sind und dass Gott in allen innewohnt. Sobald man diese Erkenntnis hat, fühlt man sich in Einheit mit allen Geschöpfen und Lebewesen auf der Welt. Dadurch hört man den inneren Ruf zu helfen und zu dienen, auf welche Weise auch immer dies möglich ist.

Innerer und Äusserer Frieden

Wir sprechen andauernd von Frieden – es ist eines der beliebtesten Themen der Welt. Frieden zwischen Nationen, Frieden in unserer Gesellschaft, Frieden in unseren Schulen, Frieden in unseren Familien, Frieden in uns. Doch obwohl Milliarden von Dollar und Millionen von Stunden jedes Jahr mit Think Tanks, Brainstorming Runden und internationalen Konferenzen verbracht werden, bleibt dieser vielbegehrte Frieden unerreichbar.

Wie erreicht man ihn dann? Was ist das Geheimnis, wie man diesen schwer erreichbaren Schatz findet? Lasst es uns besprechen. Weil ohne Frieden – sowohl inneren als auch äusseren – alles bedeutungslos ist. Wir können Millionen von Dollar dafür aufwenden, schicke Stadtzentren zu erbauen, wenn wir jedoch im Krieg mit einem anderen Land sind, kann es dieses Zentrum ausbomben und in nur wenigen Sekunden in Asche verwandeln.

Wir können viel Geld für neue Häuser ausgeben, wenn jedoch unsere Nachbarschaft gewalttätig ist, werden unsere Fenster bald schon eingeschlagen und unser Rasen zerstört sein. Wir können viel arbeiten und erfolgreich in unserem Job sein, wenn wir jedoch nach Hause kommen und Unfrieden vorfinden, empfinden wir keine Freude mehr an dem Erfolg, den wir im Job tagsüber gehabt haben, weil es niemanden gibt, mit dem wir ihn teilen können. Wir können uns anstrengen, eine gute Ausbildung, Topbewertungen und eine schöne Figur zu haben. Aber wenn wir uns in unserem Inneren miserabel fühlen, wird uns eine äußere Leistung nie befriedigen können.

Also ist die Wurzel allen Erfolges im Leben - egal ob persönlicher,

familiärer, gesellschaftlicher, nationaler oder internationaler - zu allererst, in Frieden zu sein. Es scheint jedoch, dass uns mit jedem Tag dieser Frieden mehr und mehr entgleitet.

In Chicago kam einmal eine Frau zu mir. Sie erzählte mir, dass sie gestresst und angespannt war. Sie sagte, dass sie, um nachts schlafen zu können, Pillen mit dem Namen „Sammele Dich“ (engl. Compose) einnehme. Ich sagte ihr, dass sie die „Sammele Dich Pillen“ nicht mehr einzunehmen bräuchte. „Beruhige einfach deine Haltung“, sagte ich. „Und du wirst wunderbar nachts schlafen und während des Tages in Frieden sein.“ Wenn wir innerlich im Frieden und bescheiden sind, dann kann uns nichts Äußeres aufreiben. Also ist die oberste Botschaft: „Beruhige deine Haltung, und du wirst nie wieder die „Sammele Dich Pillen“ einzunehmen brauchen.“

Normalerweise jedoch machen wir genau das Gegenteil. Wir posieren unsere Ruhe. Wir tun so, als wären wir weise, bewusst, in unserer Mitte ruhend und friedvoll. Wir wollen allen zeigen, wie friedlich, beherrscht und spirituell wir sind. Doch oft ist diese Ruhe nicht echt. Denn wir sind innerlich nicht wirklich in Frieden. Lasst uns daher wirklich eher unsere innere Haltung beruhigen, als dass wir unseren Frieden vortäuschen!

Das Mantra der heutigen Zeit scheint zu sein: „*Ich möchte Frieden.*“ Jeden Tag sagen mir das viele Leute. Sie alle sagen: „Swamiji, alles, was ich möchte, ist Frieden. Sage mir, wie ich ihn finden kann.“

Dieser Satz enthält sowohl das Hindernis, als auch die Lösung für das Problem. Hört gut zu: Ich möchte Frieden. Was ist in diesem Satz enthalten? Ein „Ich“, ein „möchte“ und ein „Frieden“. Wenn man das „Ich“ und das „möchte“ weglässt, was bleibt dann noch übrig? Frieden. Ihr braucht nicht nach Frieden suchen, Frieden finden oder Frieden erschaffen. Alles, was Ihr tun müsst, ist das „Ich“ und das „Wollen“ zu entfernen und Frieden steht da, in seinem vollem Glanz, um die Welt zu umschließen. Es ist das „Ich“ und das „Wollen“, die uns den Blick auf diesen Schatz verstellen.

Wie also beseitigt man diese? Lasst uns als Erstes über das „Ich“

sprechen. Das Ich ist eines der größten Hindernisse für den Frieden. Das Ich ist unser Ego. Das Ich ist unser Sinn dafür, dass wir etwas erreicht, etwas getan haben und stolz darauf sind. Dieses Ich sagt: „Ich möchte im Mittelpunkt stehen.“ Stimmt das nicht? Wir wollen immer diejenigen sein, die den Ruhm, die Anerkennung und das Prestige ernten. Selbst wenn wir nichts tun, möchten wir dennoch immer geschätzt werden. Das ist unsere Falle.

Heutzutage haben wir alles. Alles ist geordnet. Wir haben Teeservice, Fernschanlagen, Couchgruppen, Videokollektionen, aber wir sind immer noch ungeordnet und aufgebracht. Alles ist geordnet, und wir sind ungeordnet. Warum? Aufgrund des Ichs, das immer versucht, uns im Mittelpunkt des Geschehens zu stellen.

Idealerweise entfernen wir daher dieses Ich, das uns von unserem wahren Selbst trennt und Familien und Nationen scheidet. Dies ist jedoch sehr schwer. In der heutigen Welt, in der wir leben, ist es fast unmöglich, das Gefühl von „Ich“, „Mir“, „Meins“ zu entfernen. Also ist die nächst beste Option, dieses Ich zu nehmen und es zu ändern. Wie?

Wenn das Ich vertikal steht, ist es ein Hindernis. Es schafft Grenzen, Schranken und Begrenzungen zwischen uns und anderen. Aber nehmt dieses Ich (a. d. Ü. auf eng. I) und dreht es seitlich in die Horizontale. Dann wird es zu einer Brücke – zwischen unseren Familien, unserer Gemeinschaft und unseren Nationen. Lasst dieses Ich eine Brücke im Dienste der Welt werden. Wenn wir immer so gerade und aufrecht und stolz wie das vertikale Ich dastehen, werden wir immer alleine dastehen. Wenn wir dieses Ich jedoch seitwärts drehen, sagen wir: „Ok, lasst mich zur Brücke werden, lasst mich Wunden heilen, anstelle sie zu schaffen, lasst mich kleiner als andere dastehen, anstatt immer zu versuchen, am größten dazustehen, lasst mich andere in den Mittelpunkt stellen, und nicht mich selber.“ Dann werden wir vereint und friedlich zusammenstehen können.

Wir sind so stolz; dieses „Ich“ ist so stolz. Es denkt: „Oh, ich bin so erfolgreich. Ich bin so gut.“ Aber die Wahrheit ist, dass wir nur zur Arbeit gehen, Gott ist derjenige, der arbeitet. Ohne Seine Gnade können

wir nichts bewirken. In der einen Minute sitzen wir noch an unserem Schreibtisch und verhalten uns wie der König der Welt. In der nächsten Minute fällt ein Nerv, ein nur mikroskopisch kleiner Nerv in unserem Gehirn aus, und wir können nicht länger sprechen oder schreiben. Eine kleine Blockade in einem winzig kleinen Blutgefäß, und wir können nicht mehr selber zur Toilette gehen. Wir müssen gefüttert und für den Rest unseres Lebens umsorgt werden.

Worauf sind wir also stolz? Gott vollführt die Arbeit. Wir gehen nur zur Arbeit. Sobald wir dies erkennen, können wir unser kleines Ich nehmen und es mit dem großen Ich verschmelzen lassen, dem universalem Ich, dem göttlichem Ich. Dann geben wir unser Leben und alle unsere Handlungen IHM hin. Dann sagen wir: „Gott, lass meinen kleinen Tropfen Wasser mit Deinem großem Ozean verschmelzen. Lass mich ein Werkzeug für Deinen Willen und Dein Werk werden.“

Durch diese selbstlose Hingabe des Ichs zu IHM wird aller Schmerz des Ichs entfernt, und alle unsere Sorgen und unsere Unruhe verschwinden.

Dann müssen wir uns darum bemühen, wie die Sonne zu werden. Schaut euch die Sonne an: Sie gibt und gibt und gibt. Ohne Urlaub. Die Sonne geht in Indien unter und wir denken: „Die Sonne hat sich schlafen gelegt.“ Wenn man aber in Amerika anruft, sagt man dort: „Die Sonne scheint hell.“ Ohne Rast, ohne Urlaub scheint also die Sonne und spendet allen Licht und Leben.

Und sie gibt ohne Vorurteile. Sie sagt nicht: „Ich werde nur für die Hindus scheinen.“ Oder: „Ich werde nur für die Moslems oder für die Christen scheinen.“ Nein, die Sonne ist für alle da. Alle, die ihre Fenster öffnen und hinausgehen wollen, werden die Sonne dort vorfinden, wie sie scheint und wartet.

Und sie tut dies ohne Zögern. Die Sonne wartet nicht auf dich, bis du deine Rechnung bezahlt hast. Den ganzen Tag, das ganze Jahr über scheint sie und schickt nie eine Rechnung. Wenn man seine Stromrechnung für einen Monat nicht bezahlt, wird einem der Strom abgedreht. Kein Licht mehr. Aber nicht die Sonne. Die Sonne schickt nie eine Rechnung.

So müssen wir sein: Immer geben, ohne Urlaub, ohne Vorurteil, ohne Zögern. Das ist der Weg, wie man das Ich mit dem göttlichem Ich verschmilzt und friedlich und für immer in Wonne sein wird.

Dann lasst uns das „möchte“ anschauen. Erinnert euch daran, wir sagten: „Ich möchte Frieden.“ Das „Ich“ und das „möchte“ sind Begrenzungen für den Frieden. Wenn man sie entfernt, bleibt nichts als Frieden zurück.

Also verschmelzen wir als Erstes dieses individuelle, im Weg stehende Ich mit dem göttlichem, dem universellem Ich. Indem wir dies tun, werden wir von dem Stolz, dem Ego und der Anspannung befreit, dass das Erreichen unseres Friedens blockiert.

Dann entfernen wir das „möchte“. Unsere Wünsche, unsere wahrgenommenen Bedürfnisse. Was für Hindernisse sie für den Frieden sind! Je mehr wir haben, desto mehr wollen wir. Die Leute denken immer, dass, wenn sie nur noch mehr erreichen – sei es mehr Geld, einen besseren Job, einen Abschluss, einen guten Ehemann – sie glücklicher sein werden.

Aber so funktioniert das nie. Glück und Frieden werden nicht in dem Erreichen unserer Wünsche gefunden, sondern eher, indem wir unseren Anhaftungen entsagen. Ich sage immer: „Erwartungen sind die Mutter des Frustes, und Akzeptanz ist die Mutter des Friedens.“

Nicht „Haben oder Nicht Haben“ ist hier die Frage. Die Frage dreht sich um das Mögen, die Sehnsucht und das Erwarten. Diese äußeren Dinge bringen uns nie anhaltenden Frieden.

Der Schlüssel zum Leben ist das Opfer bringen. Eines der meist durchgeführten Hindu Rituale ist das Yagna Feuer. Vielleicht habt ihr es schon einmal gesehen. Man sitzt um das Feuer herum und wirft Opfertgaben in das Feuer. Mit jeder Opfertgabe, jedes Mal, wenn wir dem Yagna ein Opfer bringen, sagen wir „*idam namamah*“. Das bedeutet: „Nicht für mich, sondern für Dich. Nicht für mich, sondern für Dich.“

Der Sinn dahinter liegt darin, dass wir uns daran erinnern, dass, obwohl

wir das Ritual in Hoffnung auf einen persönlichen Nutzen ausführen – vielleicht eine Hochzeit oder das Eröffnen eines neuen Geschäftes oder einfach nur für inneren Frieden – wir uns daran erinnern müssen, dass letztendlich alles für Gott ist, obwohl es so erscheint, dass wir um etwas für uns selbst bitten. Wir müssen Ihm jeden Gedanken, jede Handlung, jeden Atemzug zu Seinen Heiligen Füßen legen.

Also müssen wir mehr geben und weniger wollen. Dann werden wir wahre Freude und Frieden erfahren.

Wie aber wird man selbstlos? Wie lernt man, mehr zu geben? Beten. Frieden kommt durch Beten. Es spielt keine Rolle, welchen Namen ihr Gott gebt oder in welcher Sprache ihr betet. Ihr könnt zu Allah auf Arabisch, zu Jesus auf Englisch, zu Adonai auf Hebräisch, zu Buddha auf Japanisch oder zu Krishna auf Sanskrit beten. Es spielt keine Rolle.

Es war einmal ein kleiner Junge, der mit seinem Vater in den Tempel ging. Er hörte alle Menschen viele Gebete auf Sanskrit singen. Stundenlang sangen sie so viele unterschiedliche Gebete und Mantren und Slokas. Zum Schluss sagte der Priester dann, dass es jetzt Zeit für das stille Gebet war. Der kleine Junge wurde nervös. Er kannte keines dieser Gebete. Aber er liebte Gott und wollte zu Gott beten. Also schloss er seine Augen und sagte im Stillen: „Lieber Gott, ich kenne keines dieser Sanskrit Gebete. Ich bin nur ein kleiner Junge. Das Einzige, was ich kenne, ist das Alphabet, was ich in der Schule gelernt habe. Und ich weiß, dass alle Gebete von diesem Alphabet kommen. Also werde ich Dir das Alphabet vorsingen, und Du kannst dann daraus die Gebete machen, die Du am liebsten hast.“ Und er begann zu singen: „A, B, C, D, E, F, G ...“

Lasst mich euch sagen, dass Gott mit der Hingabe und der Reinheit und dem Glauben dieses kleinen Jungens zufriedener ist, als mit all den Menschen, die die Gebete wie Roboter singen.

Der Punkt ist: Liebt Gott. Es macht nichts aus, welchen Namen oder welche Form ihr gebraucht. Es macht nichts aus, in welcher Sprache ihr betet. Betet einfach. Dann werdet ihr die Magie darin entdecken.

Die Frucht des Gebetes ist Glauben. Die Frucht des Glaubens ist Liebe. Die Frucht der Liebe ist Hingabe. Die Frucht der Hingabe ist Dienen. Die Frucht des Dienens ist Frieden.

Durch all dies – Gebet, Glauben, Liebe, Hingabe und Dienst – werden wir alle unausweichlich den lang gesuchten inneren Frieden erreichen. Wenn wir dann innerlich in Frieden sind, wird diese Harmonie um uns herum strahlen und Frieden in unsere Beziehungen, unsere Gemeinschaften, unsere Nationen und letztendlich auch Frieden für die Welt bringen.

* Anmerkung: Für eine tiefergehende Diskussionen, wie man den Frieden erreichen kann - für uns selbst und für unsere Welt - lesen Sie bitte Pujya Swamijis Buch *Frieden - Für Uns, Unsere Familien, Unsere Gemeinschaften & Unsere Welt*. Um eine Kopie zu erhalten, senden Sie uns bitte eine Email an parmarth@parmarth.com oder downloaden Sie eine Kopie von www.parmarth.org.

Wie man ein Yogi 24 Stunden am Tag ist

Die Geheimnisse der uralten Wissenschaft des Yoga wurden uns von den Rishis, Heiligen und Weisen übermittelt, die in das Himalayagebirge kamen, um hier göttliche Inspiration zu finden. Durch ihre Meditation, ihre Entsagungen und Gebete wurde ihnen eine Schatztruhe an Weisheiten zum Wohle der Menschheit zuteil.

Yoga ist keine Religion. Man braucht nicht an einen bestimmten Gott zu glauben und bestimmte Mantren zu singen. Es ist vielmehr eine uralte Wissenschaft, die dem Körper Gesundheit, dem Geist Ruhe, dem Herzen Freude und der Seele Befreiung bringen kann.

Heutzutage gehen Leute zum Yogaunterricht, um bestimmte Asanas, Pranayama oder Meditationstechniken zu erlernen. Aber Yoga ist viel mehr als das. Yoga ist ein Lebensweg, eine Lebensphilosophie. Die Techniken sollten alle Bereiche unseres Wesens durchdringen, und von unseren Handlungen, über unsere Sprechweise bis hin zu unseren Gedanken reichen.

Eine Asana Klasse hat einen Anfang und ein Ende. So beginnt sie zum Beispiel um 8 Uhr und endet um 9 Uhr. Auch Pranayama hat einen Anfang und ein Ende. Man beginnt, sagen wir, um 6 Uhr und hört um 7 Uhr auf. So beginnt jede Meditation (zumindestens am Anfang) irgendwann und hört auch irgendwann wieder auf. Jeden Tag widmet man sich einer bestimmten Anzahl von Minuten oder Stunden der Meditation.

Was aber geschieht in der restlichen Zeit? Wie lebt man Yoga - selbst, wenn man nicht gerade Asanas, Pranayama oder Meditation übt? Wie praktiziert man Yoga im Supermarkt? Wie lebt man als Yogi in seiner

Familie, auf der Arbeit oder wenn man im Stau feststeckt?

Yoga ist ein 8-faltiger weg. Asanas sind ein Teil davon, Pranayama ein anderer, Meditation wieder ein anderer. Zwei weitere Bereiche des Yogaweges nennt man Yama und Niyama. Man kann sie locker mit „rechtschaffenenes Leben“ übersetzen. Sie sind die Regeln des Lebens. Befolgt man diese moralischen, ethischen und spirituellen Richtlinien, wird das ganze Leben zu Yoga.

Yama umfasst allgemein die Übung, Kontrolle über unsere niederen Instinkte wie Geiz, Lust, Ärger und Eifersucht zu behalten und nie aus diesen Impulsen heraus zu handeln. Niyama steht für die Vereinigung mit höheren, spirituellen und menschlichen Werten, wie z. B. Großzügigkeit und Selbstlosigkeit zu pflegen, Liebe für das Göttliche, Hingabe, Frömmigkeit, Mitgefühl, Loyalität und Bescheidenheit zu kultivieren. Ich werde jedoch hier nicht weiter in die Details von Yama und Niyama einsteigen. Beide sind sehr komplexe Konzepte, die ihre eigenen Artikel und Bücher verdienen. Kurz, man kann sie zusammenfassen mit einem „tue Gutes und sei gut“, „tue Göttliches und sei göttlich“ oder „trage den Namen Gottes in deinem Herzen und auf deinen Lippen und verrichte seine Arbeit mit deinen Händen“.

Diese moralischen und ethischen Prinzipien beeinflussen uns, ob wir nun an sie glauben oder nicht. Die Leute sagen „aber ich bin doch kein Inder“ oder „ich bin doch kein Hindu“, also muss ich diese moralischen Gesetze nicht befolgen. Dies stimmt jedoch so nicht. Wie ich schon erwähnt habe, ist Yoga keine Religion. Das bedeutet, dass keiner der acht Aspekte von unserer individuellen Glaubenseinstellung abhängig ist. Shirshasana, der Kopfstand, wirkt eben einfach, egal, ob man nun daran glaubt oder nicht. Ebenso beeinflussen uns auch die moralischen und ethischen Gesetze des Universums, egal, ob wir nun an sie glauben oder nicht.

Sie sind wie das Gesetz der Schwerkraft. Jemand könnte sich auf das Dach eines 10-stöckigen Gebäudes stellen und sagen: „Ich glaube nicht an das Gesetz der Schwerkraft, also springe ich jetzt hier herunter.“ Vielleicht denkt derjenige noch, während er durch den Himmel fliegt,

er hätte das alles durchdringende Gesetz der Schwerkraft ausgehebelt. Jedoch wird er irgendwann unvermeidlich auf dem Boden aufschlagen, und sein Lebensatem wird sofort ausgelöscht werden. Ähnlich leben Menschen jahrelang ihre Leben gefüllt mit Geiz, Wut, Lust, Arroganz und ohne Respekt für ihre Brüder und Schwestern. Sie denken, dass sie gegen die natürlichen Gesetze, die uns alle beeinflussen, immun sind. Letztendlich werden jedoch auch sie auf dem Boden aufschlagen und zerstört werden.

Einmal, auf einer Auslandsreise, sah ich ein Schild, das sagte: „Folge den Regeln und genieße den Aufenthalt.“ So ist es auch im Leben.

Wir tun viele Dinge, und obwohl wir vielleicht merken, dass einige von ihnen nicht richtig sind, tun wir sie trotzdem. Wir lügen und begehren Dinge, die uns nicht gehören. „Oh, wie sehr wünschte ich, dass das tolle Auto mir und nicht ihm gehörte.“ Wir hegen schlechte Gedanken voneinander. „Oh, wenn er doch bloß krank werden würde, dann könnte ich seinen Posten haben.“ Wir leugnen diese Gedanken vor uns selber ab oder rechtfertigen sie mit Entschuldigungen. Wenn wir jedoch ein wirklich yogisches Leben führen wollen, müssen wir alle Aspekte unseres Lebens genau anschauen.

Zum Beispiel können wir uns die Frage stellen, ob das, was wir essen, im Einklang mit einer yogischen Lebensweise ist. Ich weiß, dass man derzeit viel von sattvischen Nahrungsmitteln spricht. Sattvische Lebensmittel sind frisch und einfach zu verdauen. Sie bringen dem Körper Gesundheit und dem Geist Frieden. Dennoch werde ich hier nicht über die Komplexität einer sattvischen Ernährung sprechen. Eher frage ich euch: Seid ihr Vegetarier? Bringt ihr euren Kindern bei, Vegetarier zu sein? Denn es gibt nichts Gegensätzlicheres zu einem yogischen Lebensstil, als Fleisch zu essen. Wie können wir wahre Yogis sein, voll von Lebensfreude, wenn unsere Körper Friedhöfe toter Tiere werden? Wie können wir Frieden finden, wenn unsere Essgewohnheiten anderen Schmerzen und Leiden zufügen?

Hinzu kommt auch noch, dass einer der wichtigsten Aspekte von Yoga im täglichen Leben die Ehrlichkeit ist. Wie viele von uns betrachten sich

selber als ehrliche Leute?

Wie viele können von sich sagen, dass sie nie lügen? Allzu gerne nur würden wir glauben, dass wir ehrliche und rechtschaffene Menschen sind, und wir diese Werte auch auf unsere Kinder übertragen. Nur, wenn wir Fleisch essen, können wir nicht mehr sagen, dass wir nicht lügen. Denn unser ganzes Leben wird dann zur Lüge. Und zwar aus folgendem Grund: Wenn wir ganz ehrlich sein und trotzdem noch Fleisch essen wollen, müssten wir nach draußen gehen, eine lebendige Kuh erlegen und gleich danach kräftig in ihr Fleisch beißen. Oder wir müssten zu einer dieser Hühnerfarmen gehen, das noch lebende Tier aus seinem Käfig zerren, ihm den Kopf abreißen, alle Federn rupfen und es roh essen. Aber natürlich tun wir dies nicht! Anstelle dessen bestellen wir lieber einen Hamburger. Wir können das, was wir essen, noch nicht einmal beim richtigen Namen nennen, geschweige denn, es selber töten. Also nennen wir es „Steak“ anstelle von „Kuh“ und „Schnitzel“ anstelle von „Schwein“. Wir nennen es „Geflügel“ anstelle von „Huhn“. Und wir verzehren es so sauber und ordentlich verpackt, dass wir darüber glatt vergessen, was wir da eigentlich essen.

Wie viele Menschen halten inne und denken darüber nach, dass dieses Ding zwischen Tomate und Weißbrot auf einem Hamburger einst ein lebendes, atmendes Wesen war? Dass es eines anderen Wesens Kind war? Wir können es nicht. Wir können uns noch nicht einmal selber eingestehen, was wir da tun. Wie können wir uns noch selber als ehrliche Menschen bezeichnen, wenn wir jedes Mal, wenn wir etwas essen, lügen? Und dieses ist keine kleine Lüge, die nur ein kleines Missverständnis hervorruft. Dies ist eine Lüge, die unseren Planeten, unsere Tiere und uns selber umbringt.

Das ist, was ein wahrhaft yogisches Leben ausmacht: Selbstbetrachtung und Innenschau. So kommen Fragen wie diese in uns auf: Welches Recht habe ich, ein anderes Leben zu nehmen? Wir sollten immer wieder innehalten und über unsere Entscheidungen nachdenken.

Ein Yogi ist ruhig. Ein Yogi ist in seiner Mitte. Ein Yogi lebt in Frieden, nicht zerbrochen in Bruch-Stücken. Wir können nicht ruhig und in

Frieden leben, wenn wir gleichzeitig Fleisch essen. Blutiges Essen führt zu blutigen Gedanken. Ein Tier zu essen, durch dessen Venen Stresshormone fließen, führt automatisch auch zu Stress in uns. Ich will dies näher erläutern: Wenn Tiere – ganz so wie wir Menschen – bedroht werden, scheiden sie große Mengen an Hormonen aus. Diese Hormone werden oft auch als Adrenalin bezeichnet. Sie dienen unserem Körper, um ihn darauf vorzubereiten zu kämpfen, und unser Leben zu retten. Habt ihr schon einmal beobachtet, was in eurem Körper vorgeht, wenn ihr Angst bekommt? Euer Herz schlägt schneller, eure Verdauung stoppt, eure Hände fangen an zu schwitzen und eure körperlichen Impulse werden auf einmal scharf und genau. Das ist ein Ergebnis der Hormone, die uns darauf vorbereiten, entweder zu kämpfen oder wegzulaufen. Deswegen nennt man sie manchmal auch „Kampf oder Flucht“ Hormone.

Kurz bevor ein Tier getötet wird, wird sein Körper mit diesen Stresshormonen durchflutet. Diese Hormone bleiben in dem Gewebe des Tieres. Wenn wir dann dieses Gewebe essen, nehmen wir gleichzeitig diese Hormone auf (die unser Körper ja auch herstellt). So werden auch unsere Körper mit diesen „Kampf oder Flucht“ Chemikalien durchflutet, und so neigen wir dazu, einfach aus unseren einfachen Überlebensinstinkten heraus zu reagieren.

Ihr alle kennt ja das Sprichwort: „Du bist, was du isst.“ Essen wir Stresshormone, essen wir auch all die Angst und den Terror der getöteten Tiere mit, und es ist daher nicht verwunderlich, dass wir in unserem Leben keinen Frieden finden können.

Wenn ihr also schon Vegetarier seid, großartig. Es wird sich nicht nur eure Gesundheit verbessern, sondern sich auch euer ganzes Wesen im Kern verändern. Wenn ihr keine Vegetarier seid, denkt zumindest daran. Das yogische Leben dreht sich um innere Selbstbetrachtung, Ehrlichkeit und Integrität.

Von großer Bedeutung für unsere Gesundheit und unseren Frieden ist auch die Art und Weise, mit der unser Essen zubereitet wird. Ich kann hier leider nicht in Details einsteigen, weil hierfür kein Raum ist, jedoch

ist es sehr wichtig, dass unser Essen mit Liebe, Hingabe und Reinheit zubereitet wird.

Denn die Energie beim Zubereiten geht direkt in das Essen, und wir werden durch die Energie während des Kochens und die Energie des Ortes, wo das Essen zubereitet wird, körperlich beeinflusst – so wie auch die Stresshormone der Tiere in unserem Blut uns beeinflussen. Also chantet, singt und meditiert, während ihr kocht, und ermutigt auch die Menschen, die für euch kochen, zur Hingabe. Esst reine, frische Nahrung. Dann werdet ihr die Magie dahinter erkennen!

Auch wenn alles, was ihr derzeit tun könnt, ist, einfach nur Vegetarier zu sein und auf eure Ernährung zu achten, tut es. Lasst mich dennoch noch weitergehen und erläutern, wie das Yoga jeden Aspekt eures Lebens durchdringen kann. erinnert euch an Yama und Niyama. Yoga ist nicht nur Yama oder das Entsagen, unseren niederen Instinkten nicht zu folgen. Es ist auch Niyama, das Prinzip, mit welchem wir höhere Regeln und Gesetze umschließen. erinnert euch an das, was wir vorher gesagt haben. „Folgt den Regeln und genießt den Aufenthalt.“ Wie nun setzt man all diese Regeln in die tägliche Praxis um? Wie lebt und atmet man wahrhaftiges Yoga und folgt nicht nur wie ein Roboter eine Reihe von Regeln?

Lasst mir euch 3 Pillen verschreiben, ein Multivitaminpräparat, das ihr jeden Tag einnehmen könnt. Wenn ihr alle 3 jeden Tag einnehmt, und sie tief in euer Wesen aufnehmt, werdet ihr wahre Gesundheit in Körper, Geist und Seele erfahren. Dann könnt ihr wirklich sagen, dass ihr Yoga macht!

A. Meditation

Meditation ist die beste Medizin gegen innere und äußere Aufregung. Die Menschen heutzutage haben so viel Sorgen und Probleme, die die meiste Zeit mit Stress zu tun haben. Diese Angst, die oft gepaart ist mit Schlaflosigkeit und der Unfähigkeit, einfach nur glücklich zu sein, wird oft mit Pillen oder exzessiven materiellen Vergnügungen bekämpft. Zum Beispiel gehen gestresste Menschen dann ins Kino, oder betrinken sich

oder leben ausschweifend sinnliche Vergnügungen, um den Stress zu vergessen. Das ist natürlich die falsche Lösung, denn dabei werden die hinter dem Stress liegenden Ursachen nicht adressiert. Die Ablenkungen sind einfach nur ein Pflaster auf Wunden, die tief unter der Oberfläche liegen.

Meditation jedoch wird den Geist tatsächlich beruhigen, das Herz mit Freude erfüllen und der Seele Frieden bringen. Die Ruhe, Gelassenheit und Freude hält während des ganzen Tages im Leben an. Meditation ist keine Ablenkung, die nur wirkt, wenn man sie gerade macht. Meditation ist keine Pille, deren Wirkung schnell nachlässt und unangenehme Nebenwirkungen hat. Nein, Meditation bringt einen näher zu Gott, sie ändert dein ganzes Wesen im Kern. Sie bringt uns zurück in die Welt, aus der wir eigentlich kommen: dem Reich Gottes. Wenn man meditiert, erkennt man die Bedeutungslosigkeit des Gegenstandes der Angst, man erkennt die vorübergehende Natur aller Probleme und Sorgen. Man erkennt die unendliche Freude und den grenzenlosen Frieden, die von Gott kommen.

Ihr werdet viele Meditationstechniken lernen, oder vielleicht habt ihr schon viele erlernt. Macht euch keine Gedanken, wenn ihr sie nicht perfekt macht oder wenn es euch schwerfällt, euch an alles zu erinnern. Es geht darum, es zu machen. Legt eine Zeit fest, die zur Meditationszeit wird. Auch hier ist es kein Problem, wenn sie nur kurz ist. Macht euch keine Gedanken. Tut es einfach. Sagt nicht: „Ich habe einfach keine ganze Stunde Zeit, um mich hinzusetzen, also lasse ich es sein.“ Widmet euch fest für nur fünf Minuten der Meditation am Morgen. Dann werdet ihr den Zauber darin entdecken. Lasst die Meditation dann zu eurem Leben werden. Natürlich ist es gut, Zeit für das Meditieren einzuplanen und einen ruhigen, friedlichen Ort zu haben, an dem ihr meditieren könnt. Denkt aber nicht, ihr könntet nicht meditieren, wenn es nicht gerade Meditationszeit ist oder ihr gerade nicht zu Hause seid. Nehmt euch auf der Arbeit fünf Minuten Zeit, schließt die Augen und beobachtet euren Atem. Konzentriert euch auf die Einheit aller Dinge und verbindet euch mit dem Göttlichen. Letztendlich setzt es euch als Ziel, euer ganzes Leben dann zu einer Meditation zu machen.

B. Nicht reagieren

Wir müssen lernen, ruhiger zu werden. Wir müssen lernen, ruhig zu bleiben und uns nicht durch das, was um uns herum geschieht, beeinträchtigen zu lassen. Wir müssen so wie der Ozean werden. Selbst ein großer Stein, den man aus einiger Entfernung und mit viel Kraft ins Meer schmeißt, wird nur vorübergehende Wellen in einem kleinen Stück Meer verursachen. Der Rest des Ozeans bleibt unbeeinträchtigt. Wir jedoch springen immer wieder mitten in den tosenden Ozean, so dass uns die Wellen mitreißen. Das ist unsere Entscheidung. Wir müssen stattdessen lernen, wie der Ozean selber zu werden, unbeeinträchtigt von all diesen kleinen, vorübergehenden Dingen. Wie oft verhalten wir uns so, als wären wir die Wellen des Ozeans. Eine Minute noch oben, die nächste schon wieder unten, mit jedem Windstoß, durch jedes vorbeifahrende Schiff hin- und hergeschleudert.

Jedoch sind wir nicht diese Wellen. Ich bediene mich hier lediglich dieser Analogie, aber ihr müsst erkennen, dass die Wellen, über die ich hier tatsächlich spreche, die Wellen des Ärgers, der Angst, der Eifersucht, des Geizes und der Lust sind. Sie können genauso weit, stark und ruhelos wie die Wellen des Meeres sein. Wir sind nicht diese Wellen, die von Windstößen und dem täglich wechselnden Mondstand beeinflusst werden. Dennoch verhalten wir uns so. Wir werden zu Glühbirnen, die jeder, der möchte, dann nach Belieben an oder ausschalten kann. Stimmt das nicht? Kann nicht der kleinste Kommentar, der Blick oder die Handlung eines anderen unsere Stimmung um 180 Grad wenden? Kommt es nicht allzu oft vor, dass wir richtig gut gelaunt sind, und dann ist jemand im Supermarkt unfreundlich zu uns oder jemand auf der Autobahn überholt uns, oder ein Freund ist kalt und distanziert? Jedes dieser kleinen Ereignisse kann unsere Stimmung umschalten, so als wären wir tatsächlich eine Glühbirne.

So oft höre ich Leute sagen: „Oh, ich war so gut gelaunt, doch dann rief Robert an und erzählte mir, was Julie über mich gesagt hat.“ Oder: „Dieser Anruf hat mir den ganzen Tag ruiniert.“ Und das Gleiche funktioniert auch anders herum. Wir sind traurig oder deprimiert, und dann bekommen wir einen netten Anruf oder einen Brief oder essen ein

paar gute Kekse. Dann fühlen wir uns besser.

Wie kann das sein? Wie kann ein Anruf oder ein unfreundlicher Kommentar von jemandem so viel Macht über uns haben? Sind wir so flatterig mit unseren Gefühlen, dass andere mehr Macht über unsere Stimmung als wir selber haben?

Sind wir nicht mehr als das? Sind wir nicht größer, göttlicher und tiefer als das? Besteht unsere menschliche Existenz nicht aus mehr als nur dem Gesetz von Handlung und Reaktion? Wir müssen lernen, den Lichtschalter in unseren eigenen Händen zu behalten und ihn nur an Gott abzugeben. Ansonsten werden wir beliebig an und ausgeschaltet, an und aus, den ganzen Tag lang, mit dem Ergebnis, dass unsere Glühbirne irgendwann durchbrennt.

Lasst uns, was auch immer geschieht, als *Prasad*, als ein Geschenk Gottes, auffassen. Lasst uns ruhig und beständig sowohl im Glück als auch im Unglück bleiben. Lasst uns unsere Lebensenergie nicht mit ständigem Handeln und Reagieren vergeuden. Aber wie geht das? Wie lassen wir uns von diesen ganzen tosenden Wellen im Leben nicht beeindrucken? Genau das ist die spirituelle Praxis! Ich sage immer, das der beste Weg, das Nicht-Reagieren zu erlernen, das Schweigen ist. Wenn wir ängstlich, wütend, angespannt oder frustriert sind, sagen wir oft Dinge, die wir später bereuen. Wir neigen dann dazu, durch unsere Worte den Reaktionen in unserem Herzen Feuer zu geben. Lasst uns daher die Kraft des Schweigens lernen. Unsere äußere Stille wird auch zur inneren Stille führen. Deswegen halten Heilige und andere spirituelle Menschen Schweigezeiten ein. Das Schweigen erinnert uns daran, dass wir mehr als unsere Reaktionen sind, dass wir uns mit der „Göttlichen Versicherungsgesellschaft“ verbinden und unsere inneren Batterien aufladen sollen.

Also lasst uns lernen, den Wellen des Lebens mit Schweigen gegenüberzutreten, dann können wir das Nicht-Reagieren viel einfacher erlernen.

Es war einmal ein großer Elefant, der eine hölzerne Brücke, die über einen

tobenden Fluss ging, überquerte. Die Brücke war alt und rissig und schwangte unter dem Gewicht des Elefantes hin und her. Während der Elefant die Brücke überquerte, hörte er plötzlich eine Stimme zu ihm sprechen: „Mein Sohn, mein Sohn“, sagte die Stimme. Der Elefant schaute sich um, aber er war ganz alleine. „Mein Sohn, mein Sohn“, fuhr die Stimme fort. Als der Elefant die andere Seite des Flusses erreicht hatte, bemerkte er die kleine Ameise, die auf seiner Nase herumkletterte. „Mein Sohn“, weinte die Ameise, „fast hätten wir die Brücke mit unserem Gewicht zum Einstürzen gebracht, nicht wahr? Denn unser Gewicht war so schwer, so immens, dass die Brücke wirklich fast zusammengekracht wäre, nicht wahr?“ Der Elefant wusste natürlich, dass das Gewicht der Ameise komplett ohne Bedeutung für ein Einstürzen der Brücke gewesen wäre. Und natürlich wusste der Elefant auch, dass diese kleine Ameise nicht seine Mutter war. Aber was für einen Nutzen hätte es gehabt, sich in einen Kampf der Egos mit der Ameise verwickeln zu lassen. Statt dessen sagte der weise, ruhige Elefant nur: „Du hast Recht, Mutter, unser Gewicht hätte die Brücke fast in zwei gebrochen.“ Der Elefant behielt seine Ruhe, seinen Frieden und seine Freude. Und die Ameise konnte weiterhin an ihre eigene Größe glauben, wenn das denn etwas wert ist. Aber wie viele können wie der Elefant sein? Versuchen wir nicht ständig, uns anderen zu beweisen? Sind wir nicht jederzeit dazu bereit, jeden, der unser Ego angreift, anzugreifen?

Wir sollten stets die Anmut und göttliche Aura des Elefanten behalten und ausstrahlen. Der Elefant wusste, dass ihm nur Schaden aus einem Streit entstehen würde. Also müssen wir das Nicht-Reagieren zum Sutra, zum Mantra unseres Lebens machen. Dann, und nur dann, werden wir wahren Frieden erreichen.

C. Innenschau halten

Morgens beginnen wir also den Tag mit Meditation. Den ganzen Tag lang üben wir dann, nicht zu reagieren. Und am Abend? Halten wir dann Innenschau. Am Ende eines Tages überprüft ein guter Geschäftsmann immer seine Konten: Wie viel hat er eingenommen, wie viel ausgegeben? Ähnlich überprüft ein guter Lehrer die Noten seiner Schüler: Wie viele haben bestanden, wie viele sind durchgefallen? Wenn sie so ihre Erfolge und Misserfolge sehen, können sie einschätzen, wie gut sie sind. Sind die Profite des Geschäftsmannes höher als seine Ausgaben? Bestehen die

meisten Schüler des Lehrers die Prüfung?

So sollten auch wir jeden Tag unsere Konten überprüfen: Wo hatten wir Erfolg und wo nicht? Für alle unsere Erfolge, unsere Pluspunkte können wir Gott „Kredit“ anschreiben. Denn eigentlich haben wir in Wahrheit nichts gemacht, als ihn durch uns wirken zu lassen. Der Verdienst gehört IHM: Er unterstützt uns und erhält unsere Würde und unseren Erfolg.

Stellt euch einmal vor, Gott hätte auf unserer Stirn einen Fernsehbildschirm installiert, auf dem alles, was wir denken, gesendet wird. Alle unsere Reaktionen, unsere inneren, sarkastischen Kommentare, unsere Wertungen und Schwächen ... stellt es euch nur einmal vor! Es wäre da schwierig, Erfolg und wahre Freunde zu haben. Stimmt das nicht?

Durch Seine Gnade jedoch kann die Welt unsere Gedanken nicht sehen. Nur Er sieht unsere Gedanken. Dafür danken wir IHM. Wir sagen: „Danke, Gott, dass Du dieses Vorhaben mit Erfolg gesegnet hast.“ Oder: „Danke, Gott, dass ich heute etwas Besonderes für jemanden tun konnte.“ Oder: „Danke, Gott, für alles, was heute gut gelaufen ist.“ Auch sollten wir IHM unsere Fehler und Misserfolge geben. Denn ER ist so mitfühlend, dass ER darauf besteht. So können wir sagen: „Bitte, Gott, nimm diese meine Minuspunkte. Du weißt, ich bin manchmal schwach. Ich kann sogar nicht einen Tag verbringen, ohne Minuspunkte anzuhäufen. Aber Du liebst mich immer noch. Du beschützt mich immer noch, so dass die Welt alle meine Minuspunkte nicht sehen kann. Ich bin so schwach, aber Du beschützt mich doch immer.“ So also oder ähnlich überprüfen wir jeden Abend unseren Kontostand und beten zu Gott, dass Er uns hilft, weniger Minuspunkte anzuhäufen und uns stärker zu machen, uns zu besseren Händen für Sein Werk zu machen und uns mehr Glauben und Vertrauen und Hingabe zu geben.

Wenn wir diese drei Dinge jeden Tag beachten, werden unsere Leben wunderschön werden. Genauso, wie eine ernsthafte tägliche Asana Praxis unserem Körper strahlende Gesundheit geben kann, kann eine ernsthafte, tägliche Meditationspraxis, Nicht-Reagieren und Innenschau strahlenden Frieden, Freude und Göttlichkeit in unsere Leben bringen.

Der achtgliedrige Pfad des Yoga

Beim Yoga geht es nicht nur darum, unsere Körper gesund, stark und flexibel zu machen. Es lehrt uns, uns selber gesund, stark und flexibel zu machen.

Die Geheimnisse der alten Wissenschaft des Yogas wurden uns von den göttlichen Rishis, Heiligen und Weisen übergeben, die zu den Himalayas kamen, um göttliche Inspiration zu erlangen. Durch ihre Meditation, Entbehrungen und Gebete wurde ihnen eine Schatztruhe der Weisheit zum Nutzen der Menschheit zuteil.

Der Weise Patanjali ist am meisten bekannt für die Zusammenstellung dieser Schatztruhe der yogischen Weisheit zum Wohle der Welt.

Yoga ist keine Religion. Es erfordert nicht, dass du an einen bestimmten Gott glaubst oder bestimmte Mantras singst. Es ist eine uralte Wissenschaft, die zu Gesundheit im Körper, Frieden im Geist, Freude im Herzen und zur Befreiung der Seele führt. Heutzutage gehen die Menschen zum Yogaunterricht, um alles über die unterschiedlichen Yoga-Techniken wie *Hatha Yoga*, *Pranayama* und Meditation zu lernen. Aber Yoga ist mehr als das. Yoga ist ein Weg des Lebens, und die yogischen Lehren sollten jeden Aspekt deines Wesens durchdringen – von deinen Handlungen bis hin zu deinen Worten und deinen Gedanken.

Eine Hatha Yoga-Klasse hat einen Anfang und ein Ende. Sie beginnt zum Beispiel um 8 Uhr morgens und endet um 9 Uhr. Auch das *Pranayama* hat einen Anfang und ein Ende. Du fängst z. B. um 6 Uhr an und hörst um 7 Uhr auf. Sogar die Meditation hat – zumindest am Anfang – einen festen Anfangspunkt und einen festen Endpunkt. Du sitzt täglich in der

Meditation für eine bestimmte Anzahl von Minuten oder Stunden.

Yoga als Union

Yoga umfasst *Asana* (die Übungen der Yogastellungen) und *Pranayama* (die Atemübungen), aber letztlich bedeutet das Wort Yoga Einheit, Vereinigung. Die Einheit von was? Die Einheit des Selbst mit dem Göttlichen. Dieses Eins-Sein mit dem Göttlichen streben wir in unseren Leben an.

Der Mangel an Einheit ist die Ursache aller Probleme auf der Welt – sowohl auf der persönlichen als auch auf der globalen Ebene. Auf der privaten Ebene sind wir nicht mit uns selbst vereint. Wir sind ständig im Krieg zwischen unserem Geist, unserem Herzen, unserer Wünsche, unserer Ängste und unserer Verwirrungen. Es gibt kein Gleichgewicht, keine Harmonie und keine Einheit in uns selbst. Wir fühlen uns allein, wir haben Angst, wir fühlen uns, als ob alles auf unseren eigenen Schultern lastet. Die göttliche Einheit ist nicht da.

In unseren Familien gibt es keine Einheit. Häufig kämpfen wir miteinander, manipulieren und kritisieren wir uns gegenseitig.

In unseren Gemeinschaften fehlt die Einheit. „Ich mache Iyengar Yoga. Ich mache Anusara Yoga. Ich mache Bikram Yoga. Ich mache Kundalini Yoga. Meine Art von Yoga ist besser als deine Art von Yoga.“ Auch wenn wir alle die Kunst der Einheit praktizieren, so sind wir dennoch gespalten!

Und natürlich sind wir in unserer Welt unterteilt – in Nationen, Religionen, nach Hautfarbe. Yoga ist deshalb in der vollkommensten und vollständigsten Bedeutung wirklich das Allheilmittel für alles, das uns plagt und für alles, das uns untereinander trennt – von der grundlegendsten persönlichen Ebene bis hin zur komplexen globalen Ebene.

Wie findet man diese Einheit? Wie erlangen wir diese Einheit?

Der achthgliedrige Pfad des Yoga

In seinem Kompendium der Weisheit, Inspiration und der Erkenntnis, den Yoga Sutras, beschreibt Patanjali Yoga als einen achthgliedrigen Baum, wobei der höchste Zweig das *Samadhi* ist - die ultimative, göttliche Glückseligkeit und Ekstase, welche einer vollständigen, transzendentalen Einheit mit dem Göttlichen entstammt.

Die Grundlage dieses Baums sind die *Yamas* und die *Niyamas* (der moralische und ethische Verhaltenskodex). Dieser Grundlage folgend beginnt man sich aufwärts zu bewegen, und zwar durch *Asana* und *Pranayama*, welche den Körper und den Atem als ein Medium benutzen, hin zu den Aspekten des Yoga, in welchen der Geist verfeinert wird, und man schließlich die Einheit mit Gott erreicht, bis hin zum Zustand der göttlichen Befreiung.

Wenn ich über die Verwirklichung der Befreiung spreche, spreche ich nicht nur über ein abstraktes und vages Konzept, in welchem du – nach dem Tod – in die Einheit mit dem Göttlichen verschmilzt. Ich spreche über die Befreiung hier auf der Erde. Die Befreiung, während du am Leben bist. Die Befreiung, die man jeden Augenblick eines jeden Tages erfahren kann. Was ist diese Befreiung? Es ist die Befreiung von Wut. Die Befreiung von der Gier. Die Befreiung von den Sorgen. Die Befreiung von den Wünschen. Die Befreiung von der Verzweiflung. Die Befreiung von der Depression.

Man muss bei den Grundlagen anfangen und sich dann nach oben bewegen. Wollen wir uns mit diesen acht Gliedern des Yoga-Baumes – des Baumes der Göttlichen Einheit - stufenweise befassen und sehen, was dies für unsere Leben bedeutet.

Yamas und Niyamas

Wir beginnen mit dem Fundament der *Yamas* und *Niyamas*. Die Einheit mit Gott, unerschütterlicher Frieden, ekstatische Freude und die höchste Erfüllung im Leben – sowohl unserer äußerlichen, physischen Wünsche wie auch unserer inneren, spirituellen Wünsche – können nur geschehen,

wenn wir die natürlichen Gesetze des Dharma befolgen. Diese Gesetze sind einfach und umfassend in den ersten zwei „Gliedern“ der *Yamas* und *Niyamas* dargestellt.

Die fünf *Yamas* sind die moralischen Einschränkungen und Anordnungen, die, wenn wir sie mit Hingabe und Disziplin befolgen, uns dabei helfen, unsere Körper, Geister und Leben zu meistern. Die fünf *Yamas* sind:

1. Ahimsa – Gewaltlosigkeit. Das ist der grundlegende, wesentlichste und entscheidende Grundsatz, wie wir als gute Menschen leben können: verursache anderen keine Schmerzen und verletze andere nicht. Allerdings betrifft *Ahimsa* nicht nur unsere physischen Handlungen. Es bedeutet nicht nur: „Du sollst nicht töten.“ Oder: „Du sollst nicht schlagen.“ Vielmehr umfasst es alle Formen der Gewalt – die Gewalt in den Gedanken, Gewalt in den Worten und Gewalt in der Tat. Wir müssen reine und liebevolle Gedanken denken. Wir müssen reine und liebevolle Worte sprechen, und wir müssen reine und liebevolle Handlungen begehen.

Weiterhin fordert uns *Ahimsa* nicht nur dazu auf, friedvoll mit anderen Menschen zu leben. Vielmehr umfasst die Bedeutung von *Ahimsa* alle Wesen, alle Geschöpfe, alles Leben auf diesem Planeten. Es schließt sowohl die Tiere als auch Mutter Natur mit ein. Dies bedeutet natürlich, dass man Vegetarier sein sollte und Produkte meiden sollte, bei dessen Produktion Tieren Gewalt angetan wurde (sei es durch die Verwendung von tierischen Produkten oder durch grausame Tierversuche). Es bedeutet auch, dass wir uns um Mutter Natur sorgen müssen, und dass wir unsere natürlichen Ressourcen beschützen und erhalten müssen.

Darüber hinaus geht das Gesetz von *Ahimsa* sogar noch tiefer, als nur das anzusprechen, was wir anderen antun. Dazu gehört auch alles, was wir uns selber antun. Wenn wir Zigaretten rauchen, Drogen nehmen, Nahrungsmittel zu uns nehmen, von denen wir wissen, dass sie zu Herzkrankheiten und Diabetes führen, wenn wir Beziehungen eingehen, in denen wir missbraucht, schikaniert und unterdrückt werden, oder wenn wir einfach unsere kostbare Zeit mit bedeutungslosen Tätigkeiten verschwenden, dann sind dies alles Möglichkeiten, wie wir uns selber

verletzen.

2. Satyam – Wahrhaftigkeit. Dieser Grundsatz geht auch tiefer als die oberflächliche Bedeutung. Natürlich müssen wir die Wahrheit sagen. Aber dies ist nicht genug, um zu sagen, dass wir *Satyam* praktizieren. Wir müssen auch die Wahrheit leben. Unsere Gedanken, unsere Werte, unsere Worte und unsere Handlungen müssen alle aufeinander abgestimmt sein. So oft sagen wir etwas zu anderen oder im Tempel, um Leute zu beeindrucken, aber handeln tun wir auf eine andere Weise. Ich habe sogar gehört, wie Eltern zu ihren Kindern sagten: „Tue, was ich dir sage, und nicht wie ich handle.“ Das ist nicht *Satyam*. *Satyam* bedeutet: „Wie ich spreche, so handle ich.“ *Satyam* bedeutet, dass ich meine Versprechen und Gelübde erfülle, dass ich meine eigenen Wörter mir gegenüber, anderen gegenüber und Gott gegenüber erfülle.

Aber *Satyam* bedeutet nicht, dass wir alles aussprechen müssen. Ich habe besonders im Westen gesehen, dass die Menschen, die sich auf einem spirituellen Pfad befinden, denken, dass ehrlich zu sein bedeutet, dass man 100% der Wahrheit jedem unter allen Umständen sagt. Das ist nicht der Fall. Unsere Schriften sagen deutlich, dass wir das aussprechen sollten, was ehrlich und gütig und nützlich ist. Wenn also die Wahrheit weder freundlich noch positiv für den Empfangenden ist, dann sollte sie nicht ausgesprochen werden.

3. Asteya – nicht stehlen. *Asteya* ist nicht so einfach, wie darauf zu verzichten, den Besitz von jemand anderem zu stehlen. Wir stehlen viel von anderen, ohne dies überhaupt zu bemerken. Wir stehlen ihre Zeit, wenn wir sie damit verschwenden, über andere zu klatschen oder uns zu beschweren. Wir stehlen ihre Anerkennung, wenn wir behaupten, dass wir etwas getan haben, was eigentlich von jemand anderem erreicht wurde. Wir stehlen von Mutter Erde, indem wir mehr gebrauchen, als wir es brauchen – indem wir Autos fahren, die zu groß sind und zu viel Treibstoff verbrauchen, indem wir Häuser bauen, die größer sind, als wir sie brauchen, indem wir weiterhin unnötige Dinge kaufen, die aus natürlichen Ressourcen hergestellt worden sind und deren Produktion die Atmosphäre verschmutzen. Wir stehlen die Würde, Sicherheit und Gesundheit der Armen, wenn wir Dinge kaufen, die von bedürftigen

Menschen in erbärmlichen Bedingungen hergestellt wurden. Weiterhin, wenn Gott uns mit Wohlstand gesegnet hat und wir mehr als genug haben, um anderen zu helfen, dann stehlen wir, wenn wir unseren Reichtum mit anderen nicht teilen. Wir müssen die Freude erkennen, die davon kommt, mit anderen zu teilen. Das Leben ist für das Teilen und die Fürsorge da. Das Leben ist Geben.

4. Brahmacharya – sinnliche Zurückhaltung. *Brahmacharya* wird häufig mit Zölibat oder Keuschheit übersetzt, allerdings ist die Bedeutung wesentlich umfassender als die Enthaltensamkeit von sexueller Aktivität. Vielmehr bezeichnet es jemanden, der *Brahma-acharya* ist, dessen Handlungen allein Gott gewidmet sind, und dessen Handlungen alle rein und heilig sind. Es bezeichnet jemanden, dessen Aufmerksamkeit, Energie und Leben auf Gott konzentriert sind. Diese *Yamas* und *Niyamas* sind nicht nur für Zölibatäre, *Sannyasins* und Mönche da. Vielmehr wurden sie für alle Zeiten, für die gesamte Menschheit angelegt. Der Aspekt des *Brahmacharya* trifft auch auf die Menschen zu, die den weltlichen Weg gewählt haben.

Was bedeutet dies also? Es bedeutet Zurückhaltung. Es bedeutet Mäßigung. Es bedeutet, dass man erkennt, dass der Sinn des Lebens wesentlich größer und bei weitem tiefer ist, als die ständige Erfüllung unserer eigenen Triebe. Es bedeutet, dass alle unsere Beziehungen uns näher und näher zum Göttlichen bringen sollten. Wir sollten keine Beziehungen in unserem Leben aufrechterhalten, die uns von unserem spirituellen Wachstum abhalten. Indem wir übermäßig sexuell aktiv sind, werden unser Geist und unsere Aufmerksamkeit abgelenkt, und unsere Lebensenergie wird vergeudet. Selbst wenn ihr also verheiratet seid, solltet ihr dennoch so weit wie möglich versuchen, eure Aufmerksamkeit über das Reich des Körpers hinweg auf das Reich des Geistes zu lenken. Wir müssen sicherstellen, dass diese Beziehungen, die wir haben und welche körperliche Intimität miteinschließen, treu, ehrlich, liebevoll sind, und wir sie dazu widmen, uns näher und näher zu Gott zu bringen.

5. Aparigraha - Nicht-Anhäufung. *Aparigraha* wörtlich übersetzt bedeutet „nicht-horten.“ Es bedeutet, dass man nicht mehr nimmt, als das man in jedem Bereich des Lebens braucht. Mahatma Gandhiji sagte es schön:

„Die Welt hat genug für jedermanns Bedürfnisse, aber nicht genug für jedermanns Gier.“ Es bedeutet, einfach zu leben. Verwende nur das, was du wirklich benötigst. Kaufe nur das Wesentliche ein. Es bedeutet nicht, dass jeder wie ein wandernder Mönch leben muss, sondern es bedeutet, dass wir ein Gefühl der Mäßigung und Einfachheit in uns kultivieren. Unabhängig von unserer finanziellen Situation, sollten wir nicht extravagant leben oder uns mit unnötigem Besitz umgeben.

Reist mit leichtem Gepäck! Wenn ihr hierher für ein Wochenende kommen würdet und ihr zehn Koffer voll von verschiedenen ausgefallenen Yoga Kleidungen, modischen Anzügen für jegliche Aktivität und andere unnötige Dinge mitbringen würdet, dann hättet ihr eine sehr schwierige Zeit am Flughafen! Ihr würdet für all das Übergepäck zahlen müssen, und euch würden der Rücken und die Arme schmerzen, wenn ihr versucht, all das Gepäck zu heben! Dann würde es zusätzlich sehr lange dauern, bis ihr von der Gepäckaussgabe zum Auto, vom Auto zum Hotel, vom Hotel zu eurem Zimmer (und so weiter) kommt. Euer Zimmer würde von den vielen Koffern überladen sein, und ihr würdet nie das finden können, wonach ihr gerade sucht!

Aber, wenn ihr mit nur einer kleinen Tasche kommen würdet, die nur mit den notwendigsten Dingen – sauberer Kleidung für jeden Tag, eurer Kulturtasche, einem guten Buch - gefüllt wäre, dann würdet ihr leicht jeden Schritt auf eurer Reise gehen können. Ihr würdet nie überladen sein, verlangsamt oder belastigt sein, und euer Rücken würde euch nicht wehtun!

Das gleiche gilt auch im Leben. Je mehr wir versuchen anzusammeln, je mehr wir erwerben, desto mehr verzetteln wir uns und je größer werden die Schwierigkeiten sein, denen wir begegnen. Also reist mit leichtem Gepäck im Leben, und ihr werdet sehen, dass ihr schnell und leicht vorankommen könnt.

Aparigraha bedeutet auch, dass es keinen Sinn für „mein“ im Leben gibt. Wir müssen erkennen, dass alles Gott gehört, und dass uns eine bestimmte Menge für einen vorübergehenden Zeitraum geliehen wurde. In der Yagna-Zeremonie singt der Priester nach jedem Mantra „*idam*

namamah“. Das bedeutet: „Nicht für mich, Gott. Es ist für Dich, Gott.“ Das ist *Aparigraha*. Nichts gehört mir. Alles gehört Ihm. Alles ist für Ihn.

Außer den fünf *Yamas* gibt es auch die fünf *Niyamas* – die spirituellen und ethischen Befolgungen, welche, wenn wir unseren Körper und unseren Geist durch die Ausübung der *Yamas* gemeistert haben, uns höher auf dem spirituellen Pfad bringen werden. Im Sanskrit bedeutet das Wort „*niyama*“: eine Regel, ein Gesetz oder die übliche Ausführung von etwas. Diese fünf *Niyamas* sind innere Gesetze, Regeln, welche wir uns selber auferlegen, um ein spirituelles, ethisches und dharmisches Leben zu führen.

1. Suacha – Reinheit. *Suacha* bedeutet „Sauberkeit und Reinheit“, aber dies besagt nicht einfach, dass man jeden Tag baden und sich die Fingernägel sauber halten muss. Vielmehr bezieht es sich auf eine tiefere Ebene der Reinheit – die Reinheit im Inneren, die Reinheit des Denkens und die Reinheit des Handelns. Wir müssen unsere Gedanken durch *Japa*, Meditation und die Gewohnheit des positiven Denkens reinigen. Wir müssen unsere Leben reinigen, indem wir sicherstellen, dass unsere Handlungen Modelle der Integrität, des *Dharma* und der Rechtschaffenheit sind. *Suacha* bezieht sich auch auf das, was wir unseren Körpern und unserem Geist geben – welche Nahrung wir durch unsere Mäuler einnehmen, und welche „Nahrung“ wir durch unsere Ohren und Augen aufnehmen. Wahre *Suacha* bedeutet, dass wir darauf verzichten, irgendetwas Unreines in unser Wesen aufzunehmen – dies beinhaltet alles, von Drogen und Zigaretten bis hin zu negativem Klatsch, gewalttätigen Liedtexten oder Pornographie. Die Umsetzung von *Suacha* ist wie die perfekte Pflege deines neuen Autos. Wenn du einen neuen Mercedes hättest, der \$100000 gekostet hätte, dann würdest du nur das teuerste, reinste Qualitäts-Benzin in den Tank tun. Du würdest nie billigen, schlechten Treibstoff tanken, und du würdest sicherlich nie Schlamm in den Motor schütten! Jedoch ist unser göttliches Selbst wertvoller als das wertvollste Auto, und wir füllen es ständig mit minderwertigem, unreinem Trödel!

2. Santosha – Zufriedenheit. Im Leben ist es tragisch, dass, egal was wir haben, wir immer mehr wollen. Es ist eine Krankheit des menschlichen

Geistes: Wir sind selten, wenn überhaupt, zufrieden. Die Ironie ist, dass selbst wenn wir mehr und mehr verdienen, mehr und mehr kaufen, mehr und mehr erwerben und erreichen, dass unser Hunger nach Besitztümern und Erfolgen immer weiter wächst! Es ist ein verheerendes Paradox. Unsere Schriften sagen, dass was immer uns gegeben ist, wir als Prasad von Gott annehmen sollten. Eine der wichtigsten persönlichen Eigenschaften, in deren Richtung wir uns bewegen sollten, ist die „Einstellung zur Dankbarkeit.“ In unseren Gebeten, die wir jeden Morgen singen, gibt es eine schöne Zeile, die besagt: „*Sita Ram, Sita Ram, Sita Ram kahiye, jahi vidhi rakhe Rama, tahi vidhi rahiye.*“ Es bedeute, dass wir Gott dankbar sein sollten und weiterhin Seinen heiligen Namen singen sollten, unabhängig von dem Zustand, in dem er uns hält. Wir sollten mehr akzeptieren und weniger erwarten. Die Erwartung ist die Mutter der Frustration, und die Akzeptanz ist die Mutter des Friedens und der Freude.

3. Tapas – Entbehrungen oder Sadhana. Durch die regelmäßige Vollführung von *Tapas* lernen wir, der Meister unseres Körpers und Geistes zu sein. Durch unsere lebenslange und falsche Identifikation mit *Maya* (der Illusion), verbringen wir jedoch unsere Leben gefangen von der Überzeugung, dass unser Geist, unsere Gefühle und Sinne uns jederzeitig herumkommandieren können. Wir überreichen die Kontrolle über unser Leben unbewusst unserem unbeständigem Geist und unseren unersättlichen Sinnen! *Tapas* legt die Kontrolle wieder in unsere eigenen Hände, in die Hände unseres Höheren Selbst. *Tapas* bedeutet nicht nur, dass wir *Japa* tun, fasten oder eine gewisse Anzahl an *Ahutis* bei der *Yagna* durchführen. *Tapas* kann sich auf jeden Bereich unseres Lebens ausweiten. *Tapas* ist, wenn wir nett zu unserer Schwiegermutter sind. *Tapas* ist, wenn wir nicht zurückschreien, wenn unser Ehemann oder unsere Ehefrau wütend wird. *Tapas* ist die Praxis der Toleranz.

In unseren Leben neigen wir dazu, wie die Tiere aus unserem Instinkt heraus zu handeln. Wenn das Gefühl der Wut wie eine Welle über uns wäscht, schreien wir andere an, und wir tun ihnen weh. Wenn das Gefühl von Hunger sich in unseren Magen schleicht, essen wir. Wenn Gefühle der Lust uns überfallen, werden wir sexuell tätig. Durch das Üben von *Tapas* lernen wir, Kontrolle über uns selbst zu haben, damit wir

entscheiden können, ob wir handeln oder nicht. *Tapas* lehrt uns, dass wir nicht nur Glühbirnen sind, die willkürlich von unserem schwankenden Verstand und unserer Sinne an- und ausgeschaltet werden können.

4. Swadhayay – das heilige Studieren. *Swadhayay* bedeutet in der Regel das Studieren der Heiligen Schriften. Es ist sehr wichtig, jeden Tag etwas Spirituelles und Inspirierendes zu lesen. Dies unterstützt uns, auf dem Weg zu bleiben und unseren Geist rein zu halten. Andernfalls neigen wir dazu, in dem Meer unseres eigenen Geistes verloren zu gehen. Allerdings müssen wir uns jedoch daran erinnern, dass das Studieren der Schriften – obwohl es entscheidend ist – nicht allein ein in sich kompletter, vollständiger, spiritueller Pfad ist. Es ist nur einer der zehn *Yamas* und *Niyamas*. Das Lesen der Heiligen Schrift allein wird dich nicht zu *Samadhi* führen. Man muss diese Schriften auch in die Praxis umsetzen. Man muss die Heiligen Schriften LEBEN, und nicht nur morgens und abends ein paar Kapitel lesen.

Außerdem bedeutet *Swadhayay* auch das Selbst-Studieren. Die Introspektion, die Selbstbeobachtung, ist eines der größten Hilfsmittel auf einem spirituellen Pfad. Unser Ego, unsere Ängste, unsere Wünsche, unsere Missverständnisse und sogar die Hektik unseres Lebens halten uns davon ab, unser eigenes Leben zu überprüfen. Jeden Abend müssen wir uns selber fragen: „Wo stehe ich? Komme ich auf dem spirituellen Pfad immer weiter voran?“ Ein guter Geschäftsmann untersucht immer seine Bilanzen, um festzustellen, ob er im Roten oder im Schwarzen ist. Ebenso müssen wir die Bilanz unseres Lebens untersuchen.

5. Ishwara Pranidhana – Ergebenheit oder Hingabe an Gott. Dies ist das letzte, ultimative Gebot, wie man ein *dharmisches* Leben führt. Es kommt nicht darauf an, welchen Namen oder welche Form der Göttlichkeit du verehrst. Was wichtig ist, dass du Gott vollständig ergeben bist. Nur wenn wir für Ihn leben und alle unsere Handlungen Ihm widmen, können wir Frieden, Freude und Sinn im Leben finden. Es gibt ein wunderschönes Mantra in unseren Schriften, das besagt:

*Kaayena vaachaa manasendriyairvaa
Buddhyaatmanaa vaa prakriteh svabhaavaat*

*Karomi yadyat sakalam parasmai
Naaraayanaayeti samarpayaami*

Es bedeutet: „Oh Herr, was auch immer ich getan habe, welche Handlungen ich vollführt habe – sei es durch Sprache, durch Gedanken, durch meine Sinne, durch meinen Geist, durch meine Hände oder nur durch die Natur meiner Existenz – Ich lege alles zu Deinen Heiligen Füßen. Jeder Aspekt meines Lebens und meiner Existenz sind Dir komplett ergeben.“

Universale Regeln

Diese moralischen und ethischen Grundsätze betreffen uns, egal ob wir an sie glauben oder nicht. Die Menschen mögen sagen: „Aber ich bin nicht Inder.“ Oder: „Ich bin kein Hindu, von daher muss ich diesen ethischen Gesetzen nicht folgen.“ Jedoch ist das nicht wahr. Wie ich bereits erwähnt habe, ist Yoga keine Religion. Das bedeutet, dass *keiner* der acht Aspekte vom eigenen spirituellen Glaubenssystem abhängt. Genauso wie *Shirshasana* vorteilhaft ist, ob man daran „glaubt“ oder nicht, genauso beeinflussen uns diese moralischen und ethischen Gesetze des Universums, ob wir daran glauben oder nicht.

Sie sind wie das Gesetz der Schwerkraft. Jemand kann sicherlich auf einem zehn-stöckigem Gebäude stehen und sagen: „Ich glaube nicht an die Schwerkraft, also werde ich jetzt springen.“ Wenn man dann vom Himmel durch die Luft fällt, könnte man vorübergehend denken, dass man erfolgreich diesem allgegenwärtigen Gesetz getrotzt hätte. Doch wird man unweigerlich auf den Boden stoßen, und der eigene Lebens-Atem wird einem sofort abrupt entnommen sein.

Ebenso können Menschen viele Jahre lang Leben voller Wut, Gier, Lust, Arroganz und Missachtung ihrer Mitmenschen gegenüber leben und sich dabei denken, dass sie immun gegen diese Naturgesetze sind, die uns alle betreffen. Doch schließlich werden auch sie auf den Boden stoßen und zerstört sein.

Ich erinnere mich daran, als ich einmal den Zoll in Japan betrat, sah

ich dort ein Schild, das besagte: „Folge den Regeln und genieße deinen Aufenthalt.“ Genauso ist es auch im Leben.

Asana

Nachdem wir die Gebote und Verbote des yogischen Lebens beherrschen, können wir uns nun mit den *Asanas* befassen. *Asana* wird in der Regel mit physikalischen Positionen, den Yoga-Stellungen übersetzt. Das ist, was wir normalerweise unter „Yoga“ verstehen. Aber eigentlich bedeutet „Asana“ wörtlich übersetzt „einen Sitz“, auf dem man sitzt. Das ist eine sehr, sehr wichtige Unterscheidung.

Es gibt eine Zeile im sechsten Kapitel der *Bhagavad Gita*, wo Lord Krishna Arjuna Yoga erklärt und das Folgende sagt:

*Tatraikaagram manah kritvaa yatachittendriyakriyah;
Upavishyaasane yunjyaadyogamaatmavishuddhaye*

Es bedeutet Folgendes: „Mit einpünktigem Geist, nachdem er Beherrschung über die Aktivitäten von Geist und Sinnen gefunden hat, möge er sich auf diesem Sitz niederlassen und *Yoga* üben, um das Selbst zu reinigen.“

Siehst du den Unterschied? *Asana* ist der Sitz, auf dem man sitzt, um Yoga zu praktizieren! *Asana* ist *nicht* das Yoga. Es ist nur die Vorbereitung auf das Yoga. Das gleiche gilt, ob man *Asana* mit Sitz oder mit einer Körperhaltung übersetzt. In beiden Fällen ist es nur die Vorbereitung auf das wahre Yoga – die Vereinigung des Selbst mit dem Göttlichen!

Die Yoga-Stellungen sind sehr wichtig. Damit man wirklich bis in die Tiefen des Yoga vordringen kann und die Tiefe des Yoga praktizieren kann, müssen die *Asanas* perfekt sein, aber wir müssen erkennen, dass es dort nicht aufhört.

Man kann nicht schlafen, wenn man aufrecht steht, man muss sich hinlegen. Aber das bedeutet nicht, dass die *Asana* des „Liegens“ gleichbedeutend mit dem Schlaf ist. Es bereitet uns nur auf den Schlaf

vor. Wenn wir am Tisch sitzen, und das Essen vor uns steht, dann ist das nicht dasselbe, wie wenn man das Abendessen isst. Das Sitzen ist wichtig. Man sollte nicht essen, wenn man aufrecht steht, herumläuft oder Auto fährt! Aber am Tisch in der richtigen Position mit einem Löffel in der Hand zu sitzen ist nicht dasselbe wie das Essen! Es bereitet uns einfach darauf vor, zu Abend zu essen. Ebenso müssen wir nicht bei der *Asana* stoppen. *Asana* bereitet uns auf die höheren Glieder des Yoga vor.

Ein weiterer wichtiger Punkt über die *Asana* ist, dass sie anmutig, stabil und mit Leichtigkeit ausgeführt sein muss. Patanjali sagt: „*Sthira sukham asanam*“: Das, was stabil ist, das, was bequem ist, ist *Asana*. Er sagt nicht: „Das, was am kompliziertesten, am schwierigsten, anstrengendsten und was am meisten beeindruckend aussieht, ist *Asana*“; sondern: „Dass, was beständig ist, dass, was komfortabel ist, ist *Asana*.“ Wenn wir also fortgeschrittene Yoga-Positionen lernen, dürfen wir niemals die Beständigkeit, die Anmut und die Behaglichkeit verlieren, die ein fester Bestandteil von *Asanas* sind.

Pranayama

Wenn wir lernen, in Kontakt mit unserem Atem – unserer *Prana*, unserer Lebenskraft – zu kommen, kommen wir in Kontakt mit der göttlichen Kraft, die unsere Existenz aufrecht erhält und welche uns mit dem Rest der Welt verbindet. *Prana* bedeutet wörtlich „die Lebens-Kraft“, die Energie, welche durch alle fließt. Es kann körperliche Energie, geistige, intellektuelle Energie oder sogar magnetische oder Wärme-Energie sein! *Ayama* bedeutet „erweitern.“ Also ist *Pranayama* die Erweiterung, die Dehnung, die Verlängerung unserer Lebenskraft und Energie.

Pranayama lehrt uns ruhig, gesammelt und zentriert zu sein. Wenn unser Atem still, langsam, tief und ruhig wird, werden wir feststellen, dass wir auch in unseren Leben ruhig und still geworden sind. Wir lernen, von den Höhen und Tiefen des Lebens nicht aufgewühlt zu sein. Wir fühlen uns tief verbunden mit der Kraft, die durch jeden von uns fließt und uns Leben gibt.

Pratyahara

Nach *Pranayama* ist *Pratyahara*, der Rückzug der Sinne. Im Leben sind wir uns vieler Dinge bewusst – all das, was wir sehen, hören, riechen, berühren und schmecken. Wir haben Millionen von sensorischen Antennen überall auf unseren Körpern, welche ständig Anblicke, Gerüche und Klänge wahrnehmen. In der Tat sind wir häufig mit so vielen sensorischen Wahrnehmungen überflutet, dass wir uns überlastet fühlen. „Ich brauche etwas Ruhe. Ich fühle mich klaustrophobisch. Ich habe Kopfschmerzen. Ich muss allein sein. Die Welt scheint zu spinnen.“ Dies sind alles Beispiele der Reizüberflutung. Je mehr wir unser Gewahrsein nach außen hin konzentrieren, desto weniger Zeit und Energie haben wir, um uns auf unser inneres Bewusstsein konzentrieren zu können.

Pratyahara ist, wie wenn wir all diese Millionen von Antennen auf unseren Körpern von außen nach innen wenden – ein totaler und vollständiger Rückzug aller Sinne, aller Wahrnehmungs-Organen.

Es ist wichtig zu erkennen, dass *Pratyahara* kein Abstumpfen der Sinne ist. Vielmehr handelt es sich darum, das Objekt unserer Sinne vom Äußeren zum Inneren zu wenden. Von daher werden wir die innere Welt mit dem gleichen geschärften Bewusstsein wahrnehmen können, wie wir die Außenwelt wahrnehmen.

Dharana

Dharana – der nächste Schritt – ist die zielstrebige Konzentration, die Eins Gerichtetheit des Geistes. *Asana* hat uns gelehrt, den Körper zu kontrollieren. *Pranayama* hat uns gelehrt, den Atem zu kontrollieren. *Pratyahara* hat uns gelehrt, die Sinne zu kontrollieren. *Dharana* lehrt uns, den Geist zu kontrollieren.

Es gibt eine Vielzahl von Objekten der Konzentration, die man in *Dharana* benutzen kann. Eine brennende Kerze, ein Abbild des Göttlichen, das Meer, die eigene Nasenspitze, die Mitte zwischen den Augenbrauen, der Klang eines Mantras – all das sind übliche Objekte. Das Ziel ist der

Fokus, die unaufhörlichen Wanderungen des Geistes zu stoppen, um die gesamte Gedanken-Kraft in eine Richtung zu steuern, um uns zu den Meistern unseres eigenen Geistes zu machen.

In der Regel ist unser Geist der Meister, und wir sind die Sklaven. Unser Geist ist in der Regel mit Wut, Eifersucht, Lust, Gier, Angst und Wünschen gefüllt, und wir rennen wie Bedienstete umher, um jeden Abruf unseres unbeständigen Geistes zu beantworten. Durch *Dharana*, und dann sogar noch mehr durch *Dhyana*, lernen wir, dass wir die Meister sind und der Geist der Diener ist.

Viele Leute denken, dass man auf einem spirituellen Pfad „den eigenen Geist überwinden“ muss. Das ist nicht wahr. Der Geist ist eine wundervolle Sache. Der Geist ist in vieler Hinsicht das, was uns zu Menschen anstatt zu Tieren macht. Er ermöglicht uns zu denken, zu planen, Mitgefühl zu haben und zu erschaffen. Das Problem entsteht, wenn der Verstand das Sagen bekommt! Der Geist sollte ein Werkzeug sein, so wie die Zunge ein Werkzeug ist. Die Zunge hilft uns zu essen und erhält uns dadurch am Leben. Aber man würde nie die Kontrolle der Zunge übergeben! Kannst du dir das vorstellen? Die Person, die neben dir im Restaurant sitzt, ist z. B. eine Eistüte. Deine Zunge mag den Geschmack von Eis, und von daher fängst du automatisch damit an, die Eistüte der Person zu lecken. Oder deine beste Freundin geht zu einer Party, und sie trägt ein entsetzliches, hässliches Kleid. Dein Herz und dein Verstand wissen, dass du ihr nicht sagen solltest, dass es hässlich ist, da sie verletzt sein wird. Aber wenn deine Zunge die Kontrolle hätte, würdest du automatisch ausrufen: „Oh Mary! Das ist das hässlichste Kleid, das ich je gesehen habe!“

Siehst du, was für Schwierigkeiten wir haben würden, wenn wir die Kontrolle und Macht unseren Sinnen geben würden? Das gleiche gilt mit dem Verstand, dem Geist. Er ist ein Werkzeug, und zwar ein hilfreiches Werkzeug, aber wir sollten ihm nicht erlauben, dorthin zu gehen, wohin er auch immer hingehen will, das zu tun, was auch immer er will, und somit die ganze Show zu kontrollieren!

Dharana lehrt uns, dass wir die Kontrolle haben. Wir sind der Boss. Der

Geist ist nur ein Werkzeug.

Dhyana

Der letzte Schritt vor *Samadhi* ist *Dhyana* – Meditation. Ich sage immer: „Meditation ist die beste Medizin für jede Art der Unruhe.“

Die Leute verwechseln häufig die Konzentration mit der Meditation. Sie verwechseln *Dharana* mit *Dhyana*. In der Konzentration gibt es ein Subjekt und ein Objekt. Du, das Subjekt, konzentrierst dich auf eine Kerze oder ein Abbild von Gott oder auf deine Nasenspitze. Dies sind die Objekte deiner Konzentration. In der Meditation verschwindet das Objekt. Das Subjekt verschwindet. Alles wird eins. Anstatt auf ein Mantra zu fokussieren, werden du und das Mantra eins.

In der Meditation beginnen alle Grenzen, Abgrenzungen und Trennungen zwischen uns selbst und dem Universum zu verschwinden. Wir beginnen, die innewohnende Einheit aller Wesen und der ganzen Schöpfung zu begreifen. Es gibt ein berühmtes Mantra, das lautet: „*So hum*.“ Es bedeutet: „Ich bin das. Ich bin eins mit der universellen Energie. Ich bin ein wesentlicher Bestandteil von allem, das existiert. Ich bin eins mit Gott.“ Durch die Meditation bekommen wir einen flüchtigen Blick auf diese Erkenntnis.

Die Meditation bringt uns wieder in Kontakt mit unserer wahren, göttlichen Natur und dem tiefsten Kern unseres Seins.

Es gibt so viel, dass über die Meditation und die verschiedenen Meditationstechniken geschrieben und gelehrt wurde. Aber das wichtigste ist, dass es nicht so wichtig ist, welche Methode du benutzt. Jeder von uns ist verschieden. Wir alle haben unterschiedliche Temperamente und Sensibilitäten. Deshalb funktionieren verschiedene Techniken für verschiedene Menschen. Es gibt keinen richtigen oder falschen Weg zu meditieren. Was wichtig ist, ist, dass du dich mehr und mehr mit dem Göttlichen vereinst, dass du immer friedvoller und glückseliger wirst und weniger betroffen von den Wellen des Ozeans des Lebens bist.

Wir müssen uns daran erinnern, dass Meditationstechniken genau nur das sind: Techniken, Methoden! Ein Boot ist sehr wichtig, um dich an das andere Ufer zu bringen. Aber sobald du das andere Ufer erreicht hast, brauchst du das Boot nicht mehr.

Es gibt eine lustige Geschichte von drei Männern, die gesehen wurden, wie sie zu Fuß durch die Stadt gingen, während sie ein Kanu auf ihren Köpfen trugen. Als sie gefragt wurden, warum sie ein Kanu durch die Stadt trugen, antworteten sie: „Früher lebten wir in einem kleinen, armen Dorf, das über den Fluss hinweg gegenüber der Stadt lag. Wir sehnten uns, in die Stadt zu kommen, deshalb bauten wir das Boot, das letztlich uns über den Fluss in die Stadt brachte.“

„Aber warum tragt ihr es immer noch?“, wurden sie gefragt. Sie antworteten: „Wir sind dem Kanu so dankbar, dass es uns zu der Stadt gebracht hat, dass wir es nicht loslassen wollen!“

Manchmal geht es uns mit unseren Meditationstechniken genauso. Die Technik besteht darin, uns in den Zustand der Meditation zu bringen, aber sie ist nicht die Meditation selbst! Die Meditation ist wie die Verkabelung eines Hauses. Am Anfang, wenn das Haus gebaut wird, muss man viel Zeit und Energie damit verbringen, alle elektrischen Drähte zu verlegen. Aber wenn es schon einmal richtig verdrahtet ist, dann muss man nur noch den Stecker in die Steckdose tun, um das Licht anzuschalten! Du musst das Haus nicht neu verkabeln! Das gleiche gilt für die Meditation. Meditation ist das Lernen, sich selbst in das Göttliche Kraftwerk, die Göttliche Energie-Quelle zu stecken! Am Anfang brauchen wir die Technik; wir sind nicht verbunden. Aber wenn wir einmal mit dem Göttlichen verbunden sind, dann brauchen wir nur unsere Augen zu schließen, und wir sind da. Oder sogar mit offenen Augen; wir sind da.

Also lege dich nicht unnötig auf eine Technik oder eine andere fest. Sie sind alle gut. Sie sind nützlich. Sie sind am Anfang notwendig. Allerdings erkenne, dass die Technik nur eine Technik ist, um über den Fluss zu kommen. Sobald du auf der anderen Seite angekommen bist, lasse das Boot los.

Samadhi

Die letzte Stufe ist *Samadhi*. Göttliche Vereinigung. Ekstase. Glückseligkeit. *Samadhi* bedeutet buchstäblich „verschmelzen, zusammenkommen.“ Hier ist das Subjekt vollständig verschwunden. Das Objekt ist vollständig verschwunden. Es gibt keine Grenzen, keine Hindernisse und keine Trennung. Der Liebende und die Geliebte werden eins. Jede Zelle unseres Seins wird mit Gott durchtränkt. Wir sind nicht mehr auf der Suche nach Ihm oder beten zu Ihm. Vielmehr werden wir Eins mit Ihm, so wie die Regentropfen mit dem Meer verschmelzen. Alle Identität ist verschwunden. Wir sind Eins mit der Quelle.

Manchmal denken die Leute, dass *Samadhi* die Trance ist, eine Zeit, wo man alle Sinne verliert und man so in das Göttliche eintaucht, dass man jegliches Bewusstsein von der Außenwelt verliert. Das ist auch eine Definition von *Samadhi*, aber *Samadhi* existiert nicht nur in der Trance.

Man kann in der Trance nicht leben! Die Frage und der Schlüssel sind, wie man einen Zustand von *Samadhi* erreichen kann, der ständig die ganze Zeit hinweg anhält. Göttliche Trance ist schön, sie ist wundervoll. Aber ich will mehr als das für euch alle. Ich will, dass ihr einen Zustand von *Samadhi* erreicht, der existiert, auch wenn eure Augen geöffnet sind und ihr euch in der Welt bewegt. Das ist möglich.

Wenn wir *Samadhi* erlangen, werden wir friedvoll, fröhlich und problemlos. Hindernisse kommen immer noch, aber wir werden von ihnen nicht mehr betroffen sein. Die Höhen und Tiefen wird es immer noch im Leben geben, aber wir werden nicht mehr hoch und runter gehen. *Samadhi* ist der göttliche Stoßdämpfer! Egal, wie rau die Straße des Lebens auch sein mag, wir werden ruhig sein und nicht erschüttert sein.

Samadhi bedeutet, dass wir die Zügel unseres Lebens in unseren eigenen Händen haben, und dass wir nicht wie Glühbirnen von anderen Menschen an- und ausgeschaltet werden können. Wir wissen, dass wir eins mit Gott sind, und dieses Eins-Sein füllt uns mit solchem Frieden, solcher Glückseligkeit und solcher Stabilität, dass uns nichts anderes

beeinflussen kann.

Samadhi bedeutet im Wesentlichen, dass wir unser Leben in Frieden leben und nicht, dass wir in Stücke zerbrochen sind und unser Leben zerbrochen leben; und das ist das ultimative Ziel von Yoga – Göttliche Einheit.

Ich bete zum Allmächtigen Herrn, dass ihr alle den göttlichen Weg des Yoga mit Stärke, Mut und Standhaftigkeit gehen, und dass ihr alle dem Ziel verpflichtet sein möget. Ich bete, dass durch eure Praxis der sieben Glieder des Yoga mit Hingabe und Beharrlichkeit, ihr von der Gnade des *Samadhi* überschüttet werden möget. Dann werdet ihr nicht nur den Pfad von Yoga in einer Yogaklasse erfahren, sondern dann wird euer Leben ein Pfad des Yoga werden.

Perlen voller Weisheit

Jeden Tag kommen Menschen mit ihren Problemen zu mir, bei denen sie mich um Führung bitten. Während die Einzelheiten der Probleme von Mensch zu Mensch und von Situation zu Situation variieren, gibt es doch gemeinsame Themen, die uns alle beschäftigen. Die tieferen Fragen, die Fragen hinter den Fragen, sind immer die gleichen: Wie kann ich glücklich sein? Wie kann ich tiefe Beziehungen zu anderen haben? Es gibt viele wichtige Regeln, nach denen man leben sollte, und so viele Lektionen auf dieser Erde zu lernen. Lasst mich ein paar von ihnen erläutern:

1.) Widme dein Leben Gott, nicht Glamour

Jeden Tag sind die Menschen damit beschäftigt, Geld zu verdienen und immer wohlhabender zu werden. Jedoch sind sie, wenn sie am Ende eines Tages nach Hause zurückkehren, nicht glücklich. Am Abend, wenn sie sich ins Bett legen und einschlafen, sind sie nicht friedlich in ihren Herzen, und ihr Geist ist nicht ruhig. Es scheint keinen Zusammenhang zwischen der Summe an Geld, die wir verdienen, der Anzahl an Dingen, die wir kaufen, und unserem Grad an innerem Frieden zu geben. Wenn man jedoch die Menschen fragt, was sie am meisten vom Leben wollen, antworten sie: „Glücklich sein.“ Wie können wir also dieses Glück finden, das so schwer zu fassen scheint? Was ist das wahre Geheimnis für inneren Frieden und immerwährende Freude?

Das Geheimnis ist Gott und nur Gott. In Indien gibt es in jedem Dorf einen Tempel. Ich erinnere mich noch gut, dass zu der Zeit, als ich heranwuchs, jeden Morgen als allererstes alle in den Tempel gingen. Das ist auch heute noch meistens so. Bevor jeder seinen täglichen Aufgaben

nachging, ging er in den Tempel und machte die Pranam Verehrung für Gott und vollzog 3 Parikramas (= um Bhagwan im Kreis laufen). Der Zweck dahinter war nicht nur rein rituell. Die 3 Parikramas bedeuteten eher so viel wie: „Gott, ich werde gleich meine weltlichen Aufgaben beginnen, aber lass mich Dich immer im Mittelpunkt meiner Aufgaben behalten, und lass mich immer mich daran erinnern, dass alle Arbeit für Dich ist.“ Dann nahmen sie Prasad ein, und Gottes Süße verbreitete sich von ihren Zungen bis zu ihren Seelen. Dann gingen sie.

Am Abend, bevor sie wieder nach Hause gingen, gingen wieder alle in den Tempel. „Gott, bitte vergib mir, wenn ich heute während des Tages erneut vergessen habe, dass Du im Mittelpunkt von allem stehst. Bevor ich jetzt nach Hause zu meiner Familie gehe, lass mich wieder mich daran erinnern, wem ich mein Leben ganz widme.“

In den meisten Dörfern, besonders den kleinen, geschieht dies immer noch Tag für Tag. Die Menschen in diesen Dörfern haben sehr wenig an materiellen Besitzgütern. Viele leben unter der westlichen Armutsgrenze. Wenn man ihnen jedoch sagt, dass sie arm sind, würden sie einem nicht glauben. Denn in ihren Augen sind sie es nicht, weil sie ja Gott als Mittelpunkt in ihrem Leben haben. Ihre Häuser haben vielleicht keine Fernsehanlage, aber sie alle haben kleine Mandirs; ihre Kinder kennen vielleicht nicht die Wörter der neuesten Pop Lieder, aber sie kennen die Wörter der Aarti; sie haben vielleicht keine Computer oder kunstvolle Geschichtsbücher, aber sie kennen die Geschichte des Ramanaya und des Mahabharata und andere Heilige Schriften; vielleicht beginnen sie ihren Tag nicht mit morgendlichem Zeitungslesen, dafür aber mit Beten.

Wenn ihr in diese Dörfer fahrt, um sie euch anzusehen, seht ihr vielleicht etwas, was nach Armut aussieht. Aber wenn ihr ein wenig genauer hinseht, werdet ihr sehen, dass diese Menschen ein Leuchten in ihren Augen, einen Glanz auf ihren Gesichtern und ein Lied in ihren Herzen haben, das Geld nicht kaufen kann.

Was also bedeutet dies alles? Es bedeutet, dass ihr, wenn ihr wollt, ruhige Dinge kaufen könnt. Verdient Geld, wenn ihr wollt. Geld zu haben ist nichts Falsches. Es ist wundervoll. Aber erinnert euch daran, was im

Leben wirklich zählt, und das ist Gott. ER allein kann das Leuchten in eure Augen zaubern, den Glanz in euer Gesicht bringen und das Lied in euer Herz.

2.) Geben ist Leben

Es gibt eine alte Weisheit, die besagt: „Geben ist besser als Nehmen.“ Wie viele von uns folgen jedoch dieser Weisheit? Wie viele von uns würden erst geben und dann erst nehmen? Ich meine damit nicht einfach die Fälle, in denen man ein Opfer bringen muss. Das Opferbringen beinhaltet immer einen gewissen Grad an Leiden. Es bedeutet, dass jemand etwas, was er möchte, aus Pflicht für einen anderen aufgibt. Obwohl das Opferbringen viel spirituellen Wert hat, ist es dennoch nicht das, wovon ich hier spreche. Denn wahres Geben beinhaltet kein Leiden. Niemand gibt dabei etwas auf. Das Geben selber wird zur Belohnung. Viele Menschen reden vom Kreislauf des Lebens. Für mich ist der wahre Kreislauf: Geben ist Leben, Leben ist Lernen, Lernen ist Wissen, Wissen ist Wachsen, Wachsen ist Geben und Geben ist Leben. Das ist der wahre Kreislauf des Lebens.

Kahlil Gibran drückt es wunderschön aus: „Alles was wir haben, wird eines Tages weggegeben werden. Lasst uns daher unsere Herzen öffnen und mit unseren Händen geben, so dass die Freude des Gebens uns gehört, und nicht unseren Erben.“

Das ist die wahre Botschaft, nach der wir leben sollten. In diesem Zitat sind viele wichtige Faktoren enthalten. Der erste umfasst die Tatsache, dass wir nichts mitnehmen können, wenn wir diese Erde verlassen. Wir verbrauchen so viel Zeit, geistige und körperliche Energie, um materielle Güter erwerben zu können. Dennoch kommen wir ohne alles in diese Welt und verlassen sie wieder ohne alles, außer dem Karma, das wir durch unsere gelebten Leben angesammelt haben. Daher sollten wir die drastischen Maßnahmen und den Stress überdenken, die entstehen, wenn wir mehr und mehr vorübergehenden Wohlstand anhäufen. Was unser Leben ausmacht und was auch noch nach unserem Tod weiterlebt, ist das, was wir während unseres Lebens gegeben haben.

Die zweite wichtige Botschaft in dem oben genannten Zitat von Kahlil Gibran ist der Gedanke der „Freude des Gebens“. Geben ist wahre Freude. Wir denken immer, dass wir glücklich sein werden, wenn wir das oder das haben. Dieses Glück ist jedoch nur vorübergehend. Beobachtet einmal ein Kind mit einem neuen Spielzeug, denn dies ist ein schönes Beispiel für Glück durch materiellen Wohlstand. In der ersten Minute ist das Kind ganz ekstatisch. Nichts anderes auf der Welt zählt mehr. Das Kind kann seine überschwängliche Freude kaum im Zaum halten. Innerhalb weniger Minuten jedoch könnt ihr das Kind dabei beobachten, wie es anfängt, sich zu langweilen. Es schaut sich um; wozu ist dieses Spielzeug sonst noch zu gebrauchen? Gibt es noch ein paar Ersatzteile? Innerhalb von wenigen Stunden liegt das Spielzeug hinter der Couch und wird dann erst wieder gefunden, wenn Mutter oder Vater aufräumen oder das Interesse des Kindes erwecken wollen.

Und dann, wenn das Interesse des Kindes komplett weg ist, beobachtet es wieder, wie es das Spielzeug seinem jüngerem Bruder oder seiner jüngeren Schwester schenkt. Beobachtet, wie stolz es sein wird, zu zeigen, was man mit dem Spielzeug alles machen kann, wie es stolz erzählt: „Ich habe dieses Geschenk gegeben.“ - und wie es liebt, die Geschwister beim Spielen zu beobachten.

Ist das Leben nicht so? Die Freude, die einem ein alter Pullover oder ein altes Kleid, das man einst getragen hat, oder ein technisches Gerät, das man unbedingt haben musste, geben, ist minimal. Bringt aber einmal dieses Gerät oder diese Kleidung einem Obdachlosenheim; spendet sie jemandem in Not. Dann werdet ihr wahre Freude kennenlernen. Die Freude, jemand anderem etwas gegeben zu haben. Dies ist eine Freude, die anhalten wird. Sie wird bei euch bleiben und niemals verschwinden. Eher wird es euch inspirieren, noch mehr zu geben. So oft bedauern wir, dass wir etwas gekauft haben. „Oh, warum nur habe ich mein Geld verschwendet?“, sagen wir. Jedoch habe ich noch nie jemanden bedauern hören, dass er einem Notleidenden etwas gegeben hat. Ich habe noch nie jemanden sagen hören: „Oh, warum habe ich dieses Kind nicht verhungern lassen?“ Oder: „Warum habe ich dieser Organisation nur geholfen?“

Erinnert euch also daran, dass alte Weisheiten auch für heute noch eine große Bedeutung haben können. „Es ist besser zu geben als zu nehmen“ ist eine dieser Weisheiten.

3.) Verlassen ist immer Verlieren

So oft im Leben, wenn wir das Empfinden haben, etwas läuft nicht nach unseren Wünschen, versuchen wir, das Problem damit zu lösen, indem wir die unzufriedenstellende Situation verlassen. Manchmal funktioniert das, für gewöhnlich jedoch nicht.

Die wahre Lektion im Leben ist, damit zu leben; nicht, die Situation zu verlassen. Indem wir mit Situationen klarkommen, die sehr schwierig erscheinen, können wir wahren Frieden und Nicht-Anhaften erreichen. In diesen Umständen erkennen wir, dass unser Glück nur von Gott und nicht von unserer Umwelt oder anderen kommen kann.

Wenn ihr bei Gott seid, seid ihr im Himmel, und niemals würdet ihr noch irgendwo anders hingehen wollen. Ihr würdet jeden Ort als eine Gelegenheit begreifen, zu lernen, zu wachsen und zu dienen. Dennoch leben wir normalerweise in unserem Leben nicht danach. Eher sagen wir: „Oh, das ist die Hölle!“ Und wir wenden uns ab. Aber, wenn ER bei euch ist, wie könnt ihr denn in der Hölle sein? Hölle gibt es nur, wo ER nicht ist. Wenn die spirituelle Ecke nicht in euren Herzen ist, werdet ihr überall anstoßen. Also ist es das Ziel im Leben, diese spirituelle Ecke zu entwickeln, um bei IHM zu sein, und nicht, das zu verlassen, wo du bist.

4.) Seid innerlich ergeben, äußerlich perfekt

Euer Geist sollte immer auf IHN gerichtet sein, dennoch sollten eure Hände SEIN Werk verrichten. Manche Menschen denken, dass man nur spirituell oder „bei Gott“ sein kann, wenn man in der Lotusposition im Himalaya sitzt. Das ist jedoch nicht der einzige Weg. In der Gita lehrt Lord Krishna über Karma Yoga, wie man Gott dient, indem man seine Pflicht tut. Es ist die Pflicht einiger weniger Heiligen im Samadhi im Himalaya zu leben. Ihre Schwingungen und die globale Wirkung ihrer

Sadhana sind außergewöhnlich. Dennoch ist dies nicht das Dharma der meisten Menschen. Wir sollten aktiven und guten Dienst leisten; das ist der wahre Weg zu IHM.

In einem unserer Gebete wird gesagt: „*Mukha mein ho Rama-nama, Rama-seva hatha mein.*“ Das bedeutet: „Behaltet den Namen Gottes auf euren Lippen und den Dienst des Herrn in euren Händen.“ Lasst eure innere Welt voll mit Hingabe zu IHM sein, und lasst eure äußere Leistung voll mit perfekter Arbeit und perfektem Dienst sein.

Ich hörte einmal die Geschichte von einem Mann, der 40 Jahre lang meditierte, so dass er auf dem Wasser gehen konnte. Er dachte, wenn er auf dem Wasser laufen könnte, er wahre spirituelle Perfektion erreicht hätte, und dass er „eins“ mit Gott wäre. Als ich diese Geschichte hörte, dachte ich, warum nicht 40 Rupees ausgeben, um das Wasser mit dem Boot zu überqueren und die restlichen 40 Jahre damit verbringen, der Welt etwas zu geben? Das ist der wahre Sinn des Lebens.

Dennoch müssen wir beides, die Hingabe und den Dienst, haben. Wir können nicht das eine auf Kosten des anderen entwickeln. Wir können äußerlich nicht richtig perfekt sein, wenn wir nicht auch innerlich ganz Gott ergeben sind. Nur dann kann Gottes Werk durch uns wunderschön und perfekt scheinen. Ebenso können wir nicht sagen, dass wir wahrhaft Gott innerlich ergeben sind, es sei denn, wir vollführen perfekte Taten im Äußeren.

Diese Perlen, die ich euch gegeben haben, sind nur einige wenige. Dennoch sind sie wie alle wertvollen Juwelen preislos, egal wie groß sie sind. Wenn ihr ihnen folgt und ihnen erlaubt, euer Leben zu reinigen, werden sie euch mehr Reichtum als alle Diamanten der Welt bringen.

Fasten - Seine Bedeutung und Zweck

Fasten ist:

Sich mit Gott verbinden
Zeit zum Nachdenken
Frieden für Körper, Geist
und Seele
Disziplin
Reinigung

Fasten ist nicht:

Über Essen
Eine Hungerszeit
Für Pakoras und Puris
(indische Leckereien)
Eine Diät
Frust

Fasten ist heute zu einem großen, weltweiten Trend geworden. In jedem Buchladen findet man weitläufige Literatur, die die eine oder andere Fastenkur beschreibt. Es gibt Saftfasten, Wasserfasten, Obstfasten, um hier nur einige zu nennen. Manchmal dient das Fasten auch als hoffnungsvoller Herold, weil es „wundersame Gewichtsverluste“ all denen verspricht, die schon alles andere erfolglos ausprobiert haben.

Verbindung mit dem Göttlichen

Gewiss bringt das Fasten viele gesundheitliche Vorteile mit sich. Es jedoch allein als eine Art Diät abzustempeln, bedeutet, eine der ältesten und heiligsten spirituellen Praktiken zu unterschätzen. Fasten wird von den Rishis, den Heiligen und Weisen seit Jahrtausenden benutzt, um ihre Körper, Geister und Seelen zu reinigen, und um jede Zelle ihres Körpers in Verbindung mit dem Göttlichen zu bringen.

Richtiges Fasten

Richtiges Fasten hat die Fähigkeit, die Systeme im Körper wieder vollständig in Einklang zu bringen. Das Nervensystem, der Kreislauf, die Verdauungs- und Atmungs- und Fortpflanzungsorgane werden alle regeneriert. Die Mehrheit aller heutigen, unheilbaren Krankheiten haben ihre Wurzeln im Überkonsum. Eine Fastenkur ist da ein Weg, unsere Körper nicht nur von allen überflüssigen Essensresten, sondern auch von Konservierungsstoffen, Chemikalien und Giftstoffen zu reinigen. Eine Fastenkur ist zudem eines der besten Mittel, unseren Geist und unsere Sinne zu kontrollieren. Mit Fasten wurden schon seit Jahrtausenden Leidenschaft, Ärger und Lust bezwungen. Es erlaubt uns, unsere Sinne von der äußeren Welt zurückzuziehen, um uns wieder auf unsere göttliche Natur und unsere Verbindung zu Gott zu konzentrieren.

Zudem erkennt man während dieser Sadhana Zeit, die mit Entsagung und Verzicht gefüllt ist, dass man selber der wahre Meister des Körpers ist und nicht umgekehrt. Leider haben heute so viele Menschen in der indischen Gemeinschaft den Sinn des Fastens anscheinend vergessen. Heute sieht man Leute, die sagen, sie fasten, obwohl ihre Teller mit Puris und Pakoras übervoll sind. Es gibt Phalahari Chapati, Saboodana Kichari und so viele andere herzhaftes Speisen, dass wir kaum bemerken, dass wir fasten. Ich habe gehört, dass es sogar ein Rezept für Phalahari Pizzateig gibt!

Auf der anderen Seite ist es wunderbar zu sehen, welche eine Verbreitung die Idee des Phalahar hat, und ich freue mich zu sehen, dass wöchentliches Fasten oder das Fasten an Ekadashi noch Bräuche sind, die selbst zu Beginn des 21. Jahrhunderts noch nicht verloren gegangen sind. Dennoch ist es wichtig, innezuhalten und darüber nachzudenken, was wir eine „Fastenkur“ nennen. Obwohl die Idee des Fastens noch mit großem Eifer aufrecht gehalten wird, kann seine wahre Bedeutung durch die neuesten Phalahar Rezepte verschleiert werden.

Upvas

Das Wort für Fasten in Sanskrit ist *Upvas*. Wörtlich übersetzt bedeutet

das: „*in der Nähe von...sitzen*“. In der Nähe von wem sitzen? Von Gott. Fasten ist eine Zeit, in der unsere Körper Licht sind, eine Zeit, in der unsere Lebensenergie nicht durch den Prozess von Verbrauch und Verdauung aufgebraucht wird, eine Zeit, in der wir frei von der Schwere und Lethargie durch übermäßigen Konsum sind.

Dennoch bedeutet Fasten nicht einfach nur das Entsagen von Essen. Früchte und Milch erlauben unserem Körper, stark zu bleiben, während wir gleichzeitig die Vorteile des Fastens genießen können. Upvas ist hingegen nicht ganz so einfach und beschränkt sich nicht auf die reine Reduzierung der Kalorienzufuhr oder die Vermeidung bestimmter Lebensmittel. Upvas ist nicht nur eine Zeit, in der unsere Mägen frei von exzessiver äußerlicher Stimulation sind. Es ist nicht einfach nur eine Zeit, in der wir unsere Zunge im Saum halten. Es ist eher eine Zeit, in der sich alle unsere Organe zurücknehmen und gereinigt werden. Und es ist eine Zeit, in der sich alle unsere Sinne auf das Göttliche konzentrieren. Unsere Zunge sollte sich von beidem, Ausschweifungen beim Essen und Trinken und Ausschweifungen beim Reden, zurückhalten. Fasten sollte daher auch eine Zeit sein, in der wir so viel Schweigen wie möglich bewahren. Der Grund dafür ist, weil wir oft so viel unserer Lebensenergie beim Reden verlieren, und unsere Konzentration durch das viele Reden nach außen gerichtet wird.

Fasten für alle Sinne

Wir neigen dazu, zu denken, dass wir einzig durch unseren Mund „essen“ und dass unsere Nahrung das einzige Lebensmittel ist, was unser Körper bekommt. Aber unserer Körper nimmt auch das, was wir hören, sehen und anfassen als Nahrung in sich auf. Reine, vollwertige Nahrungsmittel geben uns genauso Gesundheit, wie gesunde Sichtweisen, Geräusche und andere Reize Gesundheit für unseren Geist, unser Herz und unsere Seele bedeuten. Wenn wir fasten, müssen wir also im gleichen Maße darauf achten, dass uns auch die „Nahrung“, die wir durch unsere Augen, Ohren und Hände aufnehmen, gut tut.

Während der Fastenzeit ist es gut, wenn unsere Ohren nur positive, friedliche Schwingungen aufnehmen, die unsere Gedanken zur

Ruhe bringen, wie z. B. das Singen der Heiligen Namen. Auch ist zu empfehlen, keine Rockmusik zu hören oder sich an nutzlosem Geschwätz zu beteiligen. Oft sehen wir Leute im Tempel, die den ganzen Tag gefastet haben und dann in den Tempel gehen und sich mit anderen zusammentun, um zu lästern und zu schwätzen. Ihre Körper hungern vielleicht, aber ihre Seele fastet nicht.

Außerdem können auch all die Dinge, die wir sehen, bis in unseren Geist und unser Herz durchdringen und unsere Perspektive ändern, ohne dass wir es richtig bemerken. Der Anblick des nackten Beines einer Frau kann lustvolle Gefühle in einem ansonsten frommen Mann hervorrufen; der Anblick von Blut kann Übelkeit und Panik in jemandem, der ansonsten ruhig ist, hervorrufen; der Anblick eines Feindes kann feindliche Gefühle in jemandem, der ansonsten friedlich und liebevoll ist, hervorrufen.

Beim Fasten ist es daher besser, alle Reize so weit wie möglich einzuschränken. Deswegen sollten wir immer die Verbindung zum Göttlichen suchen. Sitze im Tempel – entweder am Tempel in deinem eigenen Heim oder im eigentlichen Mandir. Oder gehe in die Natur, wenn es dir besser passt. Geh sicher, dass das, was du während des Fastens siehst und hörst, rein, fromm, liebevoll und mit dem Göttlichen gefüllt ist. Selbst, wenn man in der Fastenzeit arbeitet oder in die Schule geht, versuche so weit wie möglich, alle Situationen zu vermeiden, in denen du Dinge siehst und hörst, die aufregend, störend oder ablenkend sind. Gibt es zum Beispiel die Möglichkeit, auf dem Weg zur Arbeit oder in die Schule eine schöne, mit Bäumen gesäumte Straße anstatt die volle Autobahn zu nehmen, so tue dies, wähle die schönere Strecke, auch wenn das ein paar Minuten länger dauert. Kannst du in der Mittagspause in den Park gehen oder mit geschlossenen Augen in Meditation sitzen, tue das eher, als dich mit Freunden in ein Café zu setzen. Erwähne dich daran, dass man ja nicht jeden Tag fastet!

Es sollte ein besonderer Tag der Reinigung und des sich Erinnerns an Gott sein. Unternimm Schritte, die dich daran erinnern, dass du für alle Sinne fastest. Unser Geist sollte so ruhig wie möglich sein. Unsere Energie geht so oft durch unseren unaufhörlichen Gedankenprozess verloren. Und oft wird dadurch unsere Verwirrung noch größer, und

wir haben immer mehr Fragen. Während wir also unseren Körpern eine Pause vom Verdauen, unseren Ohren eine Pause vom Verdauen störender Gedanken und unseren Augen eine Pause von all den überstimulierenden, sinnlichen Anblicken geben, geben wir auch unserem Geist eine Pause vom Verdauen abertausender Gedanken eines jeden Tages.

Wöchentliches Fasten

Viele Leute fasten an einem bestimmten Tag in der Woche. Vielleicht werdet ihr öfters an einem Montag bemerken, dass viele Leute sagen: Heute faste ich.

Die Tage der indischen Woche ehren immer eine bestimmte Gottheit oder einen bestimmten Aspekt des Göttlichen. Der Montag, Somvar, ist Lord Shiva geweiht. Der Dienstag, Mangalvar, ist Hanuman gewidmet. Der Donnerstag, Guruwar, ist für den Guru bestimmt. Man sagt, dass an diesem Tag ein bestimmter Aspekt des Göttlichen für den Anhänger am einfachsten zu erfassen ist. So fasten z. B. die Anhänger von Lord Shiva am Montag, um ihrem Lord Respekt darzubieten, und um Seinen Segen anzusuchen. Anhänger eines Gurus werden am Donnerstag fasten, um sich eins mit ihrem Guru zu fühlen und sich an Ihn den ganzen Tag lang zu erinnern.

Leider kann man manchmal jedoch auch beobachten, dass das Fasten reine Rituale geworden sind; oft ist der spirituelle Aspekt verloren gegangen. Leute fasten, weil sie es schon seit Jahren tun oder weil es ihre Eltern getan haben oder weil man es ihnen gesagt hat. Der selten gewordene, wahrhaftig mit dem Göttlichen verbundene Anhänger erinnert sich jedoch während des Fastentages an den Aspekt, für den er an diesem Tag fastet. Ich wiederhole noch einmal: Viel zu oft sieht man Teller voll Puris, Pakoras und Ladoos an den sog. „Fastentagen“, die dann einfach nur wie ein ganz gewöhnlicher Tag verbracht werden.

Die indische Kultur und die Tradition des Hinduismus bringen uns in einen engen Kontakt mit Gott. Sie dienen der Öffnung der unbegrenzten, herrlichen Kanäle zwischen uns und Gott. Diese Rituale

werden uns gegeben, um uns zu helfen, aus unserer gewöhnlichen Welt hinauszutreten und unsere göttliche Verbindung zu erkennen. Können wir uns noch an Gott erinnern, wenn wir unsere Bäuche mit Pakoras, Ladoos und frittierten Kartoffeln füllen? Dies bedeutet nicht, dass man mit hängendem und vor Hunger schmerzenden Magen herumlaufen muss. Man kann Früchte, Nüsse und Milch zu sich nehmen, ohne den Nutzen des Fastens zu verlieren. Aber diese Früchte sollten einfach sein. Es ist besser, einfach nur einen Apfel und einige Mandeln zu essen, anstatt Pakoras und Chapatis aus Phalahari Mehl, gefüllt mit frittierten Kartoffeln.

Der Sinn des Fastens liegt darin, den Körper ganz leicht zu machen, damit wir bequem in Meditation sitzen können. Somit können wir unsere Energie weg vom Essen und der mondänen Welt ganz hin zu Gott lenken. Diese bei der Verdauung gesparte Energie kann dann sowohl darauf gerichtet werden, den Körper auf physischer Ebene zu reparieren, als auch, sie auf die lebendige, spirituelle Shaktienergie zu richten. Durch das leichte Hungergefühl erinnern wir uns immer daran, warum wir fasten.

Einmal habe ich eine schöne Geschichte von einer großen Heiligen gehört, die Leprakranke von ihren offenen Wunden heilen konnte. Eines Tages kam ein sehr kranker Mann zu der Heiligen, und sie legte vorsichtig ihre Hände auf seine offenen Wunden. Sofort heilten sie unter der Berührung ihrer göttlichen Hände. Als sie ihn jedoch wegschickte, war eine seiner Wunden immer noch offen. Ihre Anhänger fragten sie, warum sie das getan habe. Sie besaß ja eindeutig die Fähigkeit, alle Wunden zu heilen, warum also sollte sie eine bluten lassen? Ihre Antwort war wunderbar treffend. Sie sagte: „Weil diese eine offene Wunde ihn daran erinnern wird, sich immer wieder an Gott zu wenden.“

Unser Leben ist sehr geschäftig und mit vielen Terminen und Vergnügungen gefüllt, da finden wir kaum die Zeit, uns an Gott zu erinnern. Ich sage immer, dass wir unseren Liebsten sagen: „Ich vermisse dich, ich vermisse dich.“ - wenn sie auch nur für ein paar Tage weg sind. Aber weinen und schluchzen wir, weil wir Gott so sehr vermissen? Es gibt nur einige wenige mit dieser tiefen Gottverbundenheit. Für gewöhnlich erinnern wir uns nur in Krisenzeiten an Gott; z. B. wenn

unser Kind nach einem Autounfall auf der Intensivstation liegt, fangen wir wieder an, Mantren zu singen. Oder es wird ein bössartiger Knoten in der Brust unserer Frau diagnostiziert, und wir fangen wieder an, regelmäßig in den Tempel zu gehen. Wir hoffen auf eine Beförderung und vollziehen das Yagna wieder. Das ist nicht falsch, aber das ist die menschliche Natur. Oft sind wir die meiste Zeit sehr beschäftigt und wenden uns nur an Gott, wenn wir Ihn brauchen.

Wenn die Rishis und Heiligen die Menschen wieder dazu anhalten, zu fasten, tun sie dies, damit wir uns wieder an Gott erinnern. Wenn wir Hunger verspüren, erinnern wir uns: „Oh ja, heute faste ich.“ Und durch dieses Fastengefühl erinnern wir uns dann auch wieder an Gott. Selbst, wenn wir uns nicht von der Arbeit freinehmen können, um Puja zu machen und in Meditation zu sitzen, sind wir doch durch das konstante Gefühl eines leichten Hungers im Körper an das Fasten gebunden und werden so den ganzen Tag an Gott denken. Das bedeutet nicht, dass wir verhungern müssen. Alle, die zur Arbeit oder in die Schule gehen, oder deren Gesundheit einen ganzen Fastentag nicht erlaubt, brauchen sich nicht den Kopf zerbrechen. Esst Früchte, Nüsse oder trinkt Milch. Versucht dennoch, so wenig wie möglich von dem Notwendigen zu euch zu nehmen, so dass ihr eurem Tageswerk noch nachkommen könnt. Versucht, noch genug leeren Raum in eurem Magen zu lassen, so dass diese Leere euch daran erinnert, dass ihr fastet. Esst nur, was sich leicht verdauen lässt und die Lebensenergie des Körpers aufrechterhält.

Idealerweise denken wir natürlich immer an Gott. Um uns nie von IHM getrennt zu fühlen, sollte ER immer bei uns und ein integraler Bestandteil unseres Daseins von Minute zu Minute und Moment zu Moment sein. Das ist jedoch höchst selten, besonders für die Menschen aus der westlichen Welt oder dem verwestlichten Indien. Dort werden sie permanent mit Aufgaben, Jobs und Propaganda überfüttert, die ihnen weiß machen möchten, dass sie noch mehr kaufen, besitzen oder erreichen müssen. Überflutet von all diesen äußeren Einflüssen, empfinden es viele daher als verständlicherweise schwierig, Gott im Zentrum ihres Lebens zu lassen. Das genau macht die Schönheit des Fastens aus, denn unbewusst werden wir beständig daran erinnert, dass „heute ein besonderer Tag ist. Denn heute faste ich für Hanuman oder

Stillen wir jedoch unseren Hunger mit Teller voll von Phalahar, dann haben wir den Sinn des Fastens in vieler Weise verfehlt.

Ekadashi

Zweimal im Monat halten wir Ekadashi ein. Am elften Tag eines jeden Mondzyklus (an beiden ca. alle 14 Tage stattfindenden Mondwechseln, zu Neumond und zu Vollmond) wird ein besonderes Ekadashi Fasten eingehalten. Es gibt viele Ekadashi während eines Jahres, jedes mit einer leicht anderen Bedeutung. Die Puranas und die Upanischaden sprechen beide davon, wie wichtig es ist, Ekadashi einzuhalten. Man sagt, dass derjenige, der Ekadashi mit Ehrfurcht, Hingabe, Reinheit und Genauigkeit befolgt, viele Vorteile erhält, für die er sonst große Entbehrungen hätte auf sich nehmen müssen. Dennoch ist Ekadashi von viel größerer Bedeutung, als einfach keinen Reis oder keine Körner zu essen. Denn Ekadashi symbolisiert die Kontrolle des Geistes.

Schon die Upanischaden erwähnen, dass die schwierigste Aufgabe und Leistung ist, den Geist zu kontrollieren. Es wird erläutert, dass wenn der Geist einmal beherrscht wird, auch alle anderen Sinne und der Körper beherrscht werden können. „Der Körper ist gleich dem Wagen, und die Sinne sind gleich den Pferden, die den Wagen ziehen. Der Geist ist gleich dem Wagenlenker, der die Zügel in der Hand hält.“ Ein ruhiger und gottesliebender Wagenlenker wird daher die Pferde samt den Wagen Richtung Frieden, Liebe und Gott lenken. Wenn der Wagenlenker jedoch zu ungestüm und störrisch ist, werden seine Pferde bockig und wild herumspringen. So stößt der Wagen hier und dort an, um letztendlich in sich zusammenzufallen.

Unsere Schriften sagen, dass wir zehn Sinnesorgane haben, und der Geist das elfte Sinnesorgan ist. Ekadashi steht für das elfte Sinnesorgan. Da der Mond das Symbol des Geistes ist, ist der elfte Tag eines jeden Mondzyklus besonders geeignet für Übungen, die uns beibringen, den Geist zu kontrollieren.

Ekadashi ist daher ein Fasten für die Kontrolle des Geistes. Es wird gesagt, dass ein spirituell Suchender vom karmischen Zyklus von Geburt und Tod befreit wird, wenn er mit wahrem Einsatz, Glauben und Hingabe auch nur einen Ekadashi einhält, und wenn der Suchende seinen Geist während des Fastens zu Ekadashi vollständig auf Gott konzentriert.

Die Puranas ermutigen zu einem vollständigen Fasten zu Ekadashi, erlauben aber den Schwächeren, Wurzeln, Früchte, Milch oder Wasser einzunehmen. Dies ist wichtig, weil die Schriften hier besonders betonen, dass diese Ausnahme wirklich nur für die Schwächeren gilt. Heute jedoch kann man daraus auch weitere Schlussfolgerungen ziehen, nämlich dass diese Ausnahme auch für die, die ohne Essen schwach werden würden, gilt, weil sie sonst ihren Aufgaben nicht mehr nachgehen könnten. Dies kann z. B. Studenten oder Leute betreffen, deren Körper aufgrund schwerer Arbeit ein Minimum an Kalorienzufuhr benötigt. Sie können daher ruhig Früchte, Säfte und frische, unpasteurisierte Milch zu sich nehmen. Jedoch sollte man sich so weit und soviel wie möglich an Ekadashi vom Essen fernhalten. Wenn nötig, sollte man die Früchte, Nüsse und Milch dann in ihrer reinsten, einfachsten und unveränderten Form zu sich nehmen.

Leider sehen wir heute an Ekadashi wahre Festessen, wo gesunde, starke Menschen sich mit Unmengen gekochter Speisen vollschlagen, und lediglich Körner und Gemüse weggelassen werden. Dies jedoch zerstört den Sinn und den Geist des Fastens.

Auch wird empfohlen, zu Ekadashi die Heiligen Namen Vishnus zu singen und heilige Vishnu Pujas zu machen. Können wir uns den Tag von der Arbeit freinehmen und dies tun, so ist das wunderbar. Wenn nicht, sollten wir uns wenigstens Zeit nehmen, am Morgen, bevor wir das Haus verlassen, über Vishnu und Seine Form zu meditieren und Seinen Heiligen Namen zu singen. Wenn wir an diesem Tag in die Schule oder zur Arbeit gehen müssen, lasst uns wenigstens versuchen, alle 2-3 Stunden fünf Minuten innezuhalten, uns still hinzusetzen und Gottes Heiligen Namen zu singen. Lasst uns auch versuchen, am Ende des Tages, wenn wir von der Arbeit nach Hause kommen, ein wenig extra Zeit in Meditation und im Gebet zu verbringen. Ein Fastentag soll

sich heiliger und göttlicher als andere Tage anfühlen. Es liegt an uns, auszuwählen und zu entscheiden, wie wir dieses besondere göttliche Gefühl in uns schaffen können.

Um alle spirituellen und körperlichen Vorteile von Ekadashi und anderen Fasten zu ernten, müssen wir die strikten Regeln, die die Weisen und Heiligen in den Schriften festgelegt haben, befolgen. Diese Regeln halten uns an, unsere Sinnesorgane (Münder, Augen und Ohren) nicht mit unheiligem Input zu füllen und drängen uns, die Fastenzeit mit Betrachtung und Nachdenken über das Göttliche zu verbringen.

Wollen wir uns dazu geloben, immer mal wieder Fastenzeiten einzuhalten, wobei das, was man isst oder nicht isst, nicht so ganz genau wichtig ist, wie die geistige Einstellung, mit der man fastet. Es gibt Leute, die den ganzen Tag ohne Essen und Wasser gut zurechtkommen. Andere wiederum müssen Früchte und Milch zu sich nehmen. Für wieder andere reicht ein Glas Saft vollkommen aus. Diese kleinen Details sind nicht so wichtig – es sei denn, man fastet für einen besonderen Anlass oder für ein besonderes Ritual.

Was zählt ist, dass der Tag des Fastens ein Tag ist, an dem du Mit-Gott-Bist. Seid leicht. Seid zurückhaltend. Seid diszipliniert. Seid konzentriert.

Die Verehrung der Mutter

(Anmerkung: Dieser Artikel ist ein Auszug einer Rede, mit der Puja Swamiji Inder, die im Ausland leben, ansprach.)

Einer der wichtigsten Aspekte des Hinduismus ist die Verehrung des göttlichen Weiblichen, der Shakti, in all ihren unzähligen Manifestationen. Obwohl es wahrhaftig unendlich viele Wege gibt, der Mutter zu danken und sie zu verehren, finde ich drei Wege am wichtigsten:

Wenn uns diese drei Aspekte am Herzen liegen, wir sie zutiefst wertschätzen und Gott jeden Tag für sie danken, dann können wir ehrlich sagen, dass wir die Göttin verehren.

Diese drei Aspekte sind: eure Mutter, eurer Mutterland und eure Muttersprache.

Eure Mutter

Eine Mutter ist wahrlich göttlich. Wir alle sind aus ihrem Mutterleib gekommen. Unser Leben ist ein Geschenk aus ihrem eigenen Leben; unsere Ernährung erfolgte durch ihren Körper. Die Liebe, die uns stärkt, die unsere Seele umarmt, strömt unablässig von ihrem Herzen.

Wenn ich sage eure „Mutter“, dann meine ich damit viele Dinge. Natürlich gedenke ich der eigentlichen Mutter, die euch zur Welt gebracht hat. Aber ich meine damit auch die Göttliche Mutter von allem – die Göttin. In dieser Mutter finden wir nicht nur unsere eigenen Mütter wieder, sondern auch Mütter überall. Wir finden die Mutter Natur, die Mutter Erde und die Mutter Ganga.

Diese Mütter müssen als göttlich angesehen werden. Für eure eigene Mutter bedeutet das, dass sie rücksichtsvoll, mit Liebe und mit Geduld behandelt wird. Ich weiß, dass, wenn wir jung sind, wir dazu neigen, unsere Eltern als selbstverständlich zu betrachten oder über ihr Bestreben, uns etwas beizubringen, oft frustriert sind. Das sollten wir nicht tun. Wir müssen ihr eigenes Blut und Leben in unseren Herzen wiederfinden. So nämlich sind wir eng mit ihnen verbunden.

Für die Mutter Natur und die Mutter Erde bedeutet diese Liebe und dieser Respekt Schonung. Die Mutter Erde hat uns all das gegeben, was wir brauchen, um unser Leben fortzusetzen. Und gleichzeitig zerstören wir sie. Lasst uns unsere Erde wie eine Mutter behandeln. Wenn unsere eigene Mutter krank wäre, würden wir sie nicht einfach leiden, zerfallen und sterben lassen. Wir würden hartnäckig darum kämpfen, sie wieder zu voller Gesundheit und Herrlichkeit zurückzubringen. Lasst uns das auch der wahren Mutter geben. Wir müssen sie nicht verschmutzen oder verwüsten. Wir müssen sie pflegen, bis sie wieder gesund ist.

Mutter Land

Seid westlich (solltet ihr im Westen leben), wenn es sich um berufliche Leistungen handelt, jedoch seid indisch im häuslichen Leben und in deinem Herzen. Der Westen hat uns eine Menge beizubringen, was äußerliche Vollkommenheit betrifft – vor allem berufliche, geschäftliche und technische Fortschritte. Allerdings dürfen wir nicht unsere Seelen in diesem äußerlichen Erfolg verlieren. Unsere Körper und Gehirne mögen im Westen sein. Aber unser Geist muss bei unserem Mutterland bleiben.

Wie kann man dies tun? Zuerst macht abends immer „Happy Hour“. Aber wollen wir es zu einer indischen „Happy Hour“ gestalten. Wollen wir es zu einer Stunde machen, dessen Glücksgefühl sogar dann anhält, wenn die 60 Minuten um sind, ein Glücksgefühl ohne Kater, ein Glücksgefühl, das zu deiner Seele strömt und nicht nur durch deinen Blutstrom. Die wahrhafte Happy Hour ist Puja, Aarti, das Zusammensein mit der Familie. Jeden Tag verbringst du so viele Stunden damit, perfekt im westlichen Sinn zu sein. Verbringe wenigstens eine Stunde damit, dich in indischer Weise zu perfektionieren. Dann wirst du den wahren

Zauber empfangen.

Maha Laxmi ist die Göttin des Reichtums. Wir beten zu ihr, um Wohlstand zu erlangen. Jedoch liegt der wahre Wohlstand in unserem Erbe, in unserer Herkunft, in der alten Weisheit unserer Heiligen Schriften. Wollen wir den unvergänglichen Reichtum unserer Kultur nicht zugunsten von vergänglichen, materiellen Besitztümern aufgeben. Bevor wir für mehr Reichtum beten, wollen wir den Reichtum, den wir schon bekommen haben, aufbewahren. Das ist wahrhafter Wohlstand.

Deine Mutter-Sprache

Dies ist die Sprache der Seele. Dein Gehirn mag in Englisch denken; dein Mund mag Englisch sprechen. Deine Seele aber spricht Hindi oder Gujarati oder Punjabi oder Tamil oder Kannad oder Sindhi... Spalte dich nicht von den Wörtern deiner Vorfahren ab, denn viel von der Weisheit und Klarheit ist in der Übersetzung verloren.

Ein Hund muss nicht lernen zu bellen; eine Katze muss nicht lernen zu miauen. Eine Kuh gibt nicht ihr eigenes natürliches Muhen für das Zwitschern der Vögel auf. Es ist wunderbar, dass ihr alle Englisch und Französisch und Spanisch und Deutsch lernt. Diese Sprachen werden euch eine große Hilfe für euer akademisches und berufliches Leben sein. Die Muttersprache ist jedoch der Faden, der euch mit eurer Herkunft, mit eurer Familie und mit eurem wahren Wesen verbindet. Breche diese Verbindung nicht ab, denn sie ist der Kanal, durch den dein Lebensblut fließt. Wie kann man wahrhaftig eine Kultur kennen, ein Teil ihrer Erbschaft sein, wenn man nicht ihre Sprache sprechen kann?

Die Yagna von Mahatma Gandhi

Jedes Jahr feiern wir am 15. August Indiens Unabhängigkeit und am 30. Januar den Jahrestag der Ermordung von Mahatma Gandhi. Das erste Ereignis ist eine Gelegenheit der Freude, das zweite ein Anlass zur düsteren Besinnung. Wir haben unsere Unabhängigkeit gewonnen, jedoch haben wir eine sehr bewundernswerte Seele, eine wahre Maha Atma (Große Seele) verloren. Während wir in der Freude über Indiens Freiheit schwelgen, dürfen wir nicht den Preis vergessen, den wir bezahlt haben. Gandhiji war wahrhaftig der Heilige des Jahrhunderts, und unser Pranam für ihn sollte darin liegen, dass wir niemals die Botschaft seines Lebens vergessen.

Wenn wir also über die Größe von Mahatma Gandhijis Leben und die Tragödie seiner Ermordung nachdenken, sollten wir uns nicht nur deren Fakten ansehen, sondern auch nach ihrer Bedeutung fragen. Was war die Bedeutung seines Lebens? Was war die Botschaft seines Todes? Was hat er der Welt von heute zu lehren?

Wir können diese Fragen mit dem Wort „Yagna“ beantworten. Yagna war die Seele seines Lebens und die Botschaft seines Todes. Jeder Atem seines Lebens, inklusive des letzten, war eine Opfergabe an sein Land, seine Prinzipien und seinen Glauben an Gott. Das Thema seines Lebens war die Aufopferung.

Die Aufopferung für sein Land

Mahatma Gandhi hätte ein reicher Anwalt sein können. Er hätte ein Leben von relativer Leichtigkeit und Wohlstand leben können. Allerdings war er ein Mann, der seinem Land und seiner Freiheit gewidmet war. Durch

sein unermüdliches Bestreben und durch seine einfache Frömmigkeit führte er Indien in die Unabhängigkeit. Allerdings verlor er nie seine Bescheidenheit, seine Widmung und seinen Aufopferungsgeist - trotz seiner nationalen und internationalen Anerkennung. Im Gegenteil: Die Flammen seiner wahren Yagna zu Bharat Mata schienen nur zu wachsen, bis er selber das Poornahuti, das letzte Opfer, war.

Typischerweise wollen wir im Leben immer im Mittelpunkt von allem stehen. Wir wollen immer den Blickpunkt auf uns selber gerichtet haben, die Anerkennung für uns selber und die Belohnung für uns selber haben. Wir arbeiten eigentlich nicht oder leisten etwas Bedeutungsvolles, jedoch bemühen wir uns mit großer Kraft, alle um uns herum von unserem unschätzbarem Wert zu überzeugen. Indes war Gandhiji anders. Er tat alles und leistete alles. Dennoch arbeitete und lebte er mit solcher Demut und Frömmigkeit, dass er sich niemals selber in den Mittelpunkt stellte. Dies ist eine große Botschaft seines Lebens: „Arbeite, diene mit jedem Atem, aber bleibe ein einfaches, bescheidenes und unabhängiges Kind Gottes.“

Da gibt es eine Geschichte eines Mannes, der im selben Abteil wie Gandhiji im Zug nach Porbandar reiste. Allerdings wusste der Mann nicht, dass der alte Mann in seiner Abteilung Mahatma Gandhi war. Also lag dieser Mann die ganze Nacht hindurch auf seinem Sitz, nahm die ganze Bank in dem Abteil in Anspruch, drängelte Gandhi, legte seine Füße auf ihn und ließ Gandhiji kaum genug Platz, um aufrecht zu sitzen. Dennoch kämpfte oder beklagte sich Gandhi nicht. Wie leicht wäre es für ihn gewesen zu verkünden: „Ich bin Mahatma Gandhi. Mach mir Platz in dieser Abteilung.“ Aber dies ist nicht die Seele von Yagna.

Als der Zug in Porbandar ankam, erwähnte der Mann, dass er gekommen war, um den berühmten Mahatma Gandhi zu sehen. Gandhiji blieb immer noch still. Als Gandhiji aus dem Zug auf eine willkommen heißende Menschenmenge von Tausenden stieg, fiel der Mann vor seine Füße und flehte ihn um Vergebung an. Gandhiji segnete und vergab ihm natürlich und sagte, dass er anderen, egal wer sie seien, mehr respektvoll gegenüber sein sollte. Dies ist die Seele von Yagna. Dies ist die Seele Indiens, die wir uns in unseren Herzen erhalten müssen.

Ein anderes bewundernswertes Beispiel von Gandhijis Bescheidenheit, von seiner selbstlosen Aufopferung für sein Land ist, wie er seinen Sieg „zelebrierte“. Als Indien die Unabhängigkeit gewann, als Gandhi der Held seines Landes war, hätte er in Neu-Delhi sein können und grenzenlose Auszeichnungen und Anerkennung erhalten können. Allerdings war er es nicht. Er war weder in Neu-Dehli noch in Bombay oder in Kalkutta. Er war nirgendwo, wo er mit Liebe und Ansehung hätte überschüttet werden können. Im Gegenteil, er war im Osten von Bengal, wo Hindus und Muslime bitter gegeneinander kämpften. Er war nicht damit zufrieden, „seine Mission erfüllt zu haben“. Wenn die Menschen immer noch litten, dann hatte er immer noch Arbeit zu leisten. Während also der Rest des Landes feierte, fuhr Gandhiji mit seiner unermüdlichen Arbeit fort, die Wunde zwischen den Hindus und Muslimen zu heilen. Dies ist die Seele der Aufopferung. Dies ist der Geist von Göttlichkeit. Auch wenn alle äußeren Umstände dich in den Mittelpunkt werfen, dann bleibe bescheiden, bleibe einfach und erinnere dich daran, für wen deine Yagna ausgeführt wird. Gandhis Yagna war für sein Land, nicht für seinen eigenen Ruhm.

Die Aufopferung für die Prinzipien eines richtigen Lebens

Allerdings war sein Leben nicht nur ein Opfer für Mutter Indien. Es war auch eine Yagna der Moral, von Dharma, der Ethik und der Wahrheit. Wie leicht wäre es gewesen, mit Waffen zu kämpfen; wie leicht wäre es gewesen, den Feind zu töten. Wie leicht wäre es gewesen, eine Pistole zu tragen, um sich zu beschützen. Jedoch wurden die Flammen von Gandhis Yagna durch die Gewaltlosigkeit geschürt. Kriege wurden in der ganzen Geschichte mit Waffen gewonnen. Gandhi brachte seine ganze Energie auf, zu beweisen, dass Frieden nur durch Frieden kommen kann. Die Menschen kritisierten ihn heftig dafür, dass er es ablehnte, Waffen in die Hand zu nehmen; sie behaupteten, er würde Indiens Kampf um Freiheit verlieren. Dennoch goss er einfach weiterhin Wahrheit, Frömmigkeit und Dharma in das Feuer seiner Lebensyagna, und die Flammen erhoben sich im Sieg. Dies ist die wahre Bedeutung von Yagna, denn Gandhi opferte einen leichten Sieg (oder wenigstens einen schnellen

Verlust) für Indien, indem er sich weigerte, sich auf einen bewaffneten Krieg einzulassen. Er opferte seine Popularität; er opferte seinen Status als Kämpfer. Allerdings setzt sich die Wahrheit durch, und man erinnert sich an ihn als einen der größten Anführer, den die Welt jemals kannte – sowohl politisch als auch spirituell.

Opfer für Gott

Mahatma Gandhis Leben stand im Dienste Gottes. Seine Arbeit für sein Land und seine auf hartnäckige Weise aufrecht erhaltenen Werte waren ein wesentlicher Bestandteil des vollständigen Aufopfern für das Göttliche. Die Gita war sein nächster Weggefährte und sein am meisten vertrauter Leitfaden.

So viele Menschen behaupten heutzutage, dass ihr Leben und ihre Arbeit die Arbeit „Gottes“ sind. Allerdings benutzen sie dies als eine Entschuldigung, um zu lügen, um zu betrügen und sogar um zu töten. Und am Ende ist klar, dass sie lediglich Gottes Namen im Dienste für sich selber genutzt haben. Dennoch war Gandhi rein, und sein Tod ist das klarste Beispiel. Aufgrund seines hartnäckig aufrecht gehaltenen Glaubens an Ahimsa und seiner wahrhaften Hingabe an Gott weigerte er sich, einen Leibwächter einzustellen. So wurde er auf dem Weg zu einem Gebetstreffen niedergeschossen. Als er seinen letzten Atemzug nahm, gab es kein Zeichen des Kampfes, keinen Bruch von der lebenslangen Widmung an die Gewaltlosigkeit und die Göttlichkeit. Er schrie nicht: „Wer bist du? Wie kannst du es wagen? Jemand hilf mir!“ Im Gegenteil, die einzigen Wörter, die von seinen Lippen kamen, waren „*He Ram, He Ram, He Ram.*“ Dies ist die Seele von Yagna.

Was können wir lernen?

So viele Menschen kommen und gehen in dieser Welt. So viele Menschen werden berühmt durch ihre tapferen Bemühungen, „sich einen Namen für sich selber zu machen.“ Allerdings wie viele dieser Menschen haben wirklich bleibende Eindrücke hinterlassen oder haben wirklich den Lauf der Geschichte verändert? Sehr wenige. Wenn wir diese Erde verlassen,

wenn wir unseren Körper verlassen, was ist es, das erhalten bleibt? Es ist das, was wir der Welt gegeben haben. Es ist das, für das wir geopfert haben. Es ist die Liebe und der Frieden, den unsere Anwesenheit den Menschen um uns herum gebracht hat. Gandhijis Name wird ewig leben, nicht nur weil er Unabhängigkeit für Indien gebracht hat. Er wird für immer im Gedächtnis bleiben und verehrt werden für seine Art, wie er Frieden brachte und für die Botschaft seines Lebens.

Als Gandhiji in Südafrika war, und er mit dem Zug reiste, kam der Zugführer und sagte Gandhi grob, er solle den Zug verlassen. „Aber, Sir, ich habe ein Ticket“, antwortete Gandhi. Der Zugführer warf ihn heftig aus dem Zug und brüllte: „Du verdienst es nicht, mit diesem Zug zu fahren!“ Gandhi, wiederum, hobte nicht einen Arm in Verteidigung. Und erinnert sich heute irgendeiner an den Namen des Mannes, der ihn vom Zug geworfen hat? Natürlich nicht. Aber der Name des Zuges ist heute „Mahatma Gandhi Zug“ und der Name der Station ist „Mahatma Gandhi Station“! Dies ist die Seele von Yagna.

Gandhi hätte es nicht gewollt, wenn man sich nur an ihn in Geschichtsbüchern erinnert hätte. Er würde es nicht wollen, wenn man sich an ihn als den Politiker erinnert, der Indien zur Unabhängigkeit führte. Er würde es wollen, dass seine Botschaft weiterlebt; er würde es wollen, dass seine Yagna weiterbrennt und weiterhin der ganzen Welt Licht und Wärme spendet. In der Tat, als ihn einmal jemand nach seiner Botschaft fragte, antwortete er: „Mein Leben ist meine Botschaft.“

Wenn wir uns also an diesen Mahatma, an diese „große Seele“ erinnern, dann wollen wir uns seine Botschaft zu Herzen nehmen. Wollen wir unser Leben als eine Aufopferung für den Weltfrieden leben, als ein Opfer für unsere Prinzipien und als ein Opfer für Gott. Dann und nur dann wird unser Leben wahrhaftig einen Unterschied machen.

Biodiversität und Natur

Biodiversität ist ein Thema, das schon sehr alt und komplex ist und bereits in den Veden als ein wesentlicher Bestandteil des kulturellen Erbes Indiens angesprochen wird. Die gesamte Natur besteht aus fünf Grundelementen, die voneinander nicht getrennt werden können. Diese Elemente sind: Erde (Prithvi), Wasser (jal), Luft (vayu), Feuer (agni) und Himmel (akash). Allerdings werden diese Elemente unserer uralten Traditionen nach nicht nur als biochemische Verbindungen angesehen. Im Gegenteil, sie werden verehrt, respektiert und als göttlich angebetet. Da diese Kräfte uns Leben geben und uns erhalten, müssen wir sie als göttlich ansehen.

Obwohl diese 5 Elemente voneinander getrennt und als eigenständige Elemente angesehen werden können, ist die gesamte Natur dieser Welt untrennbar miteinander verbunden und voneinander abhängig. Nichts existiert in einem Vakuum. Die genaue Art und Weise, wie eine Tiergattung die andere beeinflusst, ist schwer zu ergründen. So wird zum Beispiel gesagt, dass, wenn wir eine bestimmte Gattung von Fröschen aus dem brasilianischen Regenwald aussterben lassen, wir eine Kette von Ereignissen verursachen, die möglicherweise zum Untergang der menschlichen Rasse führen könnte. Der Frosch selber ist nicht so von Bedeutung für unsere Existenz. Es ist eher das Netz des Lebens, das uns alle verbindet. Wir können nicht die Mutter Erde zerstören und gleichzeitig versuchen, uns davon zu überzeugen, dass wir eine glänzende Zukunft vor uns haben.

Ein weiser Mann, dessen Name Chief Seattle war, sagte einmal:

„Alle Dinge sind miteinander verbunden. Das wissen wir. Die Erde gehört

nicht dem Menschen; der Mensch gehört der Erde. Alle Dinge sind miteinander verbunden, wie das Blut, das eine Familie miteinander vereint. Was auch immer der Erde zustößt, stößt auch auf die Söhne der Erde zu. Der Mensch webt nicht das Netz des Lebens, er ist lediglich ein Faden darin. Was auch immer er dem Netz antut, tut er sich selber an.“

Trotzdem erlauben (und sind wir der Grund dafür), dass Tausende von Pflanzenarten und Tieren jedes Jahr aussterben, und zwar durch unseren respektlosen und unüberlegten Gebrauch von Mutter Erde. Mehr als 25 % der Medikamente weltweit kommen aus unseren Wäldern, neben der Tatsache, dass die Wälder uns mit Nahrung, Holz für unsere Häuser und der einfachen Schönheit der Natur versorgen. Wir würden nicht unsere eigenen Häuser in Brand setzen. Wir würden nicht unseren Supermarkt oder unsere Apotheke zerstören. Warum können wir nicht denselben Respekt für unser wahres Heim, für unseren wahren Supermarkt und für unsere wahre Apotheke zeigen? Wir müssen diesem Land, das uns das Leben gibt, uns ernährt, uns beschützt, uns heilt und uns erhält, mehr Respekt zeigen.

Wir nennen unsere Erde „Mutter Erde“, allerdings behandeln wir SIE nicht wie eine Mutter. Sie hat uns alles gegeben, das wir brauchen, um unser Leben fortzusetzen, und gleichzeitig verwüsten wir SIE. Wenn unsere eigene Mutter krank wäre, würden wir sie nicht einfach leiden, zugrunde gehen und sterben lassen. Wir würden unermüdlich kämpfen, um sie wieder zurück zu ihrem vollen, glorreichen Zustand zu bringen. Wir müssen dieselbe Liebe und Aufmerksamkeit unserer Mutter Erde entgegenbringen. Wir dürfen sie nicht verschmutzen oder sie verwüsten; im Gegenteil wir müssen sie wieder ganz gesund pflügen.

Zudem muss die natürliche Ordnung der Mutter Erde respektiert werden. Was meine ich damit? Indien ist ein Land, das reich an natürlichen Ressourcen und voll großartiger, unberührter Schönheit ist, und das die volle Fähigkeit hat, Nahrung, Wasser und Land seinen Menschen zu geben. Die Methoden der Landwirtschaft müssen im Einklang mit den natürlichen Gesetzen des Landes sein. Wenn wir unseren eigenen Forderungen dem Lande auferlegen, dann begrenzen wir seine innewohnende Fähigkeit, ergiebig und vielfältig zu produzieren.

Die Vereinigten Staaten leiden unter schweren Konsequenzen, weil sie versucht haben, ihren eigenen Willen dem Lande aufzuerlegen. Der landwirtschaftliche Sektor der USA hat amerikanische Forste, Wälder und fruchtbare Gebiete in Weideländer für Rindvieh für die Hamburger Produktion umgewandelt. Mehr als 260 Millionen Hektar an amerikanischem Wald ist in Land für die Rindfleisch reiche Ernährung seiner Einwohner umgewandelt worden. Seit 1967 wird alle fünf Sekunden ein Hektar Wald zerstört. Wenn dieser gegenwärtige Trend anhält, dann wird das Land, das einst als das „Land des Überflusses“ angesehen wurde, in nur einigen Jahrzehnten vollständig kahl und seiner Wälder beraubt sein!

Allerdings geht diese Tragödie weit über den Verlust der ästhetischen, natürlichen Schönheit hinaus. Während unsere Wälder zerstört werden, während mehr und mehr Arten aussterben, während unser Wasser immer weniger und weniger trinkbar ist, während unsere Luft voll mit Verschmutzung ist, ziehen wir das Netz des Lebens Faden für Faden auseinander. Sicherlich wird das Netz nicht durch die Entfernung eines Fadens einstürzen. Wie dem auch sei, verwandeln wir Tag für Tag, was einmal ein starkes, dicht gewobenes Netz war, in eine zerbrechliche, wuschelige Ansammlung an Fäden, die darum kämpfen, sich selber zusammenzuhalten.

Ein Sprichwort sagt: *„Der Frosch trinkt nicht aus dem Teich, in dem er lebt.“* Wir müssen dem Beispiel der anderen Kinder Gottes folgen, und größere Verehrung und Dankbarkeit für den Reichtum und die Verschiedenartigkeit in unserem Heim haben.

Es gibt eine Geschichte, die Folgendes erzählt: *Es war einmal ein Mann, der ein langes und frommes Leben lebte. Als er starb, nahm ihn Gott bei der Hand und sagte: „Komm, ich werde dir die Hölle zeigen.“ Und der Herr brachte den Mann zu einem Zimmer, indem viele Menschen um einen Topf mit Essen saßen. Der Topf war tief, also brauchte man einen langen Löffel. Jede Person hielt einen Löffel, aber der Löffel war so lang, dass die Menschen sich nicht selber füttern konnten. Die Löffel waren länger als ihre Arme, daher konnten sie das Essen nicht vom Topf zu ihren Mündern führen, obwohl sie verschiedene Wege probierten. Ihr Leiden war erbärmlich. Die Menschen waren*

ausgehungert und schwach.

Als Nächstes sagte der Herr: „Komm, ich werde dir den Himmel zeigen.“ Dann brachte er den Mann zu einem Raum, der dem ersten komplett glich: Viele Menschen saßen um einen großen Topf, der mit köstlichen Speisen gefüllt war. Der Topf war hier genauso tief, die Löffel waren genauso lang, aber die Menschen waren fröhlich und gesund. „Ich verstehe es nicht“, sagte der Mann. „Alles ist genauso wie in der Hölle, aber hier sind alle Menschen so zufrieden und wohl ernährt.“

„Der Unterschied zwischen Himmel und Hölle“, sagte Gott, „ist, dass die Menschen im Himmel gelernt haben, sich gegenseitig zu füttern.“

Lasst uns erkennen, dass wir leiden und verhungern würden, wenn wir uns ganz selber überlassen wären. Wir alle sind voneinander zum Überleben abhängig – Menschen, Tiere, Pflanzen, Wasser. Lasst uns immer wieder den Ozean ins Gedächtnis rufen. Wir sind nur ein Tropfen in ihm. Lasst uns nicht blind gegenüber dem Netz von Mutter Erde werden, das so sanft um uns herumgewickelt ist.

Pariksha, Samiksha & Pratiksha

Ein spiritueller Pfad hat drei wichtige Komponenten: Pariksha (Tests), Samiksha (Selbstbeobachtung) und Pratiksha (Warten).

Das wahre Pariksha ist nicht einfach das Bestehen eines Tests, der uns von jemand anderem gegeben wurde. Das wahre Pariksha ist, wenn man anfängt, seine eigenen Tests zu bestehen. Das wahre Pariksha ist, wenn man anfängt, sein eigenes Foto mit der Kamera des Herzens aufzunehmen. Das wahre Pariksha ist, wenn man anfängt, sich selbst die ganze Zeit zu überprüfen – in Bezug auf die eigenen Handlungen und deren Inhalt, die eigenen Gedanken, und das, was wir mit Augen und Ohren wahrnehmen. Wir dürfen uns nicht einfach darauf verlassen, dass andere den Test unseres Leben für uns bestehen. Manchmal mögen wir andere täuschen können, aber wir können niemals Gott täuschen, und wir können niemals unseren Guru täuschen. Also beginnt wahres Pariksha, wenn man anfängt, sich selber zu beobachten, in dem Wissen, dass auch Gott und der Guru einen immer beobachten.

Es gibt die wunderschöne Geschichte eines Gurus. Als sich die Zeit der Bewohnung seines irdlichen Körpers dem Ende näherte, rief er seine drei ihm am nächsten stehenden Jünger zu sich und sagte: „Ich unterziehe euch heute einem Test. Jedem von euch werde ich einen Apfel geben. Ihr müsst von hier gehen, den Apfel essen, ohne dabei von irgendjemandem gesehen zu werden, und dann müsst ihr so schnell wie möglich zurückkehren. Derjenige, der zuerst zurückkehrt, wird mein Nachfolger sein. Aber seid sicher, dass niemand euch sehen kann.“

Den drei Jüngern wurde jedem ein Apfel gegeben und sie gingen in drei unterschiedliche Richtungen los. Nach ein paar Stunden kam der erste Jünger

zurück. „Guruji“, rief er aus. „Ich bin auf den Gipfel des höchsten Berges gestiegen, und habe dort meinen Apfel gegessen. Sogar die Vögel können nicht so hoch fliegen, wie dieser Berg ist; deshalb gab es niemanden, der mich hätte beobachten können.“ Der Guru nickte still.

Am Abend kam der zweite Jünger atemlos zurück. „Guruji, Guruji, ich bin hinab in die tiefste, dunkelste Höhle im Berghang gestiegen. Dort kroch ich in die Dunkelheit und aß meinen Apfel, ungesehen von irgendeinem Wesen.“ Der Guru nickte, aber sagte nichts.

Die Nacht verging wie auch der darauffolgende Tag, aber immer noch kam der dritte Jünger nicht zurück. Schließlich, am Nachmittag des vierten Tages, kam der Jünger mit seinem Haupt nach unten geneigt langsam zurück. „Ich bin Dir nicht gerecht geworden, mein Master“, sagte er. „Ich habe Berge bestiegen, ich bin in Flüssen geschwommen, bin in Baumstämme und in tiefe Erdgruben gekrochen. Aber überall, wohin ich ging, beobachteten mich Gottes Augen. Es gab nirgendwo, wo ich Seinem Blick hätte ausweichen können.“ Der Master sagte: „Du, mein Kind, sollst mein Nachfolger sein, denn du bist der einzige, der das wahre Wesen Gottes und Seine Allwissenheit versteht.“

Wenn wir wahrnehmen, dass Gott uns immer beobachtet, dann werden wir niemals vom rechten Weg abkommen. Das ist wahre Pariksha.

Der zweite Aspekt ist Samiksha – Selbstbeobachtung. Wir müssen uns ständig selber analysieren und wieder analysieren. Wir müssen niemals selbstgefällig werden. Am Ende eines Tages überprüft ein Geschäftsmann immer seine Bilanz: Wie viel hat er verdient, wie viel hat er ausgegeben? In ähnlicher Weise überprüft eine gute Lehrerin das Testergebnis ihrer Studenten: Wie viele haben bestanden, wie viele sind durchgefallen?

Indem sie sich ihre Erfolge und Misserfolge anschauen, können sie messen, wie gut sie es machen. Sind die Gewinne des Geschäftsmannes größer als seine Verluste? Bestehen die meisten Studenten der Lehrerin die Prüfung?

Auf dieselbe Weise müssen wir jede Nacht die Bilanz unseres Tages überprüfen: Was waren unsere Erfolge, was waren unsere Misserfolge.

Und für alle unsere Erfolge müssen wir Gott die Anerkennung geben. Denn wir haben wahrheitsgemäß nichts getan, sondern haben Ihn nur durch uns arbeiten lassen. Alle Anerkennung muss an Ihn gehen. Er ist derjenige, der uns rettet, der unsere Würde und unseren Erfolg aufrechterhält. Es ist allein durch Seine Gnade, dass unsere Augen die Arbeit vor uns sehen können, dass unsere Hände die notwendigen Aufgaben ausführen können, dass unsere Gehirne die Anweisungen verstehen können, dass unsere Münder sprechen können. Von daher dürfen wir niemals arrogant sein; wir dürfen niemals denken, dass „wir“ es sind, die etwas erreicht haben. Es ist einfach Seine Gnade, die durch uns arbeitet.

Wir müssen Ihm auch unsere Misserfolge geben. Der Fehler ist definitiv unser Fehler. Dennoch ist Er so vergebend und so mitfühlend, dass Er darauf besteht, dass wir auch diese Ihm anvertrauen. Wir müssen sagen: „Gott, bitte nimm diese Minuspunkte. Du weißt, dass ich schwach bin, Du weißt, dass ich nichts bin. Bitte mach mich morgen stärker.“ Auf diese Weise können wir jede Nacht unsere Bilanz überprüfen, und wir beten zu Gott, uns zu helfen, weniger Minuspunkte anzusammeln, uns stärker zu machen, uns zu besseren Händen für Seine Arbeit zu machen und uns mehr Glaube und Hingabe zu geben.

Ein wahrer spirituell Suchender schaut immer häufig nach innen und bemüht sich immer darum, am nächsten Tag besser zu sein.

Zuletzt ist Pratiksha – Warten. Man muss immer warten. Wir müssen unsere Sadhana tun, unsere Pflichten vollführen und dann darauf warten, dass die Gnade Gottes auf uns scheint. Manchmal höre ich Menschen sagen: „Aber wann wird Er mich mit einer Vision von Ihm segnen?“ Oder: „Ich mache schon seit so langer Zeit Sadhana, und mein Geist ist immer noch so ruhelos.“ Es gibt keine festgesetzte Regel, wie schnell man spirituelle Glückseligkeit erreicht. Dies ist alles Gottes Plan. Geduld, Geduld und Geduld – wir müssen dies in unserer eigenen Sadhana kultivieren. Jedoch ist eines sicher: Seine Gnade WIRD kommen. Seine Gnade und Sein Segen WIRD denjenigen gewährt werden, die Ihm ihr Leben widmen. Dies ist endgültig. Nur die Zeit und der Weg sind in Seinen Händen. Also müssen wir weiterhin nur unsere

Sadhana tun, unser Leben Ihm überlassen, demütig und rein bleiben, und vor allem den festen Glauben haben, dass die richtige Zeit kommt, wenn Sein Segen auf uns fallen wird.

Körperliche Bestrafung: Ist es OK, unsere Kinder zu schlagen?

Körperliche Bestrafung wird allzu oft zu Hause und in den Schulen überall auf der Welt angewendet. Die Menschen scheinen zu glauben, dass ihre Kinder physische und emotionale Gewalt brauchen, um, „gut erzogen“ zu sein, oder um gebührend für ihr schlimmes Verhalten gescholten zu werden. Dies ist jedoch ein tragischer Fehler, einer, der nur zu einer Eskalation der Gewalt in unserer Gesellschaft führt.

Gewalt führt zu Gewalt. Frieden führt zu Frieden. Dies ist eine Wahrheit, die sowohl Länder im Krieg, als auch unsere jüngsten Kinder betrifft. Wenn unsere Stimmen laut werden, wenn wir wütend und aggressiv werden, dann erheben auch unsere Kinder ihre Stimmen und ihre zerbrechlichen Körper werden von Wut und Aggression überflutet. Wir hoffen, dass unsere Kinder ruhig, reumütig und defensiv werden, indem wir aggressiv werden. Die Welt funktioniert so jedoch nicht. Wenn wir aus Wut handeln, dann erzeugen wir zu Hause eine Umgebung der Wut. Diese negative Energie bleibt im Heim wie eine giftige Chemikalie, auch lange nachdem der eigentliche Kampf vorbei ist. Unsere Kinder atmen dann, wenn sie am aufnahmefähigsten sind, Luft ein, die mit Gewalt, Mangel an Kontrolle und Negativität gefüllt ist. Und wir fragen uns, warum unsere Welt jeden Tag gewaltsamer wird ... ein großes Geheimnis ist das nicht!

Zudem verlieren wir den Respekt unserer Kinder, wenn wir sie schlagen (und dies schließt auch Ohrfeigen und Kläpse ein, von denen viele Menschen glauben, dass sie nicht als „Gewalt“ gelten). Kinder sind manchmal viel aufnahmebereiter und einfühlsamer, als wir glauben. Wenn sie uns dabei beobachten, wie wir aus Zorn rot anlaufen und dann in verbalen oder physischen Attacken explodieren, dann wissen

sie, dass wir die Kontrolle verloren haben. Sie wissen, dass wir keine anderen Methoden haben, um sie zu lehren. Ihr Respekt für uns nimmt schnell ab. Dies betrifft Lehrer natürlich auch. Es ist so wichtig für Kinder, dass sie ihre Lehrer respektieren können. Wie sonst können junge, lebhafte Körper für so viele Stunden jeden Tag sitsitzen? Wenn sie jedoch den Respekt für uns als Menschen verlieren, dann verlieren sie gleichzeitig den Respekt für das, was wir sie lehren. Es gibt so viele wichtige Lektionen, die in der Schule gelernt werden müssen, dass wir uns es nicht leisten können, dass die Schüler den Respekt für ihre Lehrer verlieren. Wir scheinen zu glauben, dass, wenn wir sie streng bestrafen, sie uns respektieren werden. Dies ist absurd. Sicherlich werden sie uns fürchten. Aber Respekt und Furcht sind nicht dasselbe. Wir wollen nicht die Furcht unserer Kinder (oder unserer Schüler). Wir wollen ihren Respekt.

Wir beschwerten uns, dass unsere Kinder lügen, dass sie sich vor uns verstecken, dass sie uns gering schätzen. Wir fragen warum. Die Antwort ist jedoch kein Geheimnis. Kinder sind wie Schwämme, die unersättlich jeden Aspekt der Umgebung, in der sie leben, aufsaugen. Wenn sie mit Lügen aufwachsen, dann werden sie Lügen erzählen. Wenn sie mit Respektlosigkeit leben, dann werden sie Respektlosigkeit zeigen. Wenn sie in dem Teufelskreis von Aktion/Reaktion leben, dann werden sie nur wissen, wie man agiert und reagiert. Wenn sie in einem zu Hause leben, wo es weder Toleranz oder Verständnis gibt, dann werden sie lernen, alles für sich zu behalten. Wenn sie aber andererseits mit Geduld, Liebe, Toleranz und einem sanften, einfühlsamen Unterricht aufwachsen, dann werden sie sowohl Geduld, Liebe, Zärtlichkeit, als auch die Lektionen lernen, die wir sie zu lehren versuchen.

Der Schlüssel zu göttlichen Kindern liegt darin, dass wir als Eltern und Lehrer die Art ändern müssen, wie wir uns benehmen. Wir dürfen niemals aus Wut oder Frustration handeln. Wir müssen warten, bis wir uns beruhigt haben und dann, behutsam und zart die Dinge den Kindern erklären. Dann und nur dann können wir sichergehen, dass sie nur die Lehren bekommen, die sie verdienen, und nicht die volle Wucht unseres Ärgers aus dem Büro oder über den Verkehr auf dem Weg nach Hause. Wie oft haben wir leidige Tage gehabt und sind nach

Hause gekommen und haben es an unseren Kindern ausgelassen (oder an unserem Ehepartner, der dies dann wiederum an den Kindern austrägt)? Zu viele. Und was lernen die Kinder daraus? Nicht mehr als niedriges Selbstvertrauen und unzulängliche Werkzeuge, um mit ihren eigenen Emotionen umzugehen.

Wir müssen also zuerst warten, bis wir in einer „Lehrstimmung“ sind, nicht in der Stimmung, zu schimpfen. Denn Kinder brauchen nicht nur die Lehre, sondern auch die „Berührung“. Und diese Berührung sollte wie aus Samt sein, nicht gewalttätig. Mit einer samtigen Berührung und einem ruhigen Verstand kann man alles bei Kindern erreichen. Wir sollten mit unseren „Augen“ kommunizieren. Es sollte möglich sein, dass wir sie einfach auf eine bestimmte Art anschauen, und sie es verstehen. Es sollte niemals einen Grund dafür geben, dass man die Stimme erheben muss.

Allerdings verstehe ich auch, dass dies nicht leicht ist. Es ist nicht leicht, ruhig zu sein, wenn wir in unserem Inneren voller Wut sind. Es ist nicht einfach, die samtige Berührung zu gebrauchen, wenn wir instinktiv zuschlagen wollen.

Vielleicht sagen wir: „Aber ich wurde von meinen Eltern und meinen Lehrern geschlagen. Also ist dies das Verhalten, dass man gebrauchen sollte.“ Wir müssen jedoch darüber stehen. Wir dürfen nicht in die Falle geraten, ein Roboter zu werden; unfähig, kritisch zu denken. Auch ich wurde von meinem ersten spirituellen Meister geschlagen. Er glaubte, dass dies die Art und Weise war zu lehren. Sicherlich, zu der Zeit habe ich ihm gehorcht. Ich habe ihn gefürchtet. Aber ich kann jetzt klar sehen, dass dies nicht die Art und Weise war, mich zu unterrichten. Im Rückblick kann ich sehen, wie viel mehr ich durch seine Stille oder durch seine ruhigen (und manchmal ernsten) Worte gelernt habe, als durch seine Schläge.

Unsere Schriften sagen, dass eine Mutter und ein Vater die Feinde ihrer Kinder sind, es sei denn, sie erziehen die Kinder gut, es sei denn, sie verstehen es, ihnen Pflichten, Verständnis und Werte zu vermitteln. Die Schriften sagen, dass Eltern die Feinde ihrer Kinder sind, es sei

denn, sie gewähren ihnen wahrhaftige Schulung. Schulung bedeutet nicht, dass man die Kinder einfach jeden Morgen zur Schule bringt. Es bedeutet, dass wir sicherstellen, dass sie richtig von falsch, Wahrheit von Unwahrheit, Anstand von Betrug zu unterscheiden lernen.

Dies erinnert mich an eine Geschichte, die ich einmal gehört habe. *Es gab einmal einen Mann, der beim Stehlen ertappt wurde. Da dies der letzte in einer Reihe von gewalttätigen Überfällen war, verurteilte der Richter den Mann zu Tode. Als das Gericht den Mann fragte, was sein letzter Wunsch war, antwortete der Mann: „Ich will meine Mutter treffen.“ Weil das Gericht immer versucht, den letzten Wunsch von sterbenden Menschen zu erfüllen, wurde die Mutter herbeigerufen. Als sie ankam, berührte der Sohn ihre Füße und dann, plötzlich, sprang er auf und biss ihr Gesicht, so dass ihr das Blut aus den klaffenden Wunden strömte. Ein jeder war bestürzt. Warum würde ein sterbender Mann seine eigene Mutter böseartig verstümmeln?*

In einer Erklärung antwortete der Mann: „Wenn ich sterben werde, ist es ihretwegen. All das, was ich bin, bin ich ihretwegen. Als ich ein kleiner Junge war und ich wie selbstverständlich Dinge stahl und ihr brachte, lobte sie mich immer. Sie hat mich niemals gelehrt, dass das Stehlen falsch war, sie hat mich einfach dazu ermutigt. Und wenn sie mit mir böse war, hat sie mir niemals erklärt, was ich falsch gemacht hatte. Sie hat mich niemals Platz nehmen lassen und mir sanftmütig zu verstehen geholfen. Stattdessen würde sie mich einfach schlagen oder mich anschreien. Auf diese Weise habe auch ich Gewalt anstelle von Werten gelernt. Also wollte ich der Welt zeigen, dass, wenn ich zu einem Kriminellen geworden bin, der des Todes wert ist, dies nur aufgrund der Art und Weise geworden bin, wie sie mir eine Mutter war.“

Ich erzähle euch diese Geschichte nicht, damit wir einfach unsere Eltern für alle unsere Schwächen beschuldigen können. Ich erzähle sie vielmehr, um auf klare Weise zu verdeutlichen, wie Eltern und Lehrer auf Kinder einwirken können.

Kinder sind die Zukunft unseres Planeten, und es ist unsere Verpflichtung, dass wir ihnen dabei helfen, diese Zukunft zu einer glänzenden Zukunft zu gestalten. Werden wir diese Welt in die Gewalt führen oder in die Liebe? Werden wir unseren zukünftigen Weltführern

Werte des Vergebens beibringen, oder werden wir ihnen Werte von Vergeltung und Rache vermitteln? Werden wir die Welt zu größerer Ruhe oder zu größerem Chaos führen? Wir dürfen niemals die Rolle, die wir durch die Erziehung unserer Kinder für die Zukunft der Welt spielen, als selbstverständlich auffassen.

Die Bedeutung der Tempel

Ein Tempel ist nicht nur ein Gebäude.

Es ist der Aufenthaltsort des Herrn.

Die Kraft eines Tempels zeigt sich nicht in seinen Bausteinen.

Seine seelische Kraft stammt von der Hingabe seiner Anhänger.

Ein Tempel wird nicht mit Mörtel und Lehm zusammengehalten.

Sein Leim ist die Frömmigkeit und Ergebenheit der Gemeinschaft.

Ein Tempel ist nicht nur ein Ort, den wir besuchen.

Es sollte die Achse sein, um welche sich unser Leben dreht.

Die Menschen mögen die Frage stellen: „Wenn Gott überall ist, wenn jedes lebende Wesen eine Manifestation von Brahma ist, warum ist es dann erforderlich, zum Tempel zu gehen?“ Es gibt viele Gründe. Der wichtigste Grund ist, dass ein Tempel nicht nur das Haus Gottes ist, sondern auch ein Ort, an dem sich die göttliche Energie konzentriert.

Durch die Aufstellung der Gottheiten (Prana Pratishtha Zeremonie) werden die Murtis zu mächtigen Manifestationen von Gott. Die Priester singen besondere vedische Mantren und vollziehen spezielle heilige Rituale, welche diese Gottheiten mit göttlichen Attributen und Kräften versehen. Daher kann uns das Beten vor einer Gottheit in einem Tempel ein größeres Gefühl davon geben, dass wir in der Präsenz von Gott sind, als wenn wir in unserem eigenen Heim beten.

Zudem ist das Tempelgebäude selber in solcher Weise konstruiert, dass die Konzentration der positiven, heiligen und friedvollen Energien maximiert wird. Man sagt, dass die eigentliche Struktur eines Tempels den ruhenden Körper des Herrn darstellt. Der Sanctum Turm (vimanam) verkörpert Seinen Kopf, die Tür des Sanctum ist Sein Mund,

der Eingangsturm (raga gopurum) ist Sein heiliger Fuß, und andere Teile repräsentieren Seine Glieder. Besonders wichtig ist das Sanctum Sanctorum (garbha graha), das sich tief in der Hauptstruktur des Tempels befindet und das Herz des Herrn darstellt. Dorthin stellen wir die Gottheiten.

Die ehemaligen Rishis und Heilige konnten Gott durch ihre Meditation realisieren. Sie lebten hoch im Himalaja oder in abgeschiedenen Wäldern. Dort gab es wenig Ablenkung, und ihr Leben war auf eine Sache konzentriert: die Erlangung der göttlichen Sicht. Deshalb brauchten sie keine Tempel. Ihre Welt war ihr Tempel. Heutzutage sind unsere Leben jedoch mit materiellen Begehren, mit weltlichen Tätigkeiten und mit logistischen Belangen überflutet. Wir müssen jeden Tag aufstehen und unseren Unterhalt verdienen, damit wir unsere Familien versorgen können. Wir müssen in einer Welt leben, die uns ständig belehrt, dass wir uns nur nach Sinnesfreuden und materiellem Reichtum sehnen. Es ist sehr schwierig, dass uns diese äußere Welt wie ein Tempel erscheint. Deshalb brauchen wir einen Ort, der geistlich ist, einen Platz, der heilig ist, einen Platz, wo unsere einzige Absicht das Einswerden mit Gott ist, einen Platz, wo wir unsere täglichen Belange und Mühen wie einen Mantel an der Tür aufhängen. Wir müssen einen Ort haben, welcher unseren Geist auf die wahre Bedeutung des Lebens richtet. Der Tempel dient diesem Vorsatz.

Ein Universitätsstudent mag behaupten, dass er nicht in die Bibliothek gehen muss, um seine Hausarbeit anzufertigen – sein Zimmer im Studentenwohnheim ist ein ausgezeichnete Platz zum Studieren. Theoretisch ist das wahr. Die Bücher sind dieselben, das Material, das gelernt werden muss, ist dasselbe. Allerdings wissen wir, dass er im Studentenwohnheim durch läutende Telefone, durch das Klopfen an der Tür, durch laute Musik oder durch den Wunsch, mit seinen Freunden im Korridor zu schwatzen, in Versuchung geführt wird.

In der Bibliothek wiederum ist es still. Es ist ein Ort, der den akademischen Studien gewidmet ist. Dort wird er nicht abgelenkt werden. Überall, wo er in der Bibliothek hinschaut, wird er andere Studenten sehen, die in ihre Arbeit vertieft sind. Diese Umgebung bietet ihm nicht nur die Ruhe

zum Studieren, sondern auch die Inspiration von anderen, die dort mit derselben Absicht sind.

In gleicher Weise gehen wir zum Tempel aufgrund der geistigen Umgebung, um der heiligen Energie in dem Gebäude selber willen, wegen der göttlichen Präsenz der Gottheiten, als auch um der Inspiration willen, die wir durch andere, die auf Gott konzentriert sind, erlangen können.

Allerdings sollte ein Tempel nicht nur ein Platz sein, wo wir eine Religion ausüben. Es sollte der Schwerpunkt unseres Leben werden. Im Westen haben viele von euch eure Großfamilien zurück in Indien gelassen. Die meisten von euch haben nicht den Luxus, in einer fest zusammengebundenen indischen Gemeinschaft zu leben. Von daher sollte der Tempel eure erweiterte Familie werden; es sollte eure fest zusammengebundene Gemeinschaft werden. Euer Tempel sollte der Ort sein, wo Kinder über ihr Kulturerbe lernen und wo sie mit indischen Kindern spielen können. Euer Tempel sollte euer Platz zum Feiern in Zeiten der Freude sein, als auch euer Ort der Behaglichkeit und des Trostes in Zeiten des Kummers. Euer Tempel sollte jeden Aspekt eures Wesens fördern: eure Herzen, eure Geister, eure Bäume und eure Seelen. Dann wird er wahrhaftig ein „Mandir“ sein und nicht nur ein Gebäude.

Die Bedeutung der Prana Pratishtha Zeremonie

Ein Hindu Tempel ist ein heiliger Ort, reich an göttlichen Energien und voller Kraft. Im Herzen eines jeden Tempels befinden sich die Gottheiten, vor denen wir uns verneigen und zu denen wir beten. Woher aber kommt es, dass diese Statuen, diese „Idole“, diese Götterfiguren als Gott verehrt werden? Wie haben sie diese göttlichen Eigenschaften erhalten? Die Antwort darauf ist die Prana Pratishtha Zeremonie.

Manche sagen, dass die Hindus Götzenverehrer sind. Das sind wir nicht. Wir sind Ideale-Verehrer. Denn wir verehren nicht den Gips, den Marmor oder den Stein; es ist eher Gottes Präsenz, die auf diese ansonst leblosen Statuen übertragen wurde. Die Sitten und Rituale der Prana Pratishtha werden streng nach den agamischen Schriften befolgt. Bevor die Statuen aufgestellt werden, führen Priester, die eine gute Schulung in vedischen Ritualen haben, bestimmte Mantren und Pujas aus. Diese können dann einem regungslosen Objekt göttliches Leben und Energie verleihen.

Diese Mantren und Rituale beginnen mit dem einfachen Mann, der die Statue in den Stein meißelt. Er ist kein gewöhnlicher Künstler. Eher ist er jemand, der mit der Fähigkeit beschenkt wurde, eine physische Manifestation Gottes zu erschaffen. Er macht Pujas und betet bevor und während er die Statue erschafft. In seinem Geist hat er ein klares Bild von der Gottheit, die er erschafft. Er betet diese Gottheit an, dass sie in seiner Statue zum Leben erwachen möge. Sein Arbeitsplatz sieht eher wie ein Tempel und nicht wie ein Kunstatelier aus. Der Stein wird also vom ersten Augenblick an mit Verehrung und Respekt behandelt und wird auf diese Weise gut vorbereitet, so dass er Gottes Kraft in sich tragen kann.

Wenn diese *Murtis* (Statuen) dann beendet sind und zum Tempel getragen werden, dauert die besondere Prana Pratishtha Zeremonie normalerweise 5 Tage. Während dieser Zeit werden zahlreiche besondere Sitten und Rituale ausgeführt und Mantrien gesungen. Nach diesem ausführlichen Set heiliger Rituale werden die Murtis mit göttlicher Macht ausgestattet und verkörpern dann die Gottheit, in deren äußerer Form sie geschaffen wurden. Zu diesem Zeitpunkt sind sie dann keine Murtis mehr. Sie sind Gottheiten. Danach beziehen wir uns auf sie nicht mehr als Stein oder Material, aus dem sie geschaffen wurden. Denn jetzt sind sie eingeweiht worden und sind jetzt nur die physische Manifestation der Aspekte der Höchsten Gottheit. Sie sind kein Marmor mehr. Sie sind jetzt göttlich. „In welcher Form auch immer mich ein Gläubiger verehrt, in dieser Form werde ich zum Leben kommen.“ (*Bhagavad Gita*).

Manche Leute werden fragen, warum wir denn überhaupt Gottheiten brauchen, wenn Gott sowieso überall ist. Den meisten Menschen fällt es schwer, sich das nicht-manifestierte, allgegenwärtige, all-durchdringende Höchste Wesen vorzustellen. Es ist einfacher, unsere Aufmerksamkeit und unsere Liebe auf ein Bild von IHM zu lenken. Es ist einfacher, Liebe, Zuneigung und Verehrung einer körperlich vorhandenen Gottheit zu schenken, als einer transzendenten, all-gegenwärtigen Existenz. Zudem wird durch die Prana Pratishtha Zeremonie und durch unseren eigenen Glauben dieses Bild von IHM wirklich zum Leben erweckt, so dass es zu IHM wird. Indem wir also Sein Ebenbild mit Glaube und Liebe verehren, können wir bei Seinen heiligen Füßen sitzen.

In der *Srimad Bhagavatam* sagt Lord Krishna: „Wann auch immer jemand Glauben in Mich entwickelt, sollte er Mich in der Form verehren, die Ich in der Gottheit oder einer anderen Form angenommen habe. Ich existiere in allen erschaffenen Wesen und gleichzeitig sowohl in der manifestierten als auch in der unmanifestierten Form. Ich bin die Höchste Seele aller.“ (Canto II, Kapitel 27, Vers 48).

Ein Lied für Gott

Mein to kab se teri sharan mein hun.

*Oh Lord, ich habe immer und immer auf Dich gewartet, Leben um Leben,
Geburt um Geburt. Wann wirst Du kommen, und Dich um mich kümmern?*

Meri or tu bhi to dhyaan de.

*Oh Lord, bitte, ich liege zu Deinen heiligen Füßen, ich sehne mich nach Dir.
Bitte schenke mir doch nur ein bisschen Aufmerksamkeit.*

Mere man mein jo andhakaar hai.

*Oh Lord, mein Herz und mein Geist sind von einer Dunkelheit umgeben, die
nur Du kennst. Du weißt, wie schwach ich bin. Du weißt, wie geplagt ich mich
von dieser Dunkelheit fühle.*

Mere Ishwar mujhe gyaan de.

*Oh Lord, Ozean der Barmherzigkeit, Ozean der Gnade, lass dieses Licht, das die
Dunkelheit vertreibt, auf mich scheinen. Gib mir das Licht des Verstehens
und das Licht der Weisheit, so dass ich Dir trotz aller Proben und Trübsalen
des Lebens treu bleibe.*

**Chahe dukh ki rehn mile to kya,
chahe sukh ki bhor khile to kya.**

*Lass mich ganz von göttlicher Wonne erfüllt sein und alle Lebensumstände
annehmen, ob sie nun die finstere Nacht der Sorgen oder die Morgendämmerung
der Freude sind.*

**Patajhar me bhi jo khila rahe,
main vo phool ban ke rahun sada.**

*Mach mich zur Blume, die immer blüht, ob im Frühling, Sommer,
Herbst oder Winter.
Sogar im Herbst, wenn alle anderen Blumen abfallen, lass mich weiter blühen.*

**Jo lute na fiki pade kabhi,
mujhe vo madhur muskaan de.**

*Gib mir das süße, liebevolle Lächeln, das niemals verschwindet,
sogar in schwierigen Zeiten.*

**Teri aarati ka banoon dia,
meri hai yahi mano kaamana.**

*Oh Lord, ich habe nur einen Wunsch: mach mich zur Lampe Deiner Aarti.
Lass mich die Flammen sein, die mit Verehrung für Dich brennen und die so
hell sind, dass ihr göttliches Licht auf andere scheint.*

**Mere praana tera hi naam lein,
kare man teri hi aaraadhana.
Gunagaan tera hi main karoon,
mujhe vo lagana Bhagawan de.**

*Lass mich mit jedem Atemzug Deinen Namen singen. Lass mein Herz nur für
Dich schlagen. Lass jede meiner Handlungen in Deinem Dienst stehen. Lass
nicht nur meine Lippen, sondern auch mein Herz Deine Ehre preisen.*

**Mujhe mein hai raag aur dwesh bhi,
ninda paraayee mein karoon.**

*Oh Lord, ich werde von Anhaftungen und Eifersucht heimgesucht.
Die Gewohnheit, andere zu verdammen, liegt schwer auf meinen Schultern.*

Aahenkaar ko Prabhu har lo tum.

*Oh Lord, bitte entreiß mich dieser Dunkelheit. Nimm mir mein Ego,
meine Arroganz, meine Wut und meine Anhaftungen.*

Mujhe divyata ka daan do.

*Bitte verleihe mir das Geschenk der Göttlichkeit.
Mach mich rein. Mach mich göttlich. Oh Lord, Segne mich, Segne mich.*

**Tera roop sab me nihar mein. Tera darsh sab me kiya karoon. Mujhe
vo nazar Bhagwan de.**

*Gib mir die göttliche Sicht, mit der ich nur Dich und Dein
wunderschönes Antlitz in allem, was ich betrachte, sehe.*

Sie können den Audio Track dieses wunderschönen Gebetes/Liedes
gesungen von Pujya Swamiji bei www.parmarth.org hören.

Wiedergeburt und Reinkarnation:

Fragen & Antworten

1.) Der Glaube an die Wiedergeburt ist ein Teil der Philosophie des Hinduismus. Gibt es noch andere Religionen, die dieselbe Philosophie vertreten?

Ja, es gibt noch den Sikhismus, den Jainismus und den Buddhismus. Sie alle vertreten ebenfalls den Glauben an die Wiedergeburt.

2.) Was genau versteht man unter „Wiedergeburt“? Welchen Stellenwert hat sie für den einzelnen Menschen?

Die eigentliche Definition von „Wiedergeburt“ beschreibt den Vorgang, bei dem die Seele den Körper, den sie bewohnt hat, ablegt und einen neuen Körper bezieht, der für ihre Weiterentwicklung förderlich sein wird. Dies hat eine unglaublich starke Bedeutung für den Einzelnen, denn so wird deutlich, dass unsere Leben nicht nur auf die 50, 60 oder 80 Jahre, die wir in unserem jetzigen Körper wohnen, beschränkt ist, sondern dass wir immer wieder und wieder leben werden. Ganz eng mit dem Glauben an die Wiedergeburt ist die Philosophie des Karmas verbunden, denn es ist unser Karma, welches den Körper bestimmt, den unsere Seele als Nächstes bewohnen wird.

Unser Karma bestimmt sowohl die positiven, als auch die negativen Umstände, in denen sich unsere Seele in Zukunft wiederfinden wird. Wenn wir daher anderen in diesem Leben Schmerzen zufügen, ist es sehr wahrscheinlich, dass wir sowohl in dieser Geburt als auch in der Zukunft selber Schmerzen erfahren werden.

Die Bedeutung der Wiedergeburt

Der Glaube an die Wiedergeburt erfüllt mehrere Zwecke.

Zum einen stellt er sicher, dass wir unser Leben auf ehrliche Weise, mit Mitgefühl für andere und mit innerer Klarheit leben. Wenn wir wirklich ganz begreifen, dass unsere gegenwärtigen Handlungen für unsere Lebensumstände in der Zukunft entscheidend sind, handeln wir nach gesundem Ermessen, aus Liebe, in Frieden und mit Großzügigkeit. Ganz so, wie man nicht noch einmal aufs Gaspedal drückt, wenn die Polizei in Sichtweite ist, aus Angst, ansonsten ein Bußgeld zu kassieren, halten wir uns auch im Leben zurück, um auch hier die Gesetze nicht zu brechen, wenn wir erkennen, dass jede Handlung „aufgezeichnet“ wird.

Zum anderen bringt der Glaube an die Wiedergeburt auch Hoffnung für die Menschen. Wir können erkennen, dass dieses Leben nicht unsere einzige Chance ist. Wenn ein Leben mit Geiz, Lust, Wut und Adharma gefüllt ist und jemand der Philosophie der Wiedergeburt KEINEN Glauben schenkt, kann es gut sein, dass man sich hoffnungslos einer ewigen „Hölle“ ausgesetzt sieht. Die Wiedergeburt stellt für so jemanden eine neue Chance dar. **Denn das Gesetz von Wiedergeburt und Karma besagt: Deine Zukunft beginnt JETZT, ändere Dich heute, so dass Deine Zukunft glücklich und frei sein kann.**

3.) Welche Argumente sprechen für die Wiedergeburt? Was ist der Sinn und Zweck der Wiedergeburt?

Wie schon gesagt, erfüllt die Wiedergeburt mehrere Zwecke:

Der erste liegt in der Erkenntnis, dass wir Menschen schwach sind. Immer wieder verfallen wir Versuchungen, Wünschen und unseren Gefühlen. Die Wiedergeburt erlaubt uns, das Leben als eine Abfolge von Höhen und Tiefen zu sehen, in denen wir uns von Unklarheit zu Klarheit, vom Menschlichen zum Göttlichen weiterentwickeln. So erlaubt uns die Wiedergeburt auf der einen Seite, unser „Menschlichsein“ mit Anmut zu akzeptieren, ohne uns zu einem Leben in der Hölle verdammt zu fühlen. Auf der anderen Seite fordert sie uns auch auf, uns zu bemühen,

unser Leben so zu leben, dass wir uns eine positive Zukunft aufbauen.

Der zweite Zweck der Wiedergeburt zeigt uns, dass alle Auswirkungen unserer Handlungen unausweichlich wieder auf uns zurückkommen. Wenn man „Verstecken“ mit einem kleinen Kind spielt, wird es sich oft in der Mitte des Zimmers verstecken, mit geschlossenen Augen, in der Annahme, dass Du es auch nicht sehen kannst, weil es ja selber die Augen geschlossen hat.

Auch manche Menschen leben so. Sie denken, dass sie das Gesetz des Karmas nicht beeinträchtigen können, weil sie nicht daran glauben. Aber vielleicht kann uns der Allmächtige Gott dennoch sehen, obwohl unsere Augen geschlossen sind. Und sein Gesetz des Karmas „fängt“ uns, egal, wo wir sind, ein.

Es gibt eine schöne Geschichte, in der sich ein Guru entscheiden muss, welchem seiner drei Schüler er seinen großen Ashram und Grundbesitz vererben soll. Also gibt er jedem Schüler einen Apfel und trägt ihnen auf, den Apfel an einem Ort, wo niemand sie sehen kann, zu essen und danach wiederzukommen. Wer als Erster zurückkommt und die Aufgabe erfolgreich erledigt hat, wird den Ashram bekommen. Zwei Stunden später kommt der erste Schüler außer Atem zurück und sagt: „Oh, Guruji, bin ich denn der Erste, der zurückkommt? Ich bin auf die Spitze des höchsten Berges geklettert! Er war so hoch, dass selbst Tiere dort nicht leben konnten. Dort oben, auf dem Gipfel des höchsten Berges, völlig außerhalb der Sichtweite von Menschen und Tieren, aß ich den Apfel.“ Der Guru nickte.

Später am Abend kam dann der zweite Schüler zurück. Er sagte: „Oh Guruji, ich bin tief in eine Höhle in der Erde geklettert. Dort, tief unter der Oberfläche der Erde, in der Dunkelheit der Höhle, habe ich den Apfel gegessen. Nicht einmal ein Wurm hat mich gesehen, weil ich so tief unten war, dass nicht ein Lichtstrahl hineinkommen konnte.“ Der Guru nickte. Die Nacht ging vorbei, und der dritte Schüler kam nicht zurück. Endlich, am folgenden Nachmittag, mehr als 24 Stunden später, nachdem der Guru ihnen die Aufgabe erteilt hatte, kam der dritte Schüler - langsam und mit hängendem Kopf - zurück. Beschämt sah er den Guru an und gab ihm den Apfel zurück. Er sagte: „Verehrter Guru, ich habe meine Aufgabe nicht erfüllt. Ich bin auf den höchsten Berg geklettert

und in das tiefste Innere der Erde hinabgestiegen. Ich bin über offene Felder gelaufen und habe mich in enge Erdlöcher begeben. Aber nirgends gab es einen Ort, an dem ich den Apfel essen konnte, ohne die Augen des Lords zu sehen.“

Da lächelte der Guru und sagte: „Mein Kind, Du sollst derjenige sein, der meinen Ashram erbt, weil nur Du die Allwissenheit und die Allgegenwart Gottes erfahren hast. ER kann in der finstersten Dunkelheit sehen. ER kann den höchsten Gipfel sehen. ER kann alles fern und nah sehen. ER kann sogar das sehen, wofür wir blind sind.“

Genauso können wir auch nicht den Augen des Karmas oder dem Gesetz der Wiedergeburt entkommen. Gott ermöglicht uns durch diese Gesetze eine fortwährende Chance zur Selbsterkenntnis und gibt uns die immer wahre Gleichung mit auf den Weg, dass wir ernten, was wir säen.

Drittens ist ein weiterer wichtiger Grund für die Wiedergeburt die Erfüllung unerfüllter Wünsche. Solange wir uns noch nach irgendetwas anderem als Gott sehnen, können wir keine Befreiung erlangen. Befreiung bedeutet das Freisein von allen Wünschen. Wir werden daher solange weiter handeln, um unsere Wünsche zu erfüllen, bis unser Geist wunschlos wird. Diese Handlungen führen dann zu gutem oder schlechtem Karma und binden uns somit an die Ketten von Geburt und Tod.

Durch die Wiedergeburt leben wir immer weiter, bis wir erkennen, dass Gott das Einzige ist, das sich zu wünschen lohnt. Wenn wir dann in Hingabe Seine Heiligen Füße berühren, beginnen wir den Weg der Wunschlosigkeit und Befreiung.

Also ist der wichtigste Zweck der Wiedergeburt, Befreiung zu erlangen. Menschen können vom Weg abkommen. Menschen können Wege der Leidenschaft anstatt der Frömmigkeit gehen, Wege der Dekadenz anstatt der Unterscheidungsfähigkeit, Wege des Hedonismus anstatt der Ehre gehen.

Gott jedoch möchte, dass wir alle zu Ihm kommen. Das ist der Zweck der menschlichen Geburt. So bekommen wir immer wieder eine

Chance. Wir kommen immer wieder zurück, bis wir die Lektionen dieser menschlichen Existenz gelernt haben, und bis wir die Grenzen und Versuchungen des Fleisches überwunden haben.

Also müssen wir erkennen, dass alles, was nicht dem Weg zu Gott dient, nur Hindernisse auf unserem Weg sind. Jede von uns begangene Handlung, die nicht ehrlich, göttlich und rein ist, ist nur noch ein weiterer Stein auf unserem Weg. Sie ist einfach nur eine weitere Hürde, die es zu überspringen gilt, wenn nicht in diesem Leben, dann im nächsten.

4.) Wir kennen die zehn Inkarnationen von Lord Vishnu. Wie manifestiert sich Gott auf dieser Erde? Wird Er auf die gleiche Weise wie jeder Mensch geboren oder auf eine andere?

Gott ist Gott. Daher kann Er sich auf jede Art und Weise manifestieren, auf menschliche oder nicht menschliche. Er ist in keinsten Weise begrenzt. Die Regeln, die für Menschen gelten, kann man nicht auf Gott anwenden. Alle Seine Manifestationen sind göttlich.

5.) Wie oft kann eine Seele wiedergeboren werden? Kann eine Seele sagen: „Jetzt habe ich genug, ich möchte nicht mehr wiedergeboren werden?“ Wird diese Bitte jemals akzeptiert?

Eine Seele kommt so oft in menschlicher Form auf die Erde, bis sie endgültige Befreiung erlangt hat. Je schneller man vorankommt, desto weniger Wiedergeburten sind nötig. Ja, eine Seele kann gewiss entscheiden, dass sie genug hat und nicht wiedergeboren werden möchte. Dennoch langt es nicht aus, einfach nur diese Befreiung zu wollen. Dafür muss man arbeiten. Das ist der Grund für Sadhana, Seva, Japa, Meditation und Yoga. So kann die Seele Schicht um Schicht Illusionen, Ignoranz, Verhaftet-Sein und Wünsche abwerfen. Wenn diese Schichten einmal abgeworfen sind, wenn diese Seele einmal ihre wahre, göttliche Natur erkannt hat, ist eine Wiedergeburt nicht mehr nötig. Durch diese Disziplinen kann man den Kreislauf von Geburt und Tod durchbrechen.

Befreiung erlangt man jedoch nicht aufgrund einer Bitte. Klar kann man darum bitten, doch diese Bitte allein langt nicht. Anstatt uns nur

die Befreiung auf unser Bitten hin zu geben, gibt Gott uns Sein Licht, mit dem wir den Weg zu Ihm sehen können. Er gibt uns das Licht zur Unterscheidungsfähigkeit, das Licht der Weisheit und das Licht der Wahrheit, durch die wir unseren Weg finden können.

Also können wir nicht einfach nur sagen: „Ich will Befreiung.“ - und dann weiter fortfahren, uns zu verstricken und Karma aufzuladen, das uns bindet. Alle Handlungen, die wir nicht IHM zu Seinen Heiligen Füßen legen, führen zu Karma, egal, ob es gute oder schlechte Taten sind. Um die Kette des Karmas komplett zu durchbrechen, müssen wir unser ganzes Leben, jeden Gedanken, jedes Wort und jeden Wunsch ganz IHM darbringen, damit wir erkennen, dass ER der Handelnde ist, und wir einfach die Gefäße sind, durch die ER handelt.

In der *Bhagavad Gita* sagt Bhagwan Krishna:

*Yat karosi yad asnasi, yai juhosi dadasi yat
yat tapasyasi kaunteya, tat kurusva mad-arpanam.
Subhasubha-phalair evam moksyase karmabandhanaih
Sannyasa-yoga-yuktatma vimukto mam upaisyasi*

Dies bedeutet: „Was immer Du tust, was immer Du isst, was immer Du gibst, welche Sadhana oder Tapasa Du auch immer machst, tue alles als eine Darbietung für Mich. So wirst Du von den Fesseln des Karmas und von den Auswirkungen von Karma in Deinem Leben befreit. Durch diese komplette Lossagung werden Dir alle Fesseln genommen, und Du wirst mit mir vereinigt werden.“

Ferner können wir nur aufhören, Karma anzuhäufen und Befreiung erlangen, wenn wir ganz wunschlos werden. Dennoch, um wunschlos zu werden, müssen wir unsere Sadhana machen und Gott erkennen. Ein Kind hängt sehr an seinem Spielzeug und wünscht sich immer mehr Spielzeug. Wenn es dann zum Erwachsenen heranwächst, wird es kein Interesse mehr an diesem Spielzeug haben. Es wird sagen: „Es gibt wichtigere Dinge als Spielzeug.“ Wenn man ihm die Wahl zwischen Diamanten und Spielzeuglastern gäbe, würde er die Diamanten wählen. Ebenso sollten wir einen Zustand erreichen, in dem Gott für

uns die Diamanten bedeutet, und alles andere das wertlose Spielzeug repräsentiert.

Wenn wir das Yagna durchführen, sagen wir: „*Idam Agnaye, swaha, idam agnaye, idam na mama.*“ Dies bedeutet: „Nicht für mich, aber für Dich, Gott.“ Dies sollte immer unsere Einstellung sein, nicht nur in den Havan Zeremonien, sondern auch in jeder Handlung in unserem Leben. Alles sollte für IHN getan werden.

6.) Die nächste Geburt für einen Heiligen wie Sie wird progressiv und wichtig wie diese werden. Wissen Sie schon, welche Ihre nächste Geburt sein wird?

Für mich persönlich ist es nicht wichtig, wo ich wiedergeboren werde. Ich möchte nur Gott immer weiter dienen, und das durch Dienst an Seinen Kindern. Der Sinn der Wiedergeburt ist nicht, sich über das Wo, Wann und Wie zu sorgen, sondern aus dem Hier und Jetzt den Himmel zu machen. Befreiung kann jetzt stattfinden, wenn wir nur dafür arbeiten. Mit dem Segen und der Gnade Gottes kann jeder Moment eines jeden Tages Befreiung sein.

In einem Rattenrennen bist Du immer eine Ratte. Selbst wenn Du das Rennen gewinnst, bist Du immer noch eine Ratte. Der Sinn des Lebens ist mit Gnade zu leben und nicht wie in einem Wettrennen. Ja, wir müssen unsere Pflichten erfüllen. Ja, wir sollten versuchen, so gut wir können, Erfolg zu haben, wo es uns möglich ist.

Aber wir sollten immer in dieser Gnade leben, nicht in einem Rattenrennen. Das ist der Sinn eines auf Gott gerichteten Lebens.

Lasst uns das göttliche Leben des Bhakti Yogi Prahlad als Beispiel anführen: Lord Vishnu bat ihm die Erfüllung eines jeden Wunsches an. Und um was hat er gebeten? Er sagte: „Ganz gleich, wo ich wiedergeboren werde, ganz gleich, in welcher Form ich wiederkomme, als ein Skorpion, ein Insekt, ein Baum, ein Tier oder ein Mensch, die genaue Form und die genauen Umstände sind irrelevant für mich. Ich bitte nur um den Segen, immer voller Verehrung für IHN zu sein.“ Das

einzigste, was Prahlad wollte, war, sein Leben mit dem göttlichen Nektar der Bhakti in jeder seiner Poren zu leben. Er wollte ganz mit Liebe zu Gott erfüllt sein. Das ist der wahre Sinn des Lebens.

7.) Wenn jemand ein tugendhaftes Leben lebt und das Nirwana erreicht, bedeutet das, dass es für denjenigen keine Wiedergeburt gibt?

Ja, wenn jemand das Nirwana erreicht, hat er das Ziel einer menschlichen Geburt verwirklicht und wird aus dem Kreis von Geburt und Tod befreit. Dennoch kommen manche Heilige aus eigenen Stücken noch einmal auf die Erde, obwohl sie dies nicht müssten. Sie tun dies, um den Schmerz der Lebenden zu lindern. Ja, der Unterschied zwischen befreiten Seelen und denen, die noch an das Gesetz des Karmas gebunden sind, ist wie der zwischen einem Gefängnisinsassen und dem Gefängniswärter. Beide halten sich innerhalb der Mauern des Gefängnisses auf. Jedoch ist der Gefängnisinsasse gezwungen, ganz nach den Regeln des Gefängnisses zu leben und seine Bewegungsfreiheit ist eingeschränkt. Der Gefängniswärter hingegen kann sich frei dorthin bewegen, wo er möchte. Er ist nicht den Regeln unterworfen, und niemand überwacht ihn. Der Insasse muss solange in dem Gefängnis bleiben, bis seine Strafe abgesessen ist. Der Wärter kann gehen, wann er will, kurzzeitig oder ganz, wenn er sich entscheidet, seine Anstellung zu kündigen.

Ähnlich ist auch die erleuchtete Seele bewusst und aus freier Wahl auf Erden, um anderen zu helfen, Befreiung zu erlangen. Sie ist frei und nicht gebunden.

8.) Kann man wirklich seine vorherigen Geburten kennen? Ist dieses Wissen nützlich oder hat es auch Nachteile?

Für gewöhnlich kann man sich nicht an vorherige Geburten erinnern. Man muss viel Sadhana machen oder zu Heiligen oder Jyotishis (besondere Experten der Astrologie) gehen, um etwas über seine Inkarnationen zu erfahren. In der Regel ist es nicht vorteilhaft, unsere vorherigen Geburten zu kennen. Deswegen hat uns der göttliche Plan den Zugang dazu ja auch nicht leichtgemacht. Wir haben schon genug mit einem Leben, mit einem Mann oder einer Frau, mit einer Mutter oder einem

Vater, einem Job etc. zu tun. Stellen Sie sich einmal vor, was passieren würde, wenn wir andere gleich als unsere früheren Eltern, Ehepartner oder verhassten Feinde wiedererkennen würden. Es wäre unmöglich, in so einem Falle neutral und unvoreingenommen zu bleiben.

Stellen Sie sich vor, ein Mann ist mit einer Frau verheiratet, die er nicht ganz tief von Herzen liebt. Sicher liebt er sie, aber nicht leidenschaftlich und tief. Aufgrund seines Pflichtgefühls bleibt er jedoch mit ihr verheiratet und lebt ein aufrichtiges Leben. Nun stellen Sie sich vor, er träfe eines Tages eine alte Frau in einem Lebensmittelladen und würde in ihr sofort seine Geliebte aus einem früheren Leben erkennen. Er hätte große Schwierigkeiten, seine Frau und seine Familie nicht für diese alte Frau, für die er einst eine so große Leidenschaft hatte, zu verlassen.

Oder stellen Sie sich vor, dass sich ein aufstrebender junger Mann und eine junge Frau ineinander verlieben. Der Mann hält bei den Eltern der jungen Frau um ihre Hand an, und der Vater des Mädchens erkennt in dem Jungen sofort einen Feind aus einem früheren Leben. Nie würde er so seiner Tochter erlauben, diesen Mann zu heiraten, obwohl sich dieser vielleicht in seinen letzten Leben von einem Schurken in einen rechtschaffenen jungen Mann verwandelt hat.

Unsere Leben wären schon etwas komplizierter, wenn wir uns an unsere vorherigen Geburten erinnern würden. Zudem reden manche Menschen über Erinnerungen aus ihrem letzten Leben, aber an wie viele letzte Leben wollen wir uns erinnern? An eines oder drei, zehn oder fünfzig? Wo hören wir auf? Im Endeffekt würden wir in einem Zustand leben, wo viele Menschen, die wir treffen, eine Rolle in einer unserer vorherigen Geburten gespielt haben. So wären wir vielleicht daran gehindert, sie fair und gerecht in dieser Geburt zu behandeln.

9.) Warum sollte eine Seele nur auf der Erde geboren werden? Kann eine Seele in irgendeiner beliebigen Form wiedergeboren werden, nachdem sie den menschlichen Körper verlassen hat?

Wenn wir den wahren Sinn der Wiedergeburt durchschaut haben, können wir eindeutig sehen, dass diese Erde und dieser menschliche

Körper der beste Ort für eine Wiedergeburt sind. Wie wir vorhin erläutert haben, können wir so alte Karmas aufarbeiten, wunschlos werden (entweder durch Erfüllung des Wunsches oder durch Sadhana, indem wir die Wünsche selber auflösen) und Selbstverwirklichung erlangen. Der menschliche Körper eignet sich am besten hierfür, denn er verfügt über die Gaben des Intellekts, des Mitgefühls, des Bewusstseins, der Sehnsucht, des Verständnisses und der Weisheit. Wären wir Tiere, würden wir unser Leben mit Essen, Schlafen, Selbstschutz und Fortpflanzung verbringen. Es gäbe keine Zeit oder allein die Fähigkeit, Sadhana zu machen. Ebenso wie bei Pflanzen und weiteren Arten gibt es ein Bewusstsein für Schmerz und Fortpflanzung, aber um nach etwas Höherem zu suchen, ist es nicht weit genug entwickelt. Gelegentlich kann es jedoch vorkommen, dass eine Seele aufgrund von extrem schlechten Taten oder der Anhäufung von sehr viel negativem Karma als Insekt oder eine andere niedere Lebensform wieder auf die Erde kommen muss. Sind die Lektionen dieser Lebensform jedoch einmal gelernt, kann die Seele als Mensch wiederkommen, um den Prozess der Selbstverwirklichung fortzusetzen.

10.) Wie oft muss eine Seele wiedergeboren werden? Wird die gleiche Seele immer auf der Erde geboren? Sieht sie jedes Mal gleich aus?

Als Allererstes muss gesagt werden, dass die Seele eigentlich nie geboren wird. Die Seele sucht sich einen menschlichen Körper aus, um auf die Erde - auf das Land des Karmas (Karma Bhoomi) - zu kommen, so dass sie sich in das Leben stürzen kann, um Selbstverwirklichung zu erlangen. Jede einzelne Seele kommt dann in solchen Umständen und Situationen auf die Erde, die sich am besten eignen, vergangenes Karma abzuarbeiten, und dem Geist erlauben, rein und wunschlos zu werden und Befreiung zu erlangen.

Oft entsteht Verwirrung bei manchen Leuten, weil sie denken, dass es die Seele selbst ist, die sich durch das Karma arbeiten muss oder die Wünsche hat. Nein, die Seele selber ist rein, göttlich und vollkommen. Der Geist, die Sinne, die Pranas, die Wünsche, die Sanskaras und Neigungen bilden eher den feinstofflichen Körper.

Sie alle reisen zusammen mit der Seele von einem grobstofflichen Körper zum anderen, und sie sind es, die die wahre, göttliche Perfektion der Seele verdunkeln. Man kann es mit der Sonne vergleichen, deren Strahlung perfekt ist und nur durch Schmutz oder Wellen auf dem Wasser eines Flusses verzerrt widerspiegelt wird. Die individuelle Seele ist hier die Widerspiegelung der höchsten Wirklichkeit und die Wellen, der Schmutz und das Wasser sind der Geist und die Sinne, in welchen sie widerspiegelt wird. Der Spiegel (die Seele) ist perfekt. Allein das Fahrzeug des Spiegels (der Geist und die Sinne) ist rastlos und getrübt, was die Spiegelung selber als nicht ganz klar erscheinen lässt. Wird das Wasser jedoch klar und ruhig, kann die Sonne sich wieder perfekt auf ihm widerspiegeln. Ebenso kann sich auch die individuelle Seele „perfekt“ manifestieren und Befreiung erlangen, wenn der Geist und die Seele durch Sadhana, die Verbindung zum Göttlichen und zu Heiligen und durch gute Arbeit ruhiger und klarer werden.

11.) Wenn wir in diesem Leben gute Eltern, Brüder, Schwestern, Freunde und Gurus haben, wie können wir dieselben Verwandten und Freunde auch im nächsten Leben haben? Darf eine Seele ihre Verwandten und Freunde auswählen?

Es gibt zwei wichtige Punkte. Ja, auf der einen Seite können wir hoffen, mit bestimmten Leuten auch im nächsten Leben wieder zusammen zu sein. Der einzige Weg dorthin ist das Beten. Es ist nicht die Frage, ob die Seele sich etwas aussuchen „darf“. Wenn jemand ernsthaft, rein und in völliger Hingabe betet, kann Gott das Gebet eher erhören. Dennoch ist hier der andere wichtige Punkt, dass es eben nicht der Sinn des Lebens ist, so an Familienmitgliedern und Freunden zu hängen, dass wir uns jetzt schon darum sorgen, ob wir in einem nächsten Leben wieder mit ihnen zusammen sind. Das Zusammenwohnen fällt uns ja bereits schon in diesem Leben schwer! So oft haben wir ja schon in diesem Leben Probleme mit unseren Familienmitgliedern; wir sollten uns daher darauf konzentrieren, dass wir uns jetzt lieben und füreinander da sind, anstatt uns darum zu sorgen, ob wir in der Zukunft wieder zusammen sein werden. Wenn eine Seele den Körper verlässt, setzt sie ihren Weg Richtung Selbstverwirklichung fort. Die Schriften warnen uns, den Fortschritt anderer Seelen zu beeinflussen. Eventuell verhindern wir so

nur den weiteren Fortschritt und Weg einer anderen Seele, wenn wir zu sehr darum bitten, zusammen zu bleiben. Lasst uns eher einander, die wir jetzt da sind, lieben. Lasst uns für alle, die unseren Weg kreuzen, sorgen. Lasst uns darum beten, mit jeder Geburt weiter vorwärts zu kommen und lasst uns nicht so sehr daran hängen, wieder zusammen zu sein, dass wir unser und das spirituelle Wachstum eines anderen aufhalten.

12.) Ist das Karma dieses Lebens auch noch für das nächste Leben nützlich? Wenn wir in diesem Leben glücklich sind, bedeutet dies, dass die Seele gute Taten vollbracht hat? Bedeutet es im Gegenzug auch, dass die Seele unter ihren eigenen schlechten Taten aus dem letzten Leben leidet, wenn wir in diesem Leben unglücklich sind? Können Sie bitte das Gesetz des Karmas erklären?

Ja, das Karma, das wir ausagieren und in diesem Leben ansammeln, ist von extremer Bedeutung für unser nächstes Leben. Dennoch ist die Gleichung nicht ganz so einfach wie „gute Taten in einem Leben bringen Glück im nächsten Leben“ oder „schlechte Taten führen ins Unglück“. Als Allererstes sei gesagt, dass Karma in diesem Leben sofort stattfinden kann; es wartet nicht unbedingt bis zur nächsten Geburt. Wir ernten immer das, was wir säen. Deshalb führen gute Taten selbstlos ausgeführt ganz sicher zu positivem Karma, in diesem und im nächsten Leben.

Aber es gibt hier einige wichtige Punkte. Als Erstes ist unsere Motivation von großer Bedeutung. Wir sollten alle unsere Pflichten einzig mit der Motivation ausüben, Gottes Willen rein und selbstlos auszuführen. Wenn wir einfach nur gute Taten vollbringen, um gutes Karma zu ernten (zum Beispiel in den Tempel zum Beten gehen, um eine Prüfung zu bestehen oder gut zu unserer Mutter zu sein, damit sie den Unterhalt erhöht), können wir nicht wirklich den langfristigen Nutzen daraus ziehen. Wir müssen eher gute Taten vollbringen, weil dies das Richtige zu tun ist. Wir müssen richtig handeln, weil es das ist, was uns zu Gott führen wird. Wir dürfen uns nicht um die sofortigen Früchte und Resultate sorgen.

Zweitens ist es wichtig zu erkennen, dass das scheinbar Negative gar nicht zwingend negativ ist. Stirbt zum Beispiel ein kleiner, unschuldiger

Junge im Alter von 10 Jahren, fragen die Leute sofort: „Was muss er bloß für eine schreckliche Sünde in einem letzten Leben begangen haben, um so eine Tragödie anzuziehen?“ Vielleicht resultiert sein Tod aus negativem Karma. Dennoch, vielleicht war er in einer vorherigen Geburt schon der Befreiung nahe und hatte nur noch einige wenige Karmas übrig, bevor seine Seele bereit für die Befreiung war. Diese Karmas hatte er vielleicht schnell in seinen zehn Lebensjahren geklärt, und so war seine Seele frei, um endgültige Befreiung zu erlangen. So gesehen ist sein früher Tod keine Tragödie, sondern ein Segen.

13.) Kann eine große Seele wiedergeboren werden, um seine Lebensaufgabe zu vollenden? Oder, wenn zwei Liebende in diesem Leben nicht zusammen sein konnten, und ihr Leben durch Selbstmord verkürzt wurde, werden sie dann im nächsten Leben wieder zusammen sein?

Ja, natürlich können Seelen wieder zusammen kommen, um ihre Arbeit zu beenden. Deswegen kommen sie ja zurück, weil ihre Arbeit zur göttlichen Befreiung hin noch nicht vollendet ist. Viele Beispiele aus der Geschichte liefern Beweise für die Reinkarnationen: Als ich als kleiner Junge meine Sadhana im Dschungel des Himalaya machte, traf ich mehrere Leute (darunter auch noch sehr kleine Kinder), die mir von ihren vergangenen Geburten erzählten. Sie konnten sich sogar an die kleinsten Details in ihrem Zuhause und an ihre vorherigen Familien erinnern. Sie erklärten genau die Umstände ihres Todes und wie der Tod ihrer Arbeit in die Quere kam. Diese Details über ihre Leben wurden dann von unabhängigen Quellen bestätigt.

Sich jedoch umzubringen in der Hoffnung, dass im nächsten Leben alle unsere Wünsche erfüllt werden, ist ein gravierender Fehler. Das ist wahr, egal, was nun unsere Wünsche sind, ob es Wünsche sind, mit einem bestimmten Jungen oder Mädchen zusammen zu sein, oder Wünsche, es auf einem Gebiet zu Erfolg zu bringen. Selbstmord ist daher nie die Antwort.

Gott hat uns das großartige Geschenk des Lebens gegeben. In diesem Leben haben wir die Gelegenheit bekommen, Ihm näher zukommen und dem Himmlischen Aufenthalt näher zukommen. Wenn wir jedoch

diese Gelegenheit wegwerfen, dann verlieren wir unsere Chance. Die Menschen, vor allem die Jugend, machen den tragischen Fehler zu denken, dass Selbstmord ihnen „einen neuen Start“ in einem neuen Leben gibt. Aber das Gegenteil ist der Fall. Indem sie Selbstmord begehen, verdammen sie sich selber nicht nur zu Leben mit genau denselben Problemen, die sie in diesem Leben begegnet sind, sondern auch zu dem negativen Karma, das sie durch das Sichttöten angesammelt haben. Von daher wird ihr nächstes Leben unausweichlich problematischer und schmerzhafter als dieses sein.

14.) Einige Menschen spenden Arme, Augen und Nieren nach dem Tod. Einige Kulturen geben ihre Körper den Geiern. Verhelfen diese guten Taten am Ende eines Lebens der Seele bei der Wiedergeburt? Sind diese der Seele förderlich oder muss die Seele aufgrund des gebrochenen Körpers leiden?

Was auch immer wir tun, im Leben oder im Tode, um anderen zu helfen, ist eine gute Tat. Wir sollten anderen so viel wie möglich bei Lebzeiten helfen, und wenn wir ihnen weiterhin im Tode helfen können, dann sollten wir dies auch tun. Es gibt eine Tradition, wenn Heilige sterben, dass sie nicht eingeäschert werden, sondern dass ihre Körper in den Ganges getan werden, so dass sie im Ganges treiben. Der Grund dafür liegt darin, dass die Fische und anderen Tiere Ernährung aus ihren Körpern bekommen können. Die Leben der Heiligen werden für die Menschheit gelebt, und sogar in ihrem Tode wollen sie, dass jede ihrer Zellen für ein anderes Geschöpf von Nutzen ist.

Von daher muss eine Seele sicherlich nicht durch die Spende von Organen leiden, und – in der Tat – kommt ihr das zugute. Unsere Seelen machen Fortschritte und ziehen Nutzen aus jeder guten Tat, die wir vollführen, sei es im Leben oder im Tode.

Beten:

Fragen & Antworten

Das Gebet ruft uns nach Hause.

*Das Gebet ist in seinem Kern wie ein „Nachhausekommen“,
da es uns in Verbindung mit unserem tiefen Selbst bringt.*

*Es ist die Art und Weise, mit der wir zu Gott sprechen,
und seine Schönheit, Poesie und Hingabe sollte der unserer Herzen
entsprechen.*

*Das Gebet ist wie ein Besen, der unsere Herzen fegt,
damit das Haus, das wir Gott darbieten, glänzt und strahlt.*
*Das Gebet ist wie die Zeit, in der unser Mund, unser Geist und unser Herz
mit dem Glanz Gottes gefüllt sind,*

wenn wir unsere Liebe zu Ihm gleichzeitig sprechen, denken und fühlen.

*Das Gebet ist wie eine Decke, die sich um unsere Seele wickelt
und uns warm und gemütlich hält.*

*Das Gebet ist wie das Wasser, das den Durst eines Mannes stillt,
der sich in der Wüste verlaufen hat.*

*Es ist wie die Sterne, die im Dunkeln der Nacht schimmern und funkeln,
und Licht all denen, die es brauchen, spendet.*

*Es ist wie die Sonne, die mitten im Winter scheint
und die Blumen zum Öffnen ihrer Blätter verführt.*

*Es ist wie Medizin für die Kranken, Essen für die Hungrigen und
Unterschlupf für die Obdachlosen.*

1.) Wann und warum sollten wir beten? Gibt es eine bestimmte Zeit am Tag dafür?

Man kann und sollte immer und überall beten; aus keinem Grund oder aus guten Gründen. Wenn wir zu Gott sprechen, nennen wir das „Gebet“. Deswegen sollte das Gebet ein fester Bestandteil unseres Lebens sein -

Minute zu Minute, Moment zu Moment. Durch das Gebet erlangen wir Gottbewusstsein, denn es führt uns in die göttliche Verbindung. Es lenkt unsere Konzentration weg von der materiellen hin zur spirituellen Welt.

Natürlich gibt es Tage, an denen es besonders günstig ist, zu beten. Zum Beispiel gibt es bestimmte Festtage, die eine bestimmte Bedeutung haben. Daneben gibt es drei besondere Zeitpunkte am Tag, an denen es besonders wichtig ist, zu beten. Der erste ist am Morgen, wenn wir aufstehen: Wir widmen unseren Tag Gott. „Gott, dieser Tag gehört Dir. Führe mich, sprich durch meine Stimme, mach meine Hände zu Deinem Werkzeug.“ Dann, am Ende des Tages, widmen wir Gott wieder alles, was wir an diesem Tag getan haben – ob gut oder schlecht – und legen es Gott zu Füßen. Seiner Gnade verdanken wir unseren Erfolg, und Er weiß auch mit unseren Schwächen umzugehen. Auch bieten wir ihm vor jedem Essen unsere Nahrung dar, so dass daraus Prasad wird, und unser Wesen nicht nur mit Kalorien und Vitaminen, sondern auch mit seinem göttlichen Licht genährt wird.

Obwohl bestimmte Zeiten und Tage besonders wichtig sind, sollte unser Ziel sein, jeden Tag zu einem heiligen Tag zu machen; jeder Tag sollte mit einem Gebet beginnen, mit Gebet gefüllt sein und mit einem Gebet enden.

2.) Sollte das Gebet Mantra, Japa, Puja, Archana, Yagna oder Havan beinhalten? Wenn ja, warum?

Mantras und Japa helfen, uns zu konzentrieren. Wir leben in einer Welt, die voll von sensorischen Vergnügungen und Stimulanz ist. Unsere Leben sind vollgestopft mit Arbeit und Aufgaben usw. Deswegen ist es sehr schwierig, den Geist einfach ruhig zu halten. Mantras und Japa und besondere Pujas dienen da als Brücke zwischen der Welt und den göttlichen Spähren. Sie zeigen uns, wie wir das Wasser, das unpassierbar erscheint, durchqueren können.

Man sagt, dass ein Mantra drei wichtige Bestandteile hat: Das Mantra muss visualisiert, gehört und geschmeckt werden. Es ist eine Erfahrung des ganzen Wesens. Ein Mantra ist daher nicht nur die Erfahrung der

Hand oder der Zunge. Es muss unser ganzes Wesen erfüllen.

Mantra und Japa reinigen auch unseren Geist und unser Herz. Wenn wir sie für eine Weile praktiziert haben, werden sie für uns automatisch. Normalerweise kreisen unsere unbewussten Gedanken um banale Dinge – Gespräche, die wir gehabt haben oder die wir haben werden, Lebensmittel, die wir einkaufen müssen, was wir zum Abendbrot kochen werden, oder wir hören wieder und wieder einen Werbesong in unserem Kopf. Wenn wir da Mantra und Japa praktizieren, werden diese bald genauso unbewusst und automatisch wie die anderen Gedanken sein. Es ist, wie wenn man immer wieder auf der Fahrt zur Arbeit ein Lied im Radio hört, das man dann den ganzen Tag über im Kopf hört. Wenn ihr Mantra und Japa so oft wie möglich macht, werden sie ebenso automatisch werden. Eure Gedanken werden dann nicht länger mit banalen Gedanken und Sorgen gefüllt sein. Jeder freie Moment der Gedanken wird dann mit Gott gefüllt sein.

Genau wie eine Mutter, die ihr „Mama, Mama“ schreiendes Kind nicht ignorieren kann, wird Gott immer für Seine Anhänger, die Seinen heiligen Namen singen, da sein.

Alle diese Dinge sind jedoch trotz allem nur Mittel zur Gotterkenntnis und nicht das Ende der Gotterkenntnis. Wenn wir diese enge, intime Beziehung zu Gott einmal aufgebaut haben, sind Mantra und Japa weniger notwendig. Stellt euch vor, wie ihr jemanden aus ganzem Herzen liebt. Ihr braucht nicht immer eine Mala bei euch tragen und den Namen der geliebten Person immer und immer wieder mit den Perlen der Mala rezitieren, um euch an diese Person zu erinnern. Euer Herz erinnert sich ganz automatisch daran. Wenn wir einmal diese tiefe Liebe zu Gott gefunden haben, müssen wir nicht immer Japa rezitieren, um in Kontakt mit ihm zu sein. Wir sind ja die ganze Zeit schon in Kontakt. Unser ganzes Leben wird dann zu einer großen Japa.

3.) Sollte man beim Beten Slokas singen? Hat das Mantra, das wir von einem Guru bekommen, eine besondere Bedeutung? Wenn ja, warum?

Es gibt so viele unterschiedliche Slokas und Gebete; ich kann daher

nicht allgemein sagen, welche wir nun praktizieren sollten. Das ist einer der Gründe, warum wir die Tradition der Gurus haben. Nach viel Bedenkzeit und Meditation sagt der Guru dem Schüler, welches Mantra er üben soll. Dennoch könnt ihr jeden beliebigen Namen Gottes nehmen, zu welcher Form Gottes ihr euch auch hingezogen fühlt, es sei denn, ihr habt einen Sadguru. Alle Seine Namen sind heilig; alle Mantren, die ihr singt, bringen euch zu Seinen Füßen.

Ja, ein Mantra, das von einem Sadguru gegeben wurde, hat eine besondere Kraft, eine besondere Bedeutung. Ein Guru vermittelt nicht nur die Wörter eines Mantras, sondern auch die Tradition und die Sadhana vieler erleuchteter Seelen. Er gibt euch nicht nur sein Wissen und seine Tapasya, sondern auch das Wissen und die Tapasya seines Sadgurus und seines Gurus Gurus. So trägt das Mantra eines Gurus das Licht des Gurus, das Verständnis des Gurus und des Gurus Liebe in sich.

Dennoch sage ich immer: Was wirklich zählt, ist euer Glauben und Shraddha. Das ist euer wahres Mantra. Die Wörter selber sind kaum so von Bedeutung wie das Herz, das die Wörter rezitiert. Lasst uns also sichergehen, dass, wenn wir unsere komplexen Sanskrit Slokas singen, wir das aus Shraddha und Gläubigkeit, und nicht aus Gründen des Rituals und der Gewohnheit tun.

4.) Sollte das Gebet Namsmarana (das Erinnern an den Namen Gottes), Namlekhana (das Schreiben des Namen Gottes) oder das Singen Seines Namens mit Hilfe einer Japa Mala (Gebetskette) enthalten?

Alldieses ist nützlich. Denn es führt uns von unserem Glamourbewusstsein ins Gottesbewusstsein. Sie helfen uns, unseren Geist auf das Göttliche zu konzentrieren. Dennoch müssen wir sie mit der richtigen Einstellung ausführen. Es langt nicht, den Tag damit zu verbringen, Gottes Namen in ein Tagebuch zu schreiben. Sein Name muss auf unseren Lippen, in unserem Herzen und in unseren Gedanken sein, nicht nur in unseren Tagebüchern. Das letztendliche Ziel ist es, „Seinen Namen auf unseren Lippen und Sein Werk in unseren Händen“ zu haben, wie es so wunderschön in unseren Schriften beschrieben wird. Das ist das Ziel.

Denn was tun wir für die Welt, wenn wir unsere Tage damit verbringen, Seinen Namen aufzuschreiben und mit unseren Hände lediglich die Mala Kette halten? Was sind dann die Früchte unserer Sadhana?

5.) Sollten wir die Gita, Vachanamrut und die Hanuman Chalisa regelmäßig singen? Wenn ja, wie oft am Tag?

Ja, es ist wichtig, dass wir die Schriften und andere wichtige Gebete wie die Hanuman Chalisa und andere Slokas regelmäßig rezitieren. Damit sie sich tief in unserem Wesen verankern, sollten wir sie so oft wie möglich singen. Wir sollten sie so oft praktizieren, dass wir sie ganz leben und atmen, so dass sie sich wie die Namen unserer Familienmitglieder, wie unsere Arbeit, wie all die Dinge, die unseren Geist normalerweise füllen, in unser Bewusstsein einprägen.

Dennoch liegt der Schlüssel nicht darin, wie oft oder wie viele Verse wir singen etc. Der Schlüssel unserer Befreiung liegt darin, wie sehr wir die Bedeutung der Heiligen Verse leben. In der Gita sagt Lord Krishna: „*Bhagwad Gita Kinchidadhita*.“ Das bedeutet: Selbst wenn wir nur ein kleines bisschen des Nektars der Gita aufsaugen und sie in unser tägliches Leben integrieren, wir wahrhaftig verwandelt werden. Wenn wir nur eine der Slokas der Gita, nur eines der göttlichen Worte Lord Krishnas nehmen und es in unserem täglichen Leben wirklich leben, dann werden wir die wahre, göttliche Magie des Lebens erkennen.

6.) Sollten wir Lieder zu Ehren einer Gottheit singen oder Geschichten aus dem Leben der Gottheit erzählen?

Katha ist aus dem gleichen Grund wichtig, wie das Lesen der Schriften. Es gibt uns Inspiration und Verstehen und führt uns in den Schoß Gottes. Aber wir müssen uns daran erinnern, dass Katha kein gesellschaftliches Ereignis ist. Bei Katha geht es um Gottes Wort und Gottes Botschaft. Aus diesem Grunde, und nicht um Freunde zu treffen, sollten wir also daran teilnehmen.

7.) Wie viel Zeit am Tage sollten wir dem Gebet widmen?

Wir sollten ihm mindestens 15 Minuten am Morgen und mindestens 15 Minuten am Abend widmen, aber, wie ich bereits erwähnt habe, sollte unser ganzes Leben Gott geweiht sein. Idealerweise gibt es keinen Unterschied zwischen „Gebets“zeit und „Arbeits“zeit; sogar unsere Arbeit soll zum Gebet werden. Ich weiß, wie schwierig das in unserer heutigen Welt ist. Also sollten wir versuchen, unsere 15 Minuten Gebet am Tag einzuhalten.

8.) Was sollte man tun, wenn man nicht zur gewohnten Zeit beten kann, weil man viel auf Reisen unterwegs ist?

Wir sollten unser spirituelles Leben nicht ignorieren, nur weil unsere Körper auf Reisen gehen. Unser Gebet sollte so bald wie möglich dargebracht werden. Macht euch keine Sorgen um den Zeitunterschied oder eine kleine Verspätung oder so etwas Ähnliches. Gott schläft nie. Er ist immer wach und immer für euch da. Ihr müsst euch keine Sorgen machen, dass ihr Ihn aufweckt, wenn ihr euer Reiseziel erreicht habt.

9.) Kann das Gebet Sünden auslöschen?

Ja, ganz sicher. Dennoch sollten wir das Gebet nicht einfach als Gegenmittel für all unsere Sünden gebrauchen. Wir sollten nicht denken, dass wir so viel sündigen können, wie wir wollen und unsere Sünden dann einfach wegbeten können. So funktioniert das nicht. Das Gebet reinigt uns, damit wir keine Sünden mehr begehen. Es macht uns rein und heilig. Die Gita sagt: „*Kshipram Bhagwati Dharmatma*“ und „*Api Chetsu Duracharo*“. Das bedeutet, dass man sofort heilig und rein wird, wenn man sich Gott ganz hingibt und sich zu Seinen Heiligen Füßen wirft. Sogar jemand, der die abscheulichsten Verbrechen begangen hat, wird sofort gereinigt, wenn er sich wirklich ganz Gott hingibt.

10.) Wenn jemand am Morgen betet und dann aber während des Tages nicht ein moralisches Verhalten befolgt, wird er dann trotzdem Nutzen aus dem Morgengebet ziehen können?

Ja, aus jedem Gebet entsteht uns ein Nutzen. Aber dennoch wird man die Konsequenzen aus unehrlichem Verhalten erleiden müssen. Das

Eine hebt das Andere nicht auf. Das wahre Ziel des Gebetes ist es, jeden Gedanken, jede Handlung und jedes Wort ehrlich, rein und liebevoll zu gestalten. Das Gebet ist der Besen, der unser Herz reinfegt. Wenn wir also beten, sollten wir Gott bitten, uns göttlicher und heiliger zu machen. Dann brauchen wir uns um unehrliche Taten keine Sorgen mehr zu machen.

11.) Was sollte man beim Beten berücksichtigen?

Das Gebet kennt keine Nebenwirkungen, es wird nicht davor gewarnt und man muss sich nicht in Acht nehmen. Wir sollten uns dem Lord ganz hingeben, ohne Zögern und Angst. Das ist wahre Hingabe. Gott ist all-liebend und all-umfassend. Das Einzige, wovor wir uns fürchten müssen, ist unsere eigene Ignoranz. Gott ist der Unterschlupf, der uns vor allen schädlichen Einflüssen bewahrt. Er ist der sichere Hafen und die Rettung.

12.) Welche Gebete tragen Früchte? Welche nicht?

Alle Gebete tragen Früchte. Keine Gebete werden von Gott ignoriert. Dennoch sollten wir nicht um der Früchte willen beten. Die wahre Frucht des Gebetes ist die Verbindung zum Göttlichen, und das kommt mit jedem Gebet, zu jeder Zeit.

13.) Was ist mit Menschen, die aus Angst zu Gott beten?

Auf der einen Seite ist es gut, dass sie beten. Das ist die Hauptsache. Dennoch sollte Gott nie gefürchtet werden. Er ist unendlich vergebend, genzenlos liebend und immer bereit, uns in Seine Arme zu schließen. Eher müssen die Versuchungen der materiellen Welt gefürchtet werden. Denn sie führen uns in die falsche Richtung und bringen uns Frust und Leiden.

14.) Beachtet Gott unsere Gebete? Wie kann man wissen, dass Gott unser Gebet gehört hat?

Ja, sicher hört uns Gott zu. Aber wir müssen lernen, dass es einen

Unterschied zwischen „unsere Gebete erhören“ und „jeden unserer Wünsche erfüllen“ gibt. Gott hört alles, was wir sagen, was wir denken und fühlen. Dennoch bedeutet dies nicht, dass Er uns immer das gibt, worum wir Ihn bitten. Gott weiß, was wir brauchen. Er weiß, was für uns am besten ist, im jetzigen Augenblick und in der Zukunft. So oft denken wir zu wissen, was wir wollen und was uns glücklich macht. Aber nur Gott weiß das wirklich. Zudem ist alles, was in unserem Leben passiert, das Ergebnis vergangener Karmas, das zu unseren heutigen Zielen dann hinzukommt.

Es gibt also viele Faktoren, die bestimmen, ob unsere Gebete „beantwortet“ werden; aber wir dürfen uns nicht verwirren lassen, wenn unsere Gebete nicht beantwortet werden und dürfen nicht denken, Gott hätte uns nicht gehört.

Wie also wissen wir, dass uns Gott gehört hat? Wir müssen eine göttliche Beziehung, eine tiefe und starke Verbindung zu Gott aufbauen. Wir müssen eine Antenne in unserem Herzen haben, die auf nur eine Station eingestellt ist: auf Gott. Dann werden wir wissen, dass Er nicht nur unsere Gebete erhört hat, sondern uns auch antwortet. Wenn wir zu Gott sprechen, ist das Beten. Wenn Gott zu uns spricht, ist das Meditation.

15.) Gibt es einen Unterschied zwischen Beten und moralisch richtigem und gedankenvollem Handeln? Wenn ja, was genau ist der Unterschied?

Ja, es gibt einen Unterschied, aber es sollte keinen geben. Alle unsere Gedanken und alle unsere Beobachtungen sollten Gebet sein. Gewöhnlich kreisen unsere Gedanken um recht weltliche Dinge – unsere eigennützigen Wünsche, unsere Erwartungen und unsere Pläne. Beten ist für gewöhnlich reiner, gottverbundener. Dennoch sollte das Ziel sein, jeden Gedanken auf Gott zu konzentrieren, und jeden Gedanken rein und heilig zu halten.

16.) Was passiert, wenn ehrliche Gebete keine Früchte tragen?

Wie ich schon erwähnt habe, gibt es so viele Faktoren, aus dem der Stoff unseres Lebens gewebt wird. Unsere Gebete sind nur einer dieser

Faktoren. Karma spielt eine essenzielle Rolle und bestimmt, was wir erleben, ob Erfolg oder Misserfolg, Wohlstand oder Armut. Deswegen sollten wir nicht nur gut sein, sondern auch Gutes tun. Je mehr Gutes wir in unserem Leben tun, desto eher werden unsere Gebete erhört.

17.) Kann ein Gebet, das nicht mit Taten unterstützt wird, Früchte tragen?

Man sagt. „Gott hilft denen, die sich selber helfen.“ Mit anderen Worten: tue soviel, wie du kannst, und lege dann die Früchte deiner Arbeit in Gottes Hände. Ich sage immer: „Tue dein Bestes und überlasse den Rest Gott.“

Reinheit:

Fragen & Antworten

[Hinweis: Die folgenden Fragen wurden in Bezug auf die fünf Arten der Reinheit, wie sie von Adi Shankaracharya definiert worden sind, gestellt: Shareer Shaucha (Reinheit des Körpers), Manaha Shaucha (Reinheit des Geistes), Karma Shaucha (Reinheit der Taten), Vaak Shaucha (Reinheit des Sprechens) und Sheel Shaucha (moralische und ethische Reinheit).]

1.) Shareer Shaucha – Reinheit des Körpers

Ist es unbedingt notwendig, dass jedes Mal, wenn wir eine Toilette besuchen, wir ein zeremonielles Bad nehmen oder durch den Prozess der Ablution gehen müssen, selbst wenn wir schon ein anständiges, gründliches Bad am frühen Morgen hatten?

Alle Rituale der körperlichen Sauberkeit basieren auf dem Konzept, dass der Körper ein Tempel ist. Unser Körper ist das Medium, durch das wir Gott erkennen, durch das wir unsere göttlichen (und weltlichen) Verpflichtungen auf der Erde erfüllen. Es ist der Körper, welcher in Meditation sitzt. Es ist der Körper, welcher sich im Tempel niederbeugt. Es ist der Körper, welcher Nahrung zubereitet und diese und andere Opfergaben dem Göttlichen bei der Puja anbietet. Aus diesem Grund sollte man auch den Körper sauber halten, genauso wie man den Tempel sauber halten würde. Durch die Betonung der körperlichen Reinheit, fordern uns unsere Schriften nicht nur auf, uns selbst mit Wasser zu begießen. Vielmehr liegt der Schwerpunkt der körperlichen Reinheit darin, dass wir uns daran erinnern, dass der Körper rein bleiben muss und dass wir ihn nicht durch Essen, Alkohol, Drogen oder Aktionen verunreinigen sollten. Wir würden niemals Fleisch, Alkohol oder Drogen in ein *Mandir* bringen. Wir würden niemals ehebrecherische

Handlungen in einem *Mandir* begehen oder in einem *Mandir* lügen oder in einem *Mandir* Betrug begehen. Indem wir uns also daran erinnern, dass unser Körper ein Tempel ist, ist dies auch eine ständige Erinnerung daran, dass wohin wir auch immer hingehen, und was wir auch immer tun, dass wir diesen Tempel mit uns nehmen. Von daher sollten wir immer so handeln, sprechen, essen und trinken, wie wir es auch in einem *Mandir* tun würden.

Die Betonung und Bedeutung sollten nicht nur auf den Buchstaben der Gesetze hinsichtlich des Brauchs des Badens basieren, sondern vielmehr sollten wir innerhalb des Körpers leben, als ob er ein Tempel wäre.

2.) Manaha Shaucha – Reinheit des Geistes

Unser Geist ist wie ein kraftvolles Pferd, das nicht leicht unter Kontrolle gehalten werden kann. Wie kann man die Zügel fest in der Hand halten, so dass wir seine Bewegung unter strenger Kontrolle halten können?

Der Geist ist von Natur aus unruhig. Was die Unruhe jedoch schürt, sind unsere Wünsche, unser Ego, unsere Anhaftungen und unsere Aversionen. Wenn du all deine unproduktiven Gedanken protokollieren würdest, würdest du feststellen, dass sie im Allgemeinen in die Kategorien der Wünsche, Erwartungen oder Aversionen fallen – Dinge, die wir erhalten möchten, Ereignisse, von denen wir gerne hätten, dass sie geschehen würden, und Dinge, die wir unter allen Umständen versuchen zu vermeiden. Der Rest der unproduktiven Gedanken ist durch unser Ego oder durch unsere Anhaftungen gefüllt. Demnach ist eine der besten Möglichkeiten, den Geist zu beruhigen, weniger zu erwarten und mehr zu akzeptieren. Je weniger Wünsche, Erwartungen und Abneigungen wir haben, desto weniger Brennstoff wird es für das Feuer unseres Geistes geben. Wenn wir einfach das, was auch immer kommt, als Gottes Segen akzeptieren können, dann wird unser Geist weder mit Begierden, noch mit Enttäuschungen noch mit Angst oder Abneigung gefüllt sein.

Die Meditation ist die beste Art und Weise, um den Geist zu kontrollieren. Die Meditation lehrt uns, die Zügel unseres Geistes und unserer Leben

in unsere eigenen Hände zu nehmen. Indem wir den Geist zuerst auf ein Ziel konzentrieren (ein Mantra, die Flamme einer Kerze, ein göttliches Abbild), werden sich langsam alle unnötigen und störenden Gedanken auflösen, und der gesamte Geist wird sich auf ein Ziel konzentrieren. Dann, langsam und durch die Gnade des Göttlichen, verschmelzen dann der Beobachter und das Beobachtete. Langsam wird es kein Subjekt und kein Objekt mehr geben. Vielmehr wird es nichts weiter als Stille geben.

3.) Karma Shaucha – Reinheit der Taten

Was sollen wir tun, um Karma Shuddhi – die Reinheit in unseren Taten und weltlichen Aktivitäten – aufrecht zu erhalten?

Es gibt zwei Möglichkeiten, um sicherzustellen, dass unsere Handlungen vollständig rein sind und dass sie uns befreien, anstatt dass uns fangen. Zuerst müssen wir alle unsere Handlungen anderen widmen. Alles, was für eine andere Person, zum Wohle der Allgemeinheit oder für die gesamte Menschheit getan wird, wird uns reinigen. Unsere *Yagna* Zeremonien erinnern uns daran, Reinheit, Gott und die Göttlichkeit in unserer Mitte beizubehalten, und unsere Handlungen sollten einfach die Opfergaben für diese Göttlichkeit sein. Am Ende eines jeden Mantras in der *Yagna* sagt der Priest: „*Idam namamah.*“ Dies bedeutet: „Nicht für mich, sondern für Dich.“ Wenn unsere Leben dem Göttlichen, der Menschheit und anderen gewidmet sind, dann wird unser Handeln sicherlich rein sein. Dies bedeutet nicht, dass wir nicht Geld verdienen sollten oder dass wir keinen guten Job haben sollten oder nicht wohlhabend sein sollten. Vielmehr bedeutet es, dass unsere Motivation für den Erfolg nicht darauf basiert sein sollte, „wie viel Geld ich für mich und meine beiden Kinder ansammeln kann“ oder „wie hoch ich reichen kann, damit ich an der Spitze bin.“ Vielmehr sollte unsere Motivation sein: „Wie kann ich meine Fähigkeiten am besten nutzen, um der Welt zu dienen? Wie kann ich meine Pflicht am besten erfüllen und dabei meine Fähigkeiten benutzen?“

Die zweite Möglichkeit, um sicherzustellen, dass unser Handeln und unser Leben rein bleiben, ist, dass wir alles Gott darbringen. Es gibt

ein wunderschönes Mantra, welches jeden Abend vor dem Schlafen gesungen werden kann. Es ist wie folgt:

*Kaayena vaachaa manasendriyairvaa
Buddhyaatmanaa vaa prakriteh swabhaavaat
Karomi yadyat sakalam parasmai
Naaraayanaayeti samarpayaami*

Dies bedeutet: „Oh Herr, was auch immer ich getan habe, welche Handlungen ich auch immer vollführt habe, durch meine Worte, meinen Geist (alles, was ich gedacht habe), durch meinen Intellekt (alles was ich geplant, erreicht oder verstanden habe), durch meine Hände oder meinen Körper oder durch irgendeinen meiner Sinne - von daher alles, was ich getan, wahrgenommen oder gedacht habe – es ist alles aufgrund Deiner göttlichen Gnade geschehen, und ich lege Dir alles demütig zu Deinen heiligen Füßen.“

Indem wir alles dem Göttlichen darbringen, erinnern wir uns daran, dass in Wirklichkeit Er der Handelnde ist, und wir nur das Instrument sind. Indem wir unsere Leben wie ein Werkzeug in Seine Hände legen und wir uns daran erinnern, dass wir einfach Seinen Willen durch uns arbeiten lassen, werden unsere Handlungen rein sein.

4.) Vaak Shaucha – Reinheit der Sprache

Das geschriebene Wort ist mächtiger als das Schwert. Reinheit der Sprache und eine gute Sprechweise sind wichtig. Würden Sie es eine Verletzung von vaani, der Sprach-Shuddi (Reinheit) nennen, wenn man versehentlich oder unwissentlich auf den Gebrauch von schlechter oder unhöflicher Sprache zurückgegriffen hat?

In der *Bhagavad Gita* sagt Bhagawan Krishna, dass die Art des Sprechens, welche ehrlich, gutherzig und vorteilhaft ist, *Tapas* ist. Das ist also der Maßstab, an dem wir uns selbst messen sollten.

Wenn unsere Worte alle diese Kriterien erfüllen, dann sind sie „die

richtige Sprache.“ Wenn allerdings eins der Kriterien nicht erfüllt ist (z.B. das Sprechen ist gütig, aber nicht wahr oder wahr, aber nicht gutherzig), dann sollte es in der Regel nicht ausgesprochen werden. Manchmal denken wir, dass, wenn einfach etwas wahr ist, dies die richtige Art des Sprechens ist. Jedoch gibt es viele verletzende Dinge, die zwar wahr sein können, aber weder gutmütig noch vorteilhaft sind. Jemandem zum Beispiel zu sagen, dass sie hässlich, dumm oder fett sind, kann zwar wahr sein, aber es dient nur, um den Zuhörer zu verletzen. Auf der anderen Seite ist jemanden anzulügen, um nur gutmütig zu sein, auch nicht Tapas der Sprache. Wir müssen die Wahrheit sagen, aber in einer Weise, die dem größeren Wohl dient, und nicht nur unserem eigenen Selbst oder unserem eigenen Ego. Unhöfliche Sprache oder Profanitäten sind einfach Zeichen, dass wir die Kontrolle über uns selbst verloren haben.

Eine der besten Möglichkeiten, um unsere Sprache zu reinigen und die Kontrolle über unsere Zunge wieder zu erlangen, ist die Praxis des Schweigens. Der Instinkt und der Impuls zu sprechen, um uns Gehör zu verschaffen (im wörtlichen wie auch im übertragenen Sinn) sind uns angeboren. Sogar junge Babys, die ihre Worte nicht richtig aussprechen können, sind begierig zu schwatzen, und sie tun dies ohne Unterlass.

Zu sprechen gibt uns das Gefühl, dass wir lebendig sind, dass wir jemand sind, dass wir nicht vergessen worden sind. Oft sprechen die Menschen, ohne dass sie etwas zu sagen haben. Wenn du genau zuhören würdest, würdest du hören, wie viel die Menschen unnötig sprechen, wie sie ständig anhaltend ihr eigenes Handeln kommentieren und jeden Gedanken und jede Empfindung aussprechen, wie sie Gespräche proben, die noch nicht stattgefunden haben oder wie sie solche wiedergeben, die bereits stattgefunden haben.

So viele Male im Leben wünschten wir, dass wir unsere Worte zurücknehmen könnten. Wir liegen nachts im Bett und hören wieder und wieder all die Dinge, die wir am Tag gesagt haben und von denen wir uns wünschten, dass wir sie nicht gesagt hätten. Allerdings ist das Wort, wenn es erst einmal ausgesprochen ist, wie ein Pfeil, der bereits vom

Bogen losgelassen wurde. Er kann weder zum Bogen zurückkommen, noch kann er mitten im Flug gefangen werden.

Durch die Praxis des täglichen Schweigens gewöhnen wir uns an, zuerst zu denken, bevor wir sprechen, uns daran zu erinnern, dass – obwohl wir vielleicht einen Gedanken haben – wir die Wahl haben, ob wir es laut aussprechen.

Wenn wir die Gewohnheit haben, Stille zu üben, dann werden wir die Meister unserer Sprechweise sein, anstatt dass wir ihr Sklave werden. Unsere Worte verwandeln sich in überzeugende und treue Diener, die wir dann benutzen, wenn, wie und wo wir dies für richtig halten.

5.) Sheel Shaucha – moralische und ethische Reinheit

Bitte erläutern Sie, was moralische oder ethische Reinheit wirklich bedeutet. Was für Regeln muss man befolgen, um das höchste Niveau von Sheel Shaucha aufrechtzuerhalten?

Moralische und ethische Reinheit sind vorhanden, wenn unsere Gedanken, unsere Werte und unsere Aktionen alle aufeinander abgestimmt sind. Wenn meine ethische Überzeugung besagt, dass Ehrlichkeit eine wichtige Tugend ist, dann lebe ich nur dann ein reines Leben, wenn ich ehrlich spreche und handele – im Einklang mit meiner Ethik und Moral. In der Regel sind unsere ethischen Grundsätze richtig. Wenn es jedoch darum geht zu handeln, dann neigen wir dazu, unseren Wünschen, unseren Egos, unseren Anhaftungen und unseren Ängsten zu erlauben, dass sie sich in den Weg unserer Werte und Ethik stellen. Dann begründen wir uns dies selbst gegenüber, indem wir unsere Glaubenssysteme unseren Handlungen, die wir gerade vollführt haben, oder die wir vollführen möchten, entsprechend anpassen. Auf diese Weise entsteht Unreinheit in unseren Handlungen und in unserer Moral. Um rein zu bleiben, müssen wir sicherstellen, dass unsere Gedanken, unser Handeln und unsere Werte alle aufeinander und unserer eigenen spirituellen Anordnungen gemäß ausgerichtet sind.

Moralische und ethische Reinheit ist, in Übereinstimmung mit den „zehn Geboten“ zu leben: *Ahimsa* (Gewaltlosigkeit), *Satyam* (Ehrlichkeit in Wort, Gedanken und Tat), *Asteya* (das Nicht-Stehlen von Eigentum oder Zeit von anderen), *Brahmacharya* (Zurückhaltung und Willenskraft über die eigenen sinnlichen Wünsche), *Aparigraha* (das Nicht-Anhäufen), *Suacha* (Reinheit), *Santosha* (Zufriedenheit), *Tapas* (spirituelle Disziplin, Askese), *Swadhyay* (das Studieren des Selbst und der Heiligen Schriften), und *Ishwar Pranidhana* (Hingabe an das Göttliche). Wenn wir diese Grundsätze befolgen, dann werden unsere Gedanken, Worte und Taten aufeinander abgestimmt sein, und wir werden im Einklang mit Reinheit, *Dharma* und Integrität leben.

6.) Bitte klären Sie uns über die Wege und Möglichkeiten auf, wie man sowohl die körperliche als auch die mentale Keuschheit und Reinheit gewährleisten kann.

Suacha bedeutet „Sauberkeit und Reinheit“, aber das bedeutet nicht nur, dass man einfach jeden Tag baden und seine Fingernägel sauber halten muss. Vielmehr bezieht es sich auf eine tiefere Ebene der Reinheit – die Reinheit im Inneren, die Reinheit der Gedanken und der Handlungen. Wir müssen unsere Gedanken durch *Japa*, Meditation und die Praxis des positiven Denkens reinigen. Wir müssen unsere Leben reinigen, indem wir sicherstellen, dass unsere Handlungen Vorbilder von Integrität, *Dharma* und Rechtschaffenheit sind. *Suacha* bezieht sich auch auf dass, was wir zulassen, dass es in unseren Körper und in unseren Geist kommt – welche Nahrung wir durch unsere Mäuler aufnehmen und auch welche „Nahrung“ wir durch unsere Augen und Ohren aufnehmen. Wahre *Suacha* bedeutet, dass wir darauf verzichten, irgendetwas Unreines in unser Wesen aufzunehmen. Dies schließt alles ein – von Drogen und Zigaretten bis hin zum negativen Klatsch, von gewaltsamen Liedtexten bis hin zur Pornographie. *Suacha* zu praktizieren ist wie die perfekt Pflege deines neuen Autos. Wenn du einen neuen \$100000 Mercedes hättest, würdest du nur das teuerste, reinste, beste Qualitäts-Benzin tanken. Du würdest auf keinen Fall billiges Benzin einer schlechten Qualität tanken, noch würdest du Schlamm in den Motor schütten! Allerdings ist unser

göttliches Selbst wesentlich wertvoller als das wertvollste Auto, und wir füllen es ständig mit unreinem Trödel! Wahre Reinheit ist, unsere Körper, unseren Geist, unsere Herzen und unsere Leben wie göttliche Tempel zu behandeln, in denen Gott wohnt.

Das Kastensystem: Fragen & Antworten

1.) Wenn Seine Schöpfung universell ein und dieselbe vor Gott ist, dann scheint die Hindu Religion heutzutage ihre Richtung zu verlieren, indem sie auf so grobe Weise bezüglich der Kasten und deren Unterkasten gespalten bleibt. Was wäre Ihrer Meinung nach der Weg, alle unter einem Schirm zu vereinen?

Das Kastensystem, so wie man es heute sieht, war ursprünglich einfach eine Aufteilung von Arbeit, die auf natürliche Talente, Neigungen und Fähigkeiten basiert war. Es war niemals dazu gedacht, Menschen zu unterscheiden. Im Gegenteil, es sollte die Menschen vereinen, so dass ein jeder gleichzeitig seinen besten Fähigkeiten gemäß arbeitete - zum größeren Nutzen aller. In den Schriften wird das Wort „Varna“ bei der Erklärung des Systems, das die Gesellschaft in vier Gruppen unterteilte, gebraucht. Varna bedeutet „Klasse“ und nicht „Kaste“. Kaste ist tatsächlich „Jati“, und es ist eine falsche Übersetzung des Wortes „Varna“. Als die Portugiesen Teile Indiens kolonisierten, übersetzten sie irrtümlicherweise „varna vyavasthaa“ mit „Kastensystem“, und dieser Fehler ist seitdem vorhanden geblieben.

Das Varna System war auf die Eigenschaften, das Temperament und die innewohnende „Natur“ einer Person begründet. Die Vedas beschreiben die eigene Natur als eine Mixtur der drei Gunas – Tamas, Rajas und Sattva. Je nach den relativen Proportionen einer jeder dieser Gunas würde man als Brahmin, Kshetriya, Vaishya oder Shudra eingestuft. Zum Beispiel haben Brahmine, die viel intellektuelle, kreative und spirituelle Arbeit in einer Gesellschaft vollführen, einen höheren Anteil von Sattva und niedrige Anteile von Tamas und Rajas. Ein Kshetriya, der zur politischen, administrativen und militärischen Arbeit neigt, hat

einen hohen Anteil von Rajas, einen mittelgroßen Anteil von Sattva und einen niedrigen Anteil von Tamas. Ein Vaishya, der die Aufgaben eines Geschäftsmannes, eines Arbeitgebers oder eines geschickten Arbeiters ausführt, hat auch einen großen Anteil an Rajas, hat aber relativ gleiche Anteile an Sattva und Tamas, von denen beide niedriger sind als die Rajas. Zuletzt hat ein Sudra, der die ungelahrten Arbeiten in der Gesellschaft vollführt, einen großen Anteil an Tamas, einen kleinen Anteil an Sattva und einen mittelgroßen Anteil an Rajas.

Diese Gunas werden nicht vererbt. Sie beruhen auf der eigenen innewohnenden Natur und dem eigenen Karma. Deshalb sollte das eigene „Varna“ nicht aufgrund von Vererbung beruhen, und in der Vergangenheit war es dies auch nicht so. Erst in diesen relativ modernen Zeiten ist das strenge, starre, auf Vererbung beruhende „Kasten“-System in Erscheinung getreten ist. Es gibt viele Beispiele in den Schriften und in der Geschichte von Menschen, die die „Klasse“ oder „Varna“, in die sie geboren wurden, wechselten. Jeder war frei, eine Anstellung seiner/ihrer Gunas und seines/ihrer Karmas gemäß zu wählen.

Zudem gab es gemäß den Schriften überhaupt keine Hierarchie, die dem Varna System innewohnte. Alle Teile sind gleich wichtig und gleich viel wert. Ein gutes Beispiel ist es, sich den menschlichen Körper vorzustellen. Das Gehirn, welches denkt, plant und führt, stellte die Brahmin Kaste dar. Die Hände und Arme, welche kämpfen, beschützen und arbeiten, stellen die Kshetriya Kaste dar. Der Bauch, welcher als Quelle von Energie und „Durchführung“ dient, stellt die Vaishya Kaste dar, und die Beine/Füße, welche das notwendige Umherrennen im Dienste des restlichen Körpers tun, repräsentieren die Shudra Kaste. Niemand kann sagen, dass ein Gehirn besser ist als die Beine, oder dass Hände den Füßen überlegen sind. Jedes ist genauso wichtig für das Funktionieren des gesamten Körpersystems. Sie alle dienen nur in unterschiedlichen Rollen.

Durch Erziehung können die Menschen wieder vereint werden. Wir müssen die Aufmerksamkeit darauf richten, dass alle Menschen gleich sind, und dass es keine kleinen oder großen Menschen oder überlegene oder minderwertige Menschen gibt. Spirituelle Führer und andere

Lehrer können die Wahrheit der Schriften lehren und dabei helfen, dieses Vorurteil auszulöschen.

Wollen wir Bhagwan Ram und Bhagwan Krishna betrachten. Beide zeigen das Beispiel, dass sie ihr Essen sogar von den Menschen der niedrigsten Kaste angenommen haben, und dass sie in die Häuser der Menschen der niedrigsten Kaste gegangen sind. Es ist Hingabe, Reinheit und Einsatz, welche uns großartig oder klein machen, nicht unsere Kaste.

2.) Auf den Kasten basierte soziale Organisationen werden streng aufgrund der Kaste von Indern, die im Ausland leben, gebildet. Glauben Sie, dass dies ein willkommener und notwendiger Trend im 21. Jahrhundert ist? Sollten solche Organisationen die Erlaubnis haben weiterzubestehen?

Wir sollten über diese Dinge hinwegkommen. Sie sind überholt. Besonders die indischen Hindus, die im Ausland leben, sollten sich eher darauf konzentrieren, indische Hindus zu sein als zu sehr besorgt zu sein, Teil einer bestimmten Kaste zu sein. Inder sein sollte unsere Identität sein, wenn wir im Ausland leben. Auf diese Weise können wir vereint sein.

Organisationen können sicherlich innerhalb der Indischen, hinduistischen Gemeinschaft existieren, aber sie sollten eher auf Sprache und Kultur basiert sein als auf die Kaste.

3.) Das Kastensystem war der Grund, weshalb Unterschiede auf sozialen Ebenen unter Hindus geschaffen wurden. Viele soziale Reformer haben während ihrer Lebzeiten darum gekämpft, die Gesellschaft von den Übeln des Kastensystems zu befreien. Und dennoch bleiben diese Übel sogar heute bestehen. Was denken Sie können wir tun, um dieses Übel auszurotten?

Ja, diese Probleme existieren, aber diese großartigen Seelen haben auch eine Wirkung gehabt. Die Wirkung ist da. Die Umkehr ist da. Die Menschen ändern sich. Allerdings muss mehr getan werden. Wir müssen weiterhin daran arbeiten, das Problem auszurotten.

4.) „Zu welcher Kaste gehören Sie?“ ist die erste Frage, die viele Inder fragen, wann immer sie einander treffen. Würden Sie diese Art des Fragens heutzutage für angemessen betrachten?

Dies ist überhaupt keine gute Frage. Ursprünglich war, wie ich es erwähnte, die Kaste eine Unterteilung der Arbeitskräfte, eine Unterteilung in Jobs. Also wäre es anständiger und mehr im Einklang mit der wahren Bedeutung von „Kaste“, wenn wir einander fragen würden: „Was ist dein Job?“

Heutzutage offenbart die Kaste keinen Bezug zu Jobs. Brahmins, die Lehrer und Priester hätten sein sollen, leiten Schuhkompanien. Vaishyas sorgen sich um die Tempel und sind die Lehrer. Kshetriyas dienen selten irgendwo als Soldaten. Jeder macht nun den Job eines jeden anderen. Also offenbart die Frage keine Verbindung zu ihrer ursprünglichen Bedeutung und wird nur gebraucht, um uns einen Weg zu ermöglichen, andere zu verurteilen und sie in die Kategorie von „überlegen“ oder „unterlegen“ einzuteilen. Deshalb sollte sie nicht gebraucht werden. Diese Vorurteile bringen einfach Leiden in unsere Gemeinschaft.

Eine gute Widerlegung ist es, einfach zu sagen: „Ich bin Inder.“ Oder: „Ich bin Hindu.“ Oder: „Ich bin Gujarati.“ Oder: „Ich bin das Kind Gottes.“

Oder, wenn Du die Frage wirklich in ihrer wahren Bedeutung beantworten willst, dann kannst du sagen: „Ich bin ein Geschäftsmann.“ Oder: „Ich bin ein Lehrer.“ Oder: „Ich bin ein Doktor.“

5.) Denken Sie, dass der Tag kommen wird, wenn alle Hindus vereint sagen würden: „Wir sind alle eins und vereint?“ Was sollte an sozialen, politischen und religiösen Reformern getan werden, um dies zu erreichen?

Ja. Ich bin sehr positiv und optimistisch. Ich glaube, dass der Tag kommen wird, an dem wir alle vereint sind. Bhagwan Ram baute Brücken zwischen Menschen und Menschen, Tieren und Menschen, Tieren und Tieren. Er baute sogar Brücken zu den Dämonen! Wir sollten dies als Beispiel nehmen, und die Gemeinschaften sollten anfangen,

Brücken zwischen den unterschiedlichen Kasten und unterschiedlichen Gemeinschaften zu bauen.

Unser Problem ist unser Ego. Dies ist die einzige Sache, die unsere Einheit einschränkt. Schauen wir uns das „Ich“ an. Wo auch immer es ist, es steht immer im Großbuchstaben (Anmerkung: Dies ist auf das englische I bezogen.), ob es am Anfang eines Satzes, in der Mitte eines Satzes oder am Ende eines Satzes steht. „I“ ist immer ein Großbuchstabe, und „I“ stellt unser Ego dar. Dieses große „I“ ist eine Grenze, eine Abgrenzung, eine Mauer zwischen uns. Unsere Egos stehen unserer Einheit im Weg. Wenn es auch unsere persönlichen Egos oder unsere Egos der Überlegenheit unserer bestimmten Kaste oder Gesellschaft sind. Der Schlüssel liegt darin, unsere Egos zu beugen. Wir müssen dieses „I“ beugen und es von der Vertikalen in die Horizontale drehen. Wenn dieses „I“ horizontal wird, dann kann es als Brücke zwischen Menschen, Familien, Gemeinschaften und Nationen dienen.

Die spirituellen Führer können die Menschen lehren, Brücken zu bauen und sich zu vereinigen. Wir sind über den ganzen Globus gereist, durch die USA, Kanada, die Karibik, Europa, Russland, Afrika, Südostasien und den Pazifik, wo wir die Botschaft von *Vasudhaiva Kutumbhakam* – die Welt ist Eine Familie – verbreitet haben.

Wir haben gesehen, dass jeder sich vereinigen will. Jeder will zusammen sein. Jeder will in Frieden sein. Ich bin zuversichtlich, dass diese Botschaft und Mission gedeihen und aufblühen wird, und dass die Menschen aller Religionen (und nicht nur Hindus) sich auf der ganzen Welt als eine vereinte Familie zusammenfügen werden.

Karma:

Fragen & Antworten

1.) In der Bhagavad Gita sagt Lord Krishna zu Arjuna, dass er seine Aufgaben ohne jegliche Bindung an die Früchte seiner Arbeit durchführen soll. Wie kann man diese Ratschläge in die Praxis umsetzen, wenn man weltliche Aufgaben zu vollführen hat und keine Erträge erwarten soll?

Universell einsetzbar: Was die Botschaften, die Bhagwan Krishna Arjuna gegeben hat, so göttlich und so allgemeingültig macht, ist die Tatsache, dass sie auf jede Situation – weltlich und transzendent – anwendbar sind. Die Botschaften sind genauso im Sitzungssaal wie auf dem Schlachtfeld anwendbar. In der Tat dient die *Bhagavad Gita* als grundlegende Schrift für das moderne Leben, allein aufgrund der Tatsache, dass ihre Lehren zeitlos und universal relevant sind.

Was auch immer du tust, wird auf dich zurückkommen: Jedes Karma hat ein Ergebnis, jedes Samenkorn wird zu einer Pflanze oder einem Baum heranwachsen, jeder Bumerang wird zurück zum Absender kommen. Wenn du den Schalter anschaltest, wird das Licht angehen. Wenn du einen Apfelbaum-Samen pflanzt, wirst du einen Apfelbaum erhalten (vorausgesetzt, dass du ihn wässerst und richtig versorgst). Wie Isaac Newton entdeckte, ist dies das Gesetz der Natur. Seine Entdeckung gibt uns eines der grundlegenden Gesetze der Wissenschaft und der Natur: Für jede Aktion gibt es eine gleiche und entgegengesetzte Reaktion. Diese Reaktion wird vorhanden sein, unabhängig von unseren Erwartungen oder Anhaftungen. So wie die Sonne jeden Morgen aufgeht, genauso werden unsere Handlungen Früchte tragen, egal ob wir diese Früchte erwarten oder nicht. Also letztendlich ist es nicht der Fall, dass es keine Früchte des *Karmas* geben wird. Unser *Karma* wird auf jeden Fall einen Ertrag erbringen. Unsere Handlungen werden auf jeden

Fall Auswirkungen haben. Die Quintessenz ist, dass wir diesen nicht angehaftet sein sollten!

Tue dein Bestes und überlasse den Rest: Entscheidend ist, dass wir uns nicht daran anhaften, was diese Früchte oder Ergebnisse sein werden. Bhagawan Krishnas Anweisungen für Arjuna auf dem Schlachtfeld waren nicht, dass seine Handlungen keine Früchte tragen würden, sondern dass er keine Erwartungen oder Anhaftungen in Bezug auf, was diese Frucht sein wird, haben sollte. Das Motto, das wir alle von der Gita übernehmen sollten, ist: „Tue dein Bestes und überlasse den Rest.“ Wir müssen unsere Aufgaben so gut wie wir können ausführen, in der vollen Gewissheit, dass diese Früchte tragen werden. Aber welche Frucht sie tragen werden, und wann diese Frucht zum Ausdruck kommt, ist nicht in unseren Händen.

Die Erwartung ist die Mutter der Frustration: Der Grund, dass Bhagwan Krishna diese Botschaft übergab, ist, dass die Erwartungen und Anhaftungen der Grund für unsere Unruhe und Unzufriedenheit sind. Sogar positive, fruchtbare Ergebnisse erfüllen selten unsere höchsten Erwartungen und führen deshalb fast immer zu Frustration und Depression. Die Lösung besteht darin, unsere Erwartungen zu verringern und unser Bestes zu tun, ohne dass wir an einem gewünschten Ergebnis festhalten.

2.) Wir alle haben irgendein Ziel, das wir erreichen wollen, und alle unsere Aktivitäten sind darauf abgezielt, einen Traum zu erreichen. Es ist die menschliche Natur, dass wir die Erwartung haben, Früchte aufgrund unserer Arbeit zu bekommen. Doch begehen wir dann nicht einen Verstoß gegen diese Predigt? Was ist der Sinn, unsere Aufgaben „auszuführen“, ohne jegliche Hoffnung auf einen Ertrag?

Hoffnung im Gegensatz zu Erwartung: Ja, es ist die menschliche Natur, Träume und Ziele zu haben. Es nichts falsch daran, auf ein bestimmtes Ziel hinzuarbeiten oder sich ein bestimmtes Resultat zu wünschen. In der Tat ist es das, was uns zum Handeln motiviert. Das Gebot von Krishna ist sehr feinsinnig.

Er sagt nicht aus, dass wir nicht auf ein Ziel hinarbeiten sollten oder uns ein bestimmtes Ergebnis wünschen sollten. Selbst auf dem Schlachtfeld von Kurukshetra, sogar, nachdem ihm die *Bhagavad Gita* von den Lippen des Lord Krishna gesungen wurde, kämpfte Arjuna natürlich, um den Krieg zu gewinnen. Er schoss jeden Pfeil ab und hoffte und erwartete, dass dieser das Ziel durchstoßen würde. Seine Handlungen waren durchdacht, sorgfältig, fokussiert und zielorientiert. Jedoch war er nicht an das Ergebnis angehaftet.

Bewahre deine emotionale Stabilität: Dies ist die schöne und komplexe Feinsinnigkeit in Krishnas Lehren. Wir müssen unser Bestes tun und auf ein Ziel mit Konzentration, Aufmerksamkeit, Sorgfalt und Bemühung hinarbeiten. Doch dürfen unsere emotionale Stabilität und unser innerer Frieden durch die Ergebnisse nicht beeinträchtigt werden. Wir studieren fleißig in der Schule, und es ist natürlich und richtig, dass es unser Ziel ist, gute Noten zu erreichen. Wenn wir nicht hoffen würden, gute Noten zu erhalten, dann gäbe es keinen Impuls zum Studieren! Allerdings, ist unser emotionaler Zustand davon abhängig, ob wir ein A/eine 1 oder ein C/eine 3 bekommen? Sind wir mit einem A/einer 1 begeistert, jedoch sprachlos, wenn wir ein C/eine 3 bekommen? Können wir wochenlang vor dem Erhalt der Ergebnisse nicht schlafen, weil wir so mit der Spannung über das Ergebnis gefüllt sind? Das ist der Unterschied, den Krishna versucht uns zu lehren.

Diese Lehren sind heutzutage äußerst wichtig, wenn Menschen Selbstmord begehen und verschreibungspflichtige Arzneimittel zur Bekämpfung ihrer Depression nehmen müssen. Je mehr wir von einem bestimmten Ergebnis abhängen, desto eher werden wir entmutigt oder niedergeschlagen sein, wenn sich das Ergebnis nicht manifestiert. Deshalb müssen wir uns die Botschaft der Nicht-Anhaftung zu Herzen nehmen.

3.) Muss man die „Erträge seiner Taten“ auch dann ernten, wenn man sie ohne Hoffnung auf Vorteile oder Ergebnisse seiner Tätigkeit ausführt?

Es gibt zwei Antworten auf diese Frage – eine Antwort betrifft die weltliche Ebene, die andere die transzendente Ebene. Auf der weltlichen

Ebene ist die Antwort ja, und auf der transzendenten Ebene ist die Antwort nein. Ich will dies erklären. Selbst wenn man wirklich nicht den Früchten der eigenen Arbeit angehaftet ist, und selbst wenn man wirklich nur aufgrund der Pflicht und aufgrund des *Dharma* handelt, leben wir dennoch hier auf der Erde und müssen die Ergebnisse unserer Handlungen erhalten. Beispielsweise gehst du zu Fuß die Straße runter und du siehst einen älteren Herrn, der versucht, die Straße zu überqueren. Er ist behindert. Aus einem vollkommenen reinen, selbstlosen Herzen rennst du zu ihm, um ihm beim Überqueren der Straße zu helfen. Du erwartest keine Belohnung, noch nicht einmal ein Wort des Dankes. Einfach aufgrund des Geistes der Liebe und der Seva handelst du, und du tust, was du fühlst, was deine Pflicht sei. Allerdings ist dir unbekannt, dass dieser alte Herr ein Millionär ist, obwohl er sehr einfach gekleidet ist und alleine zu Fuß geht. Eine Woche nach einer rein-herzigen Geste, findest du einen Scheck für eine sehr große Menge Geld in deinem Postfach mit einer Notiz, die besagt: „Vielen Dank, dass du einem alten Herrn geholfen hast.“

Du hast ohne Erwartung oder Anhaftung gehandelt. Deine Motive waren rein, selbstlos und *dharmisch*. Dennoch hatte deine Handlung eine Auswirkung, und sie trug eine Frucht. Eine Belohnung wurde empfangen. Deshalb sage ich, dass auf der weltlichen Ebene Aktionen Früchte tragen – manchmal angenehme und manchmal unangenehme Früchte - selbst wenn wir ohne Anhaftung oder Erwartung handeln.

Jedoch auf der *karmischen* Ebene, auf der spirituellen Ebene, wenn wir darüber sprechen, dass die Seele in Menschengestalt geboren und wiedergeboren werden muss, bis alle *Karma* weggewaschen sind, dann nein. Wenn wir Handlungen selbstlos und ohne Erwartungen auf Ergebnisse vollführen, dann sind wir von den Fesseln des *Karmas* befreit. Wir müssen nicht in einem nächsten Leben zurückkehren, um die Früchte des *Karmas* zu ernten, welches wir pflichtbewusst, *dharmisch* und ohne Anhaftungen vollführt haben.

4.) Ist es falsch, weiterhin auf bestimmte Gewinne und Vorteile zu hoffen, wenn man weiß, dass die Ergebnisse jeder Tätigkeit in jedem Fall zu tragen sind?

Gleichgültigkeit ist Nicht die Antwort: Es ist wichtig zu erkennen, dass Krishna uns nicht sagt, dass wir gleichgültig oder apathisch werden. Das ist ein wirklich entscheidender Unterschied. Er gibt uns nicht den Rat, dass wir uns nicht um die Ergebnisse kümmern sollten. Er sagt einfach, dass wir nicht von den Ergebnissen tief im Inneren beeinträchtigt werden sollten.

Wie ich bereits vorher erwähnt habe, gibt es einen Unterschied zwischen Hoffnung und Erwartung oder Anhaftung. Es ist nicht falsch, auf etwas zu hoffen. Wenn wir handeln, hoffen wir natürlich auf ein bestimmtes Ergebnis. Der Unterschied liegt darin, wie frustriert oder verzweifelt wir werden, wenn sich ein bestimmtes Ergebnis nicht manifestiert. Wenn du auf eine Gehaltserhöhung vom Chef hoffen kannst, ohne deinen Frieden oder deine Freude zu verlieren, wenn diese Erhöhung nicht gewährt wird, dann gibt es an der Hoffnung nichts auszusetzen. Jedoch ist es die menschliche Natur, sich an das „gewünschte Ergebnis“ (was auch immer wir fühlen dieses Ergebnis sein mag) zu klammern. Wenn das Resultat ein anderes ist, fühlen wir uns zerschmettert, gebrochen und deprimiert.

5.) Können Sie uns bitte beraten, in welchen Bereichen der Aktivitäten ein Mensch Aufgaben übernehmen kann, ohne auf jegliche Früchte oder auf jeglichen Gewinn zu hoffen?

Wie wir etwas tun, nicht Was wir tun: Der Lösung liegt nicht in der Entscheidung für einen bestimmten Bereich. Die Lösung ist nicht, was wir tun, sondern eher wie wir es tun. Natürlich ist es einfacher, im Geiste der Pflicht, des Dharma und der Selbstlosigkeit zu arbeiten, wenn wir Taten durchführen, bei denen andere profitieren, oder wenn wir eher anderen dienen als uns selber. Von daher ist die Seva (der selbstlose Dienst) eine der besten Möglichkeiten, um den Geist der Selbstlosigkeit und Nicht-Anhaftung zu kultivieren.

Allerdings ist die Situation nicht schwarz-weiß. Es gibt Menschen, die möglicherweise in der Geschäftswelt ohne jegliche Erwartung oder Anhaftung arbeiten können oder die aufgrund ihrer Fähigkeiten, Intelligenz und aufgrund ihres Schicksals zu Millionären werden, die

aber jeden Tag einfach eher aus einem Gefühl der Pflicht als aus einem Gefühl der Gier aufstehen und ins Büro gehen. Andererseits gibt es möglicherweise Menschen, die Seva durchführen und Taten vollbringen, die selbstlos zu sein scheinen, während ihre Herzen voller Ego, Stolz und Erwartung auf Lob oder Belohnung sind.

6.) Nehmen wir uns z.B. die „Tempel-Priester“ oder ein Erzähler der Heiligen Bücher (ein Kathakar) als Beispiel zur Veranschaulichung. Auf was für Früchte können sie bei dieser Art von Aktivität hoffen, welche werden sie ernten? Können sie ihre heiligen Aktivitäten vollführen, ohne an die Ergebnisse zu denken oder ohne sie zu erwarten?

Menschen, die im spirituellen Bereich tätig sind, haben ihren Lebensweg aufgrund des Wunsches des Dienstes von anderen gewählt, um sie näher zu Gott zu bringen. Die „Früchte“, die sie wohl hoffen zu ernten, sind der Erfolg, Menschen zu berühren, zu lehren und zu transformieren wie auch der Erfolg, Frieden den aufgewühlten Menschen zu bringen. Diese Ziele sind eindeutig sehr erhaben und wunderschön. Aber selbst diejenigen, die im spirituellen Bereich tätig sind, müssen ungebunden sein. Wir mögen eine Puja oder Yagna vollführen, um einen an Krebs erkrankten Patienten zu heilen. Das Ziel ist ehrwürdig. Jedoch dürfen wir nicht vergessen, dass der Göttliche Arzt und der Göttliche Entscheidungstreffer Gott ist, und von daher dürfen wir nicht voller Stolz gefüllt werden, wenn der Patient geheilt ist noch sollten wir voller Verzweiflung sein, sollte der Krebs tödlich sein. Gleichermäßen dürfen wir als spirituelle Lehrer die Menschen führen und ihnen den Pfad der Rechtschaffenheit zeigen, aber wir dürfen nicht davon abhängen, ob sie unsere Anleitungen befolgen oder nicht.

7.) Der Allmächtige Gott ist derjenige, der uns die Frucht eines jeden Karmas anbietet. Wenn dies die endgültige Wahrheit ist, wie kann dann das Karma als Quelle von Moksha oder vollständiger Befreiung betrachtet werden?

Das unausweichliche Gesetz des Karmas: Der Herr ist wahrhaftig Allmächtig und kann natürlich alles tun. Es würde für uns zu stark vereinfacht sein zu sagen, dass das Gesetz des *Karmas* die Allmacht Gottes

außer Kraft setzt. Jedoch wissen wir, dass Gott die Welt so geschaffen hat, das das Gesetz des *Karmas* verbindlich und unausweichlich ist. Bestimmte Dinge können die Auswirkungen minimieren (wie z.B. das Gebet, *Sadhana*, ein machtvoller Guru, das Baden im Ganges), dennoch hat Gott die Macht des *Karmas* absolut gemacht.

Die Minderung der Auswirkungen des Ergebnisses von Karma – die Macht des Gurus: Z.B. mag es sein, dass aufgrund der letzten Handlungen (*Karmas*) das Ergebnis sein mag, dass wir in unserem dreißigsten Lebensjahr von einem Auto angefahren werden und von der Taille abwärts für den Rest unseres Lebens gelähmt sind. Wenn wir jedoch vorherig ein vorbildliches Leben gelebt haben, wenn wir eine aufrichtige und fromme spirituelle Praxis haben, wenn wir unter dem Schutz eines göttlichen Gurus sind, dann kann das Ergebnis des *Karmas* gemildert werden, so dass anstatt von einem Auto angefahren und gelähmt zu sein, wir stattdessen unseren Zehen stoßen und eine schwarz-blaue Markierung für eine Woche bekommen. Es ist Gottes Wille, unsere guten Handlungen, unsere Gebete und unsere Hingabe für den Guru mit gemindertem *Karma* zu belohnen. Er könnte uns natürlich vollständig von den karmischen Auswirkungen entbinden, aber das tut Er nicht. Er hat die Gesetze erschaffen, und von daher werden sogar die karmischen Ergebnisse von Ihm verteilt.

8.) Jede Handlung hat irgendeine Art von Ergebnis, was wir die Frucht nennen, als Ziel, und dennoch ist man sich nie der Ergebnisse von seinen eigenen Erwartungen sicher. Wie kann ein Mann in einer solchen Situation seine Aktivitäten vollführen, wenn überhaupt keine Früchte in Sicht sind? Und für wie lange? Können wir nicht all solche Karma als durchgeführt betrachten, mit dem Wunsch, die Früchte oder den Gewinn zu erhalten?

Wie ich bereits erläutert habe, werden Früchte *immer* Aktivitäten folgen. Das ist das Gesetz der Natur. Was immer wir auch tun, *wird* auf irgendeiner Weise zu uns zurückkommen. Wenn wir gute, selbstlose Handlungen vollführen, dann werden diese auf jeden Fall irgendwie und irgendwann zu uns wieder zurückkommen. Gleichermäßen werden wir auf jeden Fall in der Zukunft leiden, wenn wir egoistische,

schädigende Handlungen vollführen. Von daher ist die Botschaft nicht, dass „überhaupt keine Früchte in Sicht“ sind. Die Botschaft ist, dass wir die Früchte in Gottes Händen lassen sollten. Unser Job ist es, nur unser Bestes zu tun. Es ist Sein Job, sich um den Rest zu kümmern.

9.) Was ist Karma Yoga? Können wir alle Karmas, die ohne Erwartungen für ihre „Früchte“ vollführt wurden als die Durchführung von Karma Yoga betrachten? Wann kann ein solcher Karma Yogi Gottgefälligkeit erlangen?

Karma Yoga = Vereinigung mit Gott durch Aktion: Yoga bedeutet „Vereinigung, Einheit, Verbindung“. Es bedeutet letztendlich die Einheit des Selbst mit dem Göttlichen. Von daher ist das Karma Yoga jegliche Handlung, welche uns mit Gott vereint, jegliche Handlung, welche uns Ihm näher bringt, oder jegliche Handlung, welche uns reinigt. Karma Yoga ist nicht einfach das Handeln ohne die Erwartung einer Frucht. Wenn ich willkürlich einen Mann ersteche, ohne daran gebunden zu sein, ob ich gefangen genommen werde und ins Gefängnis komme oder nicht – das ist nicht Karma Yoga. Die Handlung muss sowohl rein, heilig, *dharmisch* und pflichtbewusst sein. Dies sind die zwei wesentlichen Komponenten des Karma Yoga. Erstens muss die Handlung selber *dharmisch*, pflichtbewusst und etwas sein, dass der Welt dient. Zweitens darf ich nicht an die Früchte meiner Arbeit gebunden sein, sondern muss sie tun, um nur meine Pflicht erfüllen zu wollen.

10.) In der Welt von heute ruft ein Teamleiter seine Teamkollegen zur Durchführung von verschiedenen Aufgaben auf. Können der Teamleiter und das Team wirklich weiterhin die Aktivitäten fortsetzen und sich von ganzem Herzen der Vollführung dieser Aufgaben widmen, ohne dass sie jegliche Ergebnisse erwarten? Ist dies möglich?

Wie ich bereits erwähnte, geht es nicht darum, dass wir keine Ergebnisse erwarten sollten. Ergebnisse sind immer da. Es geht darum, dass wir nicht ein bestimmtes Ergebnis erwarten sollten! Ein Teamleiter sollte seine Teamkollegen dazu anregen, das Beste ihrer Fähigkeiten zu geben, mit voller Aufrichtigkeit und Hingabe zu arbeiten, und dann daran zu glauben, dass Gott sich um den Rest kümmern wird. Es kann vorkommen,

dass wir manchmal unser Bestes tun, aber - aufgrund des komplexen Netzes von Karma, in welches unsere Leben und die Leben aller anderen gewebt sind – können wir nicht die Belohnung erhalten, die wir wollen. Es kann sein, dass unsere Handlungen nicht die gewünschten Früchte tragen, obwohl wir aufrichtig und eifrig gearbeitet haben. Allerdings ist dies Teil des göttlichen Dramas, das „menschliches Leben“ genannt wird. Manchmal werden wir erfolgreich sein, und manchmal werden wir scheitern. Unser Ziel hier auf der Erde hat jedoch nichts mit dem Gewinnen oder Verlieren, dem Erfolg oder Versagen zu tun. Unser Ziel ist es, unsere göttliche Natur zu realisieren und uns mit Gott zu vereinen. Dies kann nur erreicht werden, wenn wir alles, was wir tun, als unsere göttliche Pflicht ansehen und es mit Hingabe, Aufrichtigkeit, Integrität und Kompetenz vollführen, ohne dass wir uns dabei emotional davon abhängig machen, was das Ergebnis sein wird.

Also muss der Teamleiter die Attribute der Integrität, Ehrlichkeit, Beharrlichkeit und Engagement seinen Teamkollegen vermitteln. Er muss sie dazu ermutigen, dass sie sie bis zu ihrem bestmöglichen Potenzial durchführen. Aber er darf nicht alle Energie und Aufmerksamkeit darauf konzentrieren, was das Endergebnis sein wird.

11.) Lord Krishna sagt zu Arjuna in der Bhagavad Gita: „Bleibe auf das Yoga konzentriert und tue deine Werke.“ Könnten Sie uns hierüber bitte aufklären?

Dieses Shloka – „*Yogah Karmasu Kaushalam*“ – bedeutet, dass die Durchführung deiner Arbeit mit Güte, Leistung und Aufrichtigkeit Yoga ist. Es eine sehr wichtige Passage, weil sie uns lehrt, dass Yoga nicht nur aus gewissen Körperhaltungen, Yoga-Positionen und Atemübungen besteht. Beim Yoga geht es darum, wie wir leben und wie wir arbeiten. Was auch immer deine Pflicht ist, wenn du sie mit äußerster Aufrichtigkeit und zu den besten deiner Fähigkeiten und mit herausragenden Leistungen durchführst, dann ist das Yoga. Wenn wir bedenken, dass Yoga Einheit bedeutet, insbesondere die Einheit des Selbst mit dem Göttlichen, dann können wir daraus die Botschaft ableiten, dass eine Art, wie wir Fortschritt auf dem spirituellen Pfad machen können und uns mit Gott vereinigen können, ist, indem wir jede

Handlung mit Aufrichtigkeit und Kompetenz vollführen.

Das Mantra für alle: Die beste und einfachste Art, wie wir die bindenden Ketten des *Karmas* vermeiden können, besteht darin, alles, was wir tun, und alles, was wir erlangen (die Aktion und Reaktion) Gott zu übergeben. Es gibt ein schönes Gebet, das lautet:

*Kaayena vaachaa manasendriyairvaa
Buddhyaatmanaa vaa prakriteh swabhaavaat
Karomi yadyat sakalam parasmai
Naaraayanaayeti samarpayaami*

Dies bedeutet: „Oh Herr, was auch immer ich getan habe, alle Aktionen, die ich durch meinen Mund (alles, was ich gesagt oder gegessen habe), durch meinen Verstand (alles, was ich gedacht habe), durch meinen Intellekt (alles, was ich geplant, erreicht oder verstanden habe), durch meine Hände, Körper oder durch irgendeinen meiner Sinne vollführt habe – von daher alles, was ich getan, wahrgenommen oder gedacht habe – es ist alles aufgrund Deiner göttlichen Gnade geschehen und ich lege alles demütig zu Deinen heiligen Füßen.“ Wenn wir dieses Gebet jeden Abend, bevor wir schlafen gehen, singen und wirklich dessen Bedeutung leben können, dann werden wir von den Fesseln der Früchte von jeglichen Karmas, die wir vollführt haben, befreit sein.

Die Bhagavad Gita:

Fragen & Antworten

1.) Welche der Heiligen Schriften bevorzugen Sie?

Es gibt eine ganze Galaxie an Heiligen Schriften, eine jede ist in sich selber ein Solarsystem von Sternen und Sonnen. Jede enthält einen einmaligen Reichtum an Weisheit und Inspiration unserer Rishis. Diese Schriften sind die Lampen, die hell auf dem Weg der Rechtschaffenheit und der Wahrheit leuchten, und die unseren Weg im Dunkel der Nacht führen.

Wenn ich allerdings eine der Schriften auswählen müsste, dann würde ich sagen, ist es die Shrimad Bhagavad Gita. Wie Pujya Paramhansa Yoganandaji sagte: „Die *Bhagavad Gita* ist die beliebteste Heilige Schrift in Indien, die Heilige Schrift der Heiligen Schriften. Es ist das Heilige Testament der Hindus, das einzige Buch, auf das sich alle Meister wie auf eine unangefochtene Quelle skripturaler Autorität berufen.“ Die *Gita* spendet den Menschen aller Zeiten, aus allen Gesellschaftsschichten und aus allen Winkeln der Erde Weisheit und Auftrieb, Behaglichkeit und Trost.

„*Bhagavad Gita*“ bedeutet wörtlich das Lied des Geistes, Lied der Seele, das Lied Gottes. Wie jedes wahrhaft göttliche Lied sind die Sprache der ursprünglichen Liedtexte und die Religion des ursprünglichen Sängers irrelevant. Denn sobald es geschrieben und gesungen wurde, erweckt das Lied selber zum Leben. Es quillt aus allen Ozeanen und Gebirgszügen hervor, es durchbricht alle Barrieren der Kasten, der Glaubensbekenntnisse und der Nationalität. Es hat die Kraft eines göttlichen Liedes. Da aber der ursprüngliche „Sänger“ der *Gita* Lord Krishna Selber ist, ist dies das heiligste und ehrwürdigste Lied

Gottes. Deshalb besitzt es die Kraft zu transformieren, zu heilen und emporzuheben - so grenzenlos wie der Sänger Selbst ist.

Es wird gesagt, dass die Upanischaden die Kühe sind, Lord Krishna ist der Kuhhirte, Arjuna ist das Kalb und die *Gita* ist die Milch. Allerdings ist es nicht nur irgendeine Milch. Diese Milch ist der Nektar, der von den Göttern fließt und die Kraft hat, Kranke zu heilen, Einsame zu trösten, Verlorene zu führen, Gescheiterte emporzuheben und Frieden den Aufgewühlten zu bringen. Die Milch ist mild und rein genug für ein Baby, und gleichzeitig stark genug für einen Krieger.

2.) Wie und wann wurden Sie in diese Heilige Schrift eingeweiht?

Ich wurde in dieses wunderbare Werk durch meinen spirituellen Meister eingeweiht, als ich 8 Jahre alt war. Die *Gita* war sein Lieblingstext, und er pflegte, es überall mit sich herumzutragen. Er sagte, es sei das wichtigste Stück Weisheit für jedermann, ungeachtet der Bildung, Kaste oder des spirituellen Bestrebens. Als er mich einweihte, gab er mir meine eigene Kopie – eine kleine, einfache Version im Original Sanskrit. Ich lernte Sanskrit durch die *Gita*, indem ich es mir in seiner Gesamtheit einprägte. Auf diese Weise wurden Lord Krishnas Botschaft und Seine Sprache gleichzeitig für mich lebendig.

3.) Wie viel Zeit widmen Sie der Gita jeden Tag?

Nun, ungefähr eine Stunde am Tag. Aber am Anfang, in meinen frühen Jahren, war es mein Leben. Jede Minute meines Tages wurde entweder in Meditation, *Japa* oder in der Kontemplation Gottes und der *Gita* verbracht. Obwohl ich nur eine Stunde täglich die *Bhagavad Gita* studiere, verbringe ich 24 Stunden damit, die *Gita* zu leben.

4.) Welche Auswirkung hat die Bhagavad Gita auf Ihr Leben?

Die *Gita* hat mich अस्त (*ast*), व्यस्त (*vyast*), मस्त (*mast*) und स्वस्थ (*swasth*) gemacht. Was meine ich damit? Zuerst wurde ich *ast*, ging in Gott auf. Ich war wie Zucker, der sich – wenn er mit Wasser gemischt wird – auflöst und eins mit dem Wasser wird. Der Zucker war so fest und getrennt,

während er noch auf dem Löffel war. Jedoch löst sich die Struktur des Zuckers in der Weite des Wassers dann einfach auf.

Die *Gita* wurde zu der Wolldecke, die sich um mich in der Kälte und der Dunkelheit der Nacht wickelte. Ich war allein im Wald und vertiefte mich vollständig in Lord Krishna; Seine Worte sprachen zu mir durch die *Gita*, durch mein Mantra und durch Seine eigene Stimme. Sie ermutigten mich, sie lehrten mich und sie führten mich.

Als ich dann die Botschaft und die Weisheit der *Gita* tiefer studierte, lernte ich wie man *vyast* wird. *Vyast* bedeutet im Wesentlichen: „Tun ist Sein, und Sein ist Tun.“ Das ist die Botschaft von Lord Krishna. So viele Menschen nehmen heutzutage an, dass der spirituelle Weg ein Weg der Untätigkeit ist, ein Weg der stillen Kontemplation, bei dem man hoch auf einer Bergspitze sitzt. Jedoch belehrt uns Lord Krishna anderweitig. Wir sollten die Hände sein, die Gottes Arbeit tun – das ist Karma Yoga. Wir sollten nicht nur göttlich SEIN, sondern auch göttlich HANDELN. „Diene, diene, diene, tue deine Pflicht auf der Erde.“ Allerdings ist *vyast* wiederum eine andere Art des „Tuns“, als es die meisten Menschen machen. Es ist das „Sein“ während des „Tuns“. Was bedeutet das? Es bedeutet, dass die Arbeit zum Gebet, zur Meditation wird. Während die Hände die ganze Zeit tun, sollte der Geist SEIN. Habe Seinen Namen auf deinen Lippen und in deinem Herzen, und habe Seine Arbeit in deinen Händen.

Von *ast* und *vyast* wurde ich *mast* - immer glücklich, immer freudvoll, immer glückselig. Wenn du in Ihm vertieft bist und Seine Arbeit durch dich fließt, was sonst kann man dann noch dann sein? Wenn du *ast*, *vyast* und *mast* bist, dann bist du automatisch *swastha* – vollständig gesund und in perfekter Balance. Allerdings umfasst *swastha* nicht nur perfekte physische Gesundheit; es ist eher die vollständige Gesundheit des Körpers, des Verstandes, der Seele und des Geistes. Jegliche Beschwerden, jeder Schmerz und jedes Unbehagen werden zu *Prasad*, wenn du es in Seinen Schoß legst. Seine Liebe und Seine Gegenwart lösen all das auf, das sowohl innen als auch außen schmerzt. Dein Körper und deine Seele kommen so in perfekte Harmonie.

5.) *Wie übermitteln Sie die Botschaft der Gita Ihren Anhängern?*

Die *Bhagavad Gita* ist nicht schwer zu verstehen. Sie ist komplex und tief, aber weder kompliziert oder schwierig. Ihre Botschaften sind klar. Durch die Geschichte von Arjuna und dem Kampf gibt uns Lord Krishna Lehren für unser Leben. Das wirkliche Kurukshetra ist in uns selber. Jeder von uns ist Arjuna, der mit richtig und falsch kämpft, mit Versuchung, Angst und Frustration. Unsere Körper sind unsere Streitwagen, die allzu oft von unseren Sinnen (= den Pferden) gefahren werden. Der Verstand, das Ego, das Begehren, die Lust und die Habgier sind die üblen Kauravas, mit denen wir in einen gerechten Kampf treten müssen und vor denen wir nicht in Angst und Beklommenheit zurückweichen dürfen. Wenn wir die Zügel Lord Krishna geben, anstelle unsere Streitwagen von unseren Sinnen fahrenzulassen, dann werden wir gewiss siegreich sein.

Zusätzlich ist die zentrale Botschaft der *Gita*, dass wir unsere Pflichten fleißig und fromm ausführen sollen, ohne dass wir jegliche Erwartungen bezüglich der Resultate haben sollten. Man muss die Erde pflügen, die Samen pflanzen und wässern und die Keimlinge pflegen, und man soll sich um den Baum kümmern, ohne jeglichen Gedanken daran zu hegen, wie viele Früchte dieser Baum wohl erbringen wird. Man muss Gottes Gärtner sein und sich sorgfältig um den Garten kümmern, ohne dass man daran hängt, was blühen wird, was sich entfalten wird, was Frucht geben wird oder was verblühen und sterben wird. Die Erwartung ist die Mutter der Frustration, aber die Akzeptanz ist die Mutter des Friedens und der Freude.

Lord Krishna sagt: „Stehe auf! Handle göttlich! Sei göttlich! Erwarte nicht, sondern akzeptiere!“ Im Leben geht es um die Reise nicht um das Reiseziel. Wenn die Zügel des Triumphwagens deines Lebens in Seinen Händen liegen, dann wirst du immer glücklich, immer friedvoll sein. Das ist die Lehre der äußersten Hingabe, die ich meinen Anhängern vermittele. Gib all deine Anlagen der „Göttlichen Versicherungskompanie“, und du wirst immer versorgt sein.

6.) *Wie relevant ist diese Botschaft für das heutige Leben?*

Die Botschaft der *Gita* ist genauso relevant für die Menschen, die heutzutage im Westen leben, wie sie für die Menschen war, die in Indien vor mehr als 5000 Jahren lebten. Sie ist genauso relevant für Hindus wie für die Menschen aller anderer Religionen. Sie lehrt Hindus, wie sie bessere Hindus sein können, aber sie lehrt auch die Muslime, wie sie bessere Muslime sein können, die Christen, wie sie bessere Christen sein können und die Juden, wie sie bessere Juden sein können. Denn wenn etwas wirklich die „Wahrheit“ ist, dann muss sie universal sein. Die Wahrheit ist nicht nur auf ein religiöses System begrenzt. Wenn es die Wahrheit ist, dann muss es alle betreffen. Dies ist die tiefgründige Wahrheit von Lord Krishnas Worten.

Wie Mutter Ganga, wie die Strahlen der Sonne diskriminiert die *Bhagavad Gita* nicht. Mutter Gangaji bringt Wasser nicht nur zu den Bauernhöfen der Hindus. Die Sonne scheint nicht nur auf die Blumen der Hindus. Genauso bietet die *Gita* ihr Licht und ihre Inspiration nicht einzigartig nur den Geistern und den Seelen von Hindus.

7.) Ist die *Bhagavad Gita* den Menschen im Westen nützlich?

Definitiv. Aldous Huxley sagte: „Die *Gita* ist eine der klarsten und umfangreichsten Zusammenfassungen der ewigen Philosophie, die je gemacht wurden. Daher hat es dauerhaften Wert nicht nur für die Inder, sondern für die gesamte Menschheit.“ Vielleicht brauchen die Menschen im Westen diese Weisheit sogar noch mehr. Die Menschen im Westen scheinen sogar noch hartnäckiger an ihren Ansichten, ihren Erwartungen und ihren Begehren festzuhalten. Die Botschaft im Großteil des Westens ist: „Wenn du hart arbeitest, dann wirst du Erfolg haben, und dann wirst du wohlhabend sein.“ Also arbeiten die Menschen nicht, um in Gottes Händen zu sein. Sie arbeiten, um die Vorteile zu genießen, und wenn die Vorteile dann nicht kommen oder schnell genug kommen, dann sind sie frustriert.

Deshalb scheint es, dass die Menschen im Westen sowohl die Botschaft als auch den Trost der *Gita* besonders brauchen. Mahatma Gandhiji sagte: „Wenn mir die Enttäuschung ins Gesicht starrt, und ich alleine keinen einzigen Lichtstrahl mehr sehe, dann gehe ich zurück zur *Bhagavad-Gita*“

... Sofort beginne ich dann, inmitten von überwältigenden Tragödien zu lächeln, und mein Leben ist voll von äußerlichen Tragödien gewesen. Wenn diese keine sichtbare, keine dauerhafte Narbe auf mir hinterlassen haben, dann habe ich all das den Lehren der *Bhagavad-Gita* zu verdanken.“ Das Leben der Menschen von heute scheint mit dauerhaften Narben verfarbt zu sein. Ich hoffe, dass sich alle der *Gita* zuwenden werden, um den Schmerz zu überwinden und das Licht zu empfangen. Ich hoffe, dass wir alle zusammen im Schoß der Mutter sitzen können.

8.) *Sie reisen ständig von Stadt zu Stadt, von Land zu Land. Sie sind so aktiv und mit all ihren spirituellen und wohltätigen Aktivitäten beschäftigt. Finden Sie Zeit, auch die Heiligen Schriften anderer Religionen zu lesen?*

Definitiv. Ich habe die bedeutendsten Schriften der meisten Religionen gelesen. Ich fühle, dass die Wahrheit Eins ist, obwohl die Pfade viele sind. Deshalb hat jeder Pfad, jede Religion große Bedeutung für mich. Ich habe das Shri Guru Granth Sahib, das heilige Buch des Sikhismus gelesen, den Koran, die Bibel als auch zahlreiche religiöse Werke von anderen Religionen.

9.) *Vergleichen Sie diese Werke?*

Nein. Jedes Buch gibt eine wichtige Botschaft, und – tatsächlich – sind die Botschaften dieselben, obwohl die Sprache verschieden ist. Jedes Werk lehrt die Botschaft von: „Liebe alle, hasse niemanden; heile all, verletze niemanden.“

Wenn man etwas nicht ganz versteht (wie eine andere Religion), dann sollte man es niemals kritisieren. Anstelle die Prinzipien von anderen zu kritisieren, sollten wir unsere Energien darauf verwenden, die Leitsätze unserer eigenen Religion zu folgen. Dies wird uns zu Gesundheit und Glück, Frieden und Wohlstand führen.

10.) *Wie kann die Bhagavad Gita einem dabei behilflich sein, Erlösung und Selbst-Verwirklichung zu erlangen?*

Die *Gita* bietet die Leitprinzipien für sowohl den Frieden in diesem Leben als auch für endgültige Erlösung. Als ich in Japan war, sah ich ein Schild, auf dem stand: „Folge den Regeln und genieße deinen Aufenthalt.“ Obwohl dies sehr einfach und banal klingt, ist es auch wahr. Die Regeln für unsere Leben sind in den Heiligen Schriften ausgeführt: handle göttlich, sei göttlich, diene ohne Erwartung, liebe alle, gebe dich Gott hin etc. Wenn wir diesen Regeln folgen, dann fließt Freude und Liebe und Frieden in unser Leben. Wenn wir jedoch diese Gebote ignorieren oder sie ändern, damit sie in unsere Agenda passen, dann bringen wir Schmerz und Aufruhr in unser Leben. Die *Gita* ist eine vollständige und genaue Auflistung all der Lehren, die notwendig sind, um sowohl die Selbst-Verwirklichung in diesem Leben zu erreichen als auch die ewige Erlösung und Befreiung.

11.) Gibt die Bhagavad Gita auch der Jugend Antworten?

Natürlich. Die Irrungen und Wirrungen der Jugend sind nicht so verschieden von denen der Erwachsenen: Wer bin ich? Was glaube ich? Was will ich von meinem Leben? Was ist mein Ziel hier? Sind dies nicht die Fragen, die uns während unseres Lebens weiterhin plagen? Die Kindheit und die Jugendzeit sind lediglich die Zeiten, wenn die Intensität der Fragen und die Qual, die durch das Nichtwissen der Antworten entfacht werden, an ihrem Höhepunkt angelangt sind. Sicherlich sind die logistischen Bedenken der Jugend unterschiedlich von den logistischen Bedenken des reifen Alters; allerdings suchen wir alle im Grunde nach Wahrheit, Frieden und Glücklichkeit. Die *Gita* bietet dieses an. Außerdem hat die *Gita* die wunderbare Fähigkeit, dem Leser/der Leserin genau die Antwort und Erklärung zu geben, nach der er/sie gesucht hat – nämlich weil sie von Lord Krishna Selber gesungen wurde. Demzufolge, wenn du sie heute inmitten einer Krise auf der Arbeit an einer Stelle öffnest, dann wirst du auf einen Absatz stoßen, der dir etwas anderes sagen wird, als wenn du sie in einem Jahr von jetzt öffnen wirst, um nach Trost nach dem Tode eines Elternteils zu suchen. Ähnlicherweise wird die Jugend einen anderen Juwelen in der Schatztruhe finden als die Erwachsenen es finden werden. Jedoch ist es immer noch ein Juwel der EINEN ultimativen Schatztruhe.

12.) In der heutigen, sich ständig ändernden Welt, gibt es da etwas in der Gita für die gesamte Menschheit?

Definitiv. Dies ist, wovon ich gesprochen habe. Die Wahrheit ist für alle von uns zu sehen. Die Sonne verschwindet nicht hinter einer Wolke, nur weil ein Christ oder ein Muslim nach draußen geht. Die *Bhagavad Gita* zeigt uns, wie wir mit Gott, miteinander und mit der Mutter Erde in Frieden und Harmonie leben können. Diese Weisheit und Erkenntnis ist genauso im ständigem Wandel wie der Fluss Ganga – sie kann die Bedenken einer jeder Generation ansprechen und ist jedoch so beständig und unvergänglich wie der Himalaya selber.

Politik und Religion:

Fragen & Antworten

1.) Sollten Politiker und die Politik von der Religion beeinflusst werden?

Zunächst ist es einmal wichtig, zwischen Religion und Spiritualität zu unterscheiden. Die Religion, in ihrer besten Form, ist etwas, dass die Menschen erhebt, sie inspiriert und führt; sie bringt Sinn in ihre Leben. Wenn ich über Religion in diesen Fragen spreche, dann werde ich diese Definition benutzen.

Ich denke, es ist in Ordnung, wenn die Religion (Spiritualität) in die Politik eintritt, denn was sind die Grundpfeiler der Religion? Ehrlichkeit. Integrität. Selbstlosigkeit. Frömmigkeit. Reinheit. Alle diese Grundsätze sind sehr vorteilhaft in allen Bereichen des Lebens und können sicher dazu beitragen, dass die Politiker auf dem richtigen Weg bleiben. Wenn Religion jedoch dogmatisch, ausschließend und engstirnig wird, dann ist dies natürlich schädlich für jeden Bereich der öffentlichen Sphäre, und die Religion sollte dann aus der Politik herausgehalten werden.

Im Allgemeinen ist es okay für die Religion (in ihrer besten und reinsten Form) die Sphäre der Politik zu betreten, aber die Politik sollte auf jeden Fall nicht in die Religion eingehen!

2.) Können Politiker effektiv regieren, und gleichzeitig die Grundsätze der Religion befolgen?

Wenn sie wirklich religiös sind und nicht nur einfach einem Dogma folgen, dann ja. In der Tat wird die Religion ihnen dabei helfen, wesentlich effektiver zu regieren, denn es wird ihnen ein Gefühl der tieferen Bedeutung und einen höheren Daseinszweck geben.

Die Religion, in ihrer besten Form, erinnert uns daran, dass wir lediglich Werkzeuge in Gottes Händen sind, und dass alles, was wir erreichen, nur aufgrund Seiner Gnade geschieht. Wenn sie die wahren Lehren ihrer Religion befolgen, egal welcher Religion sie angehören, dann werden sie ehrlich, rechtschaffen, hart arbeitend und selbstlos in ihrem Dienst der Bedürftigen sein.

3.) Was sollten die Prinzipien sein, welche Politiker in ihren Bemühungen berücksichtigen sollten, um weise zu regieren?

Politiker dürfen nicht vergessen, dass sie Staatsdiener und nicht die Beherrscher des Volkes sind. Zu viele Politiker denken heutzutage, dass sie die Herrscher sind, und sie vergessen dabei, dass sie dem Volk dienen müssen. Sie müssen sich immer daran erinnern, dass sie ernannt oder gewählt worden sind, um eine heilige Tradition aufrechtzuerhalten – die Tradition der Fürsorge für andere. Die Menschen haben ihr Vertrauen in die Politiker gesetzt und glauben wahrhaftig daran, dass diese Politiker die besten, weisesten und bestmöglichen Entscheidungen treffen werden. Die Politiker müssen sich daran erinnern, dass sie keinen Anspruch auf ein Amt haben, oder dass sie grundsätzlich besser oder würdiger als andere sind. Wenn sie ihr Ego und selbstsüchtigen Beweggründe in Schach halten können, dann werden sie einsichtig regieren.

4.) Was für Prinzipien und Faktoren glauben Sie sollten Politiker beachten, wenn sie Gesetze erstellen und beschließen, welche direkt das zivile Leben beeinflussen?

Mahatma Gandhiji sagte wunderschön: „Es gibt mehr als genug für jedermanns Bedürfnis, aber es gibt nie genug für jedermanns Gier.“ In unserer Welt, in unseren Gesellschaften haben wir genügend Ressourcen, um alle Bürger zu versorgen. Es ist einfach eine Frage der Verwaltung, der Verteilung und der Prioritäten. Sie müssen sich daran erinnern, dass sie die Verantwortung tragen, und sollten nicht annehmen, dass es nichts gibt, dass sie tun könnten, oder dass diese schlechten Situationen irreparabel sind. Sie müssen den Mut, die Initiative und die Geduld aufbringen, die Dinge zum Besseren zu ändern. Schließlich wurden sie

aus diesem Grund gewählt!

5.) *Wie sollte ein einfacher Bürger/eine einfache Bürgerin, egal welcher Religion er oder sie angehört, seine/ihre Pflicht der Nation gegenüber erfüllen?*

Selbstlos. Wenn jeder Mensch die Bedürfnisse der Nation über seine/ihre eigenen persönlichen Belange setzen würde, dann hätten wir sehr wenige Probleme. Wenn es ein Motto, ein Mantra gibt, dass allen Menschen gegeben werden kann, dann ist es dieses: Setzt eure eigenen Wünsche als Letztes. Denkt zuerst an die anderen und dann an euch selber. Anstatt, dass ihr euch fragt: „Wie kann ich davon profitieren?“, fragt euch: „Wie viele andere werden profitieren?“

6.) *Korruption ist Sünde. Es ist unheilig. Ist es akzeptabel, korrupte Politiker zu wählen und sie somit in Stellungen von Macht und Autorität zu setzen?*

Dies ist zweifelsfrei falsch. Die Korruption hat keinen Platz in den Bereichen der Gesellschaft, und sie sollte ausgelöscht werden, wo auch immer sie gefunden wird. Allerdings müssen wir auch darauf hin arbeiten, die Systeme selber zu bereinigen, da ich der Meinung bin, dass häufig Politiker von einem korrupten System beeinflusst werden können. Wenn das System selber völlig rein, ehrlich und systematisch sein würde, dann könnte die Tendenz zur Korruption, sollte sie bei einem Politiker vorhanden sein, keine Frucht tragen. Wenn allerdings in dem System die Unehrlichkeit aufblühen kann, dann ist es möglich, dass selbst diejenigen, die grundsätzlich meistens ehrlich sind, in die Versuchung kommen, adharmisch zu handeln.

7.) *Sollten spirituelle Führer versuchen, Einfluss auf die Politik zu nehmen oder sich aktiv mit politischen oder Regierungs-Angelegenheiten befassen?*

Spirituelle Führer sollten versuchen, Politiker nur zu beeinflussen, um sicherzustellen, dass sie ehrliche, rechtschaffene und selbstlose Wege verfolgen. Geistliche Führer selbst müssen keine andere Agenda haben,

außer den Dienst zum größere Wohle der Nation. Von daher, wenn sie die Fähigkeit haben, einen Politiker, der sich in den Bereichen der Korruption oder des Betrugs verloren hat, wieder zurückzubringen, dann sollten sie dies sicherlich tun. Aber sie sollten nichts zu ihrem eigenen persönlichen Vorteil tun.

8.) Sollte sich die Regierung in die Angelegenheiten von religiösen Institutionen einmischen? Sollte die Regierung die Kontrolle und Verwaltung einer religiösen Mission oder eines religiösen Instituts übernehmen?

Die Regierung sollte sich nicht an den Angelegenheiten von religiösen Institutionen beteiligen, solange diese Institutionen nicht die Menschenrechte ihrer Anhänger verletzen oder irgendein Gesetz brechen. Natürlich, sollte eine Institution unter dem Deckmantel einer religiösen Institution, die Menschen betrügen oder sie sonst auf irgendeine Art und Weise (physisch oder emotional) schädigen, dann darf das selbstverständlich weder erlaubt sein, noch sollten religiöse Institutionen von den Gesetzen des Staates befreit sein. Abgesehen von solchen Fällen, sollte die Regierung jedoch nicht in die Angelegenheiten von religiösen Institutionen eingreifen. Die Menschen sollten frei sein, auf die Art und Weise zu beten und das Göttliche zu verehren, wie sie es für angemessen halten, solange dies keine anderen Lebewesen verletzt oder gegen das Gesetz verstößt.

Geschichten,

die Euren Verstand lehren,

Euer Herz berühren

und Euren Geist inspirieren



Die Zeit für ein spirituelles Leben ist Jetzt

Es gab einmal einen Anhänger eines Gurus, der ein göttliches Leben von Sadhana und Seva in dem Ashram seines Gurus lebte. Eines Tages ging er zu seinem Guru und sagte: „Guruji, ich möchte ein spirituelles Leben führen. Ich will im Dienste Gottes leben. Ich will über die bindenden Ketten dieser alltäglichen, materialistischen Welt hinausgehen. Dennoch fühle ich mich dafür noch nicht ganz bereit. Meine Begierden nach einer Familie, Reichtum und Genuss sind immer noch zu stark. Gewähre mir ein wenig Zeit, diese Wünsche zu erfüllen, und dann werde ich zu Deinen heiligen Füßen zurückkehren.“

So sagte der Guru: „Kein Problem, mein Kind. Gehe. Heirate, gründe eine Familie und werde reich. In zehn Jahren werde ich Dich abholen. Ich gebe Dir meinen Segen.“

Mit dem Segen seines Gurus ging der Mann also fort, und er fand schnell ein wunderschönes Mädchen, das er heiratete. Sie hatten drei hübsche Kinder, und der Mann wurde finanziell erfolgreich.

Nach 10 Jahren klopfte jemand an die Tür ihres Hauses. Die Ehefrau des Mannes öffnete die Tür und sah einen abgemagerten Bettler auf ihrer Türschwelle stehen. Der Bettler bat, ihren Ehemann zu sehen. Zuerst fing sie an, den Bettler auszuschimpfen, da sie dachte, dass er nur da war, um nach Geld zu betteln. Aber der Ehemann erkannte, dass der Bettler sein Guru war, also bat er ihn liebevoll hinein.

„Ich bin gekommen, um Dich aus dieser Welt der Illusionen hinauszuführen, da Du ja nun Deinen Wunsch, eine Ehefrau, Familie und Verdienst zu haben, erfüllt hast. Komme mit mir, mein Sohn, ich will Dir den Weg zu Gott zeigen.“

Der Mann sah seinen Guru jedoch voller Bedauern an und sagte: „Mein geliebter Guru. Ja, Du hast recht. Du hast mir zehn Jahre so großzügigerweise gegeben, und mit Deinem Segen hatte ich Erfolg. Meine Kinder sind aber noch sehr jung, und meine Frau würde nicht allein die Last von allen auf sich nehmen können. Erlaube mir bitte, noch weitere zehn Jahre hier zu bleiben, bis die Kinder alt genug sind, um für sich selber zu sorgen.“

Ein wahrer Guru wird dich zum Weg führen, dir das Licht zeigen und helfen, wenn Hilfe gefordert ist, aber er wird niemals einen Anhänger – gegen den Willen des Anhängers – zwingen, einen bestimmten Weg zu folgen. Deshalb stimmte der Guru des Mannes ihm mitfühlend zu und sagte: „So sei es, mein Sohn. Bleibe noch weitere zehn Jahre, bis Du fühlst, dass Deine Mission erfüllt ist.“

Zehn Jahre vergingen, und der Guru kam zum Haus des Mannes zurück und gab seinem Anhänger wieder den Aufruf: „Mein Kind – ich bin hier, um Dich aus dieser Welt der Illusion mitzunehmen. Deine Kinder sind jetzt erwachsen. Du hast 20 Jahre Deinem verheirateten Leben gewidmet. Komme nun und begebe Dich auf Deine spirituelle Reise.“

Wiederum fiel der Mann zu den Füßen seines Gurus und weinte. Er sagte: „Mein Göttlicher Guru. Ja, es ist wahr, dass weitere zehn Jahre vergangen sind, aber Du siehst ja, dass nun meine Kinder gerade ihre Ausbildung beenden und sich gerade vorbereiten zu heiraten. Ich kann diese Welt des häuslichen Familienvaters nicht verlassen, bis ich meine Kinder verheiratet habe und sie beruflich gesichert sind. Mein jüngstes Kind ist fünfzehn. Wenn Du mir also so gnädigerweise nur weitere zehn Jahre geben würdest, dann werden alle meine Verpflichtungen erfüllt sein.“

„So sei es, mein Kind“, sagte der Guru. „Aber erinnere Dich daran, dass Dein wahrer Pfad ein spiritueller Pfad ist. Erinnere Dich daran, das Ziel auf Gott auszurichten. Erfülle Deine Pflicht, aber verhafte Dich nicht zu sehr an dieser Welt.“

Zehn Jahre später kam der Guru zu dem Haus zurück und fand dort eine große Bulldogge vorm Hause auf. Sofort erkannte er in dem Hund seinen Anhänger und sah – durch seine göttliche Vision –, dass der Mann in einem Unfall vor

zehn Jahre gestorben war, dass er aber, weil es ihm so darum ging, seine Familie und seinen Reichtum zu schützen, er als Wachhund reinkarniert war. Der Guru legte seine Hand auf den Kopf des Hundes und sagte: „Mein Kind, da Du Dich nun von einem Menschen zu einem Hund aufgrund Deiner Anhaftungen zu diesen weltlichen Dingen zurückentwickelt hast, bist Du nun endlich dazu bereit, mit mir zu kommen?“

Der Hund leckte liebevoll die Hand seines Gurus und sagte: „Mein geliebter Guruji. Du hast recht – durch meine eigenen Anhaftungen bin ich wieder als Hund geboren worden, aber Du siehst, meine Kinder haben viele Feinde, die auf ihren Reichtum und auf ihre Macht neidisch sind. Diese Feinde sind für meine Kinder gefährlich, und ich muss hier bleiben, um sie zu beschützen. Jedoch bin ich mir sicher, dass sich alles innerhalb von ein paar Jahren von selber lösen wird, und sie werden sicher sein. Gib mir nur noch sieben weitere Jahre, um sie zu beschützen, dann gehöre ich Dir.“

Der Guru ging fort und kam sieben Jahre später wieder.

Dieses Mal gab es keinen Hund vorm Haus, und das Haus war voller Enkel, die umherrannten. Der Guru schloss seine Augen und sah, dass der Anhänger in der Form einer Kobra geboren war, und in der Wand in der Nähe des Familientresors eingeklebt war, um das Geld zu beschützen: „Meine Kinder“, sagte er. „In der Wand zu der rechten Seite eures Tresors liegt eine Kobra eingerollt in einer kleinen Ecke. Sie wird euch nichts antun, ich verspreche es. Aber brecht der Kobra mit einem Stab den Rücken, und dann bringt sie zu mir.“ Die Kinder waren skeptisch, gingen aber zu der Wand, wie der alte Mann sie angewiesen hatte. Ungläubig sahen sie, dass – wie der Guru es gesagt hatte – eine Kobra in der Wand eingerollt lag. Sie folgten seinen Anweisungen, brachen der Kobra den Rücken und trugen sie nach draußen zu dem Guru. Der Guru dankte den Kindern, warf sich die Kobra über den Rücken und ging fort.

Als er davonging und die Kobra um seinen Hals hing, sprach der Guru zur Kobra, die verletzt war und Schmerzen hatte. „Mein Kind, es tut mir leid, dass ich Dir wehtun musste, aber es gab keinen anderen Ausweg. Siebenunddreißig Jahre und vor drei Geburten bist Du fortgegangen, um die materielle Welt der Sinnesfreuden zu kosten. Aber die Wege von Maya sind so verlockend und so raffiniert, dass sie uns augenblicklich einfangen.“

Du hast diese Lebzeiten mit der sinnlosen Verfolgung von materiellem Erfolg und mit der Anhaftung an Menschen, die auch nur Schauspieler in dem Kosmischen Drama sind, verschwendet. Mein Kind, alles hier ist Maya – kosmische Illusion. Sie lockt uns in die Falle und überzeugt uns, das es echt, permanent, ewig und bedeutungsvoll ist. In Wahrheit aber ist Er das Einzige, was wahr ist, und Ihm nahe zukommen ist der wahre Grund des Lebens. Diese Anhaftungen lenken nur unsere Aufmerksamkeit ab und nehmen uns den Blick auf den wahren Sinn des Lebens. Ich hatte keine andere Wahl, als Dich zu retten, denn ich sah, dass Du immer tiefer und tiefer in die tiefe Umklammerung von Maya gesunken bist.“

* * *

Wie oft denken wir im Leben: „Nur noch ein Jahr“, dann werde ich mit dem Luxus und der Zeit im Büro kürzertreten. „Nur noch ein Jahr“, und ich werde mehr Zeit der Meditation und dem spirituellen Streben widmen. „Nur noch ein Jahr“, dann werde ich nach Indien gehen, bei den Füßen meines Gurus sitzen und mich in die göttlichen Tiefen der Spiritualität vertiefen. „Nur noch ein Jahr“, und dann werde ich meine Sinnesfreuden einschränken ... und so weiter und so weiter. Aber dieses „eine Jahr“ kommt niemals. Unsere Absicht ist gut. Wir wollen spiritueller sein. Wir wollen mehr Zeit dem spirituellen Streben widmen. Wir wollen weniger ausgeben, weniger brauchen und mehr dienen. Wir wollen der Herr über unsere Sinneslust, unsere Wut und Habgier sein, als dass sie uns beherrschen. Dennoch ist die Kraft der Maya stärker als die Kraft unseres Willens. Deshalb finden wir weiterhin Ausreden, weshalb wir weiterhin 50 bis 60 Stunden in der Woche arbeiten müssen, warum wir immer noch keine Zeit für die Meditation haben, warum wir nicht einen Besuch zu den heiligen Plätzen in unsere jährliche Planung mit einbeziehen können, und warum wir weiterhin unsere unersättlichen Sinnestriebe sättigen müssen.

Der einzige Weg, um uns von dem Schleier der Illusion zu befreien, den Maya um unseren Geist wickelt, besteht darin, indem wir uns Gott übergeben und ihn darum bitten, dass er uns das wahre Licht zeigt. Der einzige Weg, um uns zu befreien, besteht darin, dass wir konkrete Versprechen, wie wir bessere Menschen sein werden, treffen und SIE

BEIBEHALTEN. Anstelle zu sagen „Ich werde Zeit zum Meditieren finden“, müssen wir sagen „Ich werde nicht zur Arbeit losgehen, ohne meditiert zu haben, und ich werde nicht Schlafengehen, ohne meine nächtliche Selbstbeobachtung getan zu haben.“ Anstelle zu sagen „Ich werde versuchen, die heiligen Orte zu besuchen, wann immer ich kann“, müssen wir sagen: „Dieses Jahr werde ich einen spirituellen Urlaub machen.“ Anstelle zu sagen „Ich werde meine Ausgaben zurückschrauben, so dass meine finanziellen Bedürfnisse kleiner sind“, müssen wir sagen: „Ich werde keine weitere Jacke oder keine weiteren Schuhe (oder irgendetwas anderes) kaufen, bis die, die ich habe, kaputt und ausgetragen sind, oder sie mir nicht länger passen.“ Anstelle zu sagen „Ich werde versuchen, meine Wut, Lust und Gier zu überwinden“, müssen wir uns täglichen Verabredungen mit Gott widmen, in welchen wir uns über all diejenigen Male klarwerden, wo wir uns erlaubt haben, von diesen Emotionen überwältigt zu werden. Und wir müssen um Kraft beten, TÄGLICH, dass wir ruhig, friedvoll und sattvisch in unseren Leben bleiben.

Wenn wir auf die richtige Zeit warten, dann wird diese Zeit niemals kommen. Die einzige Zeit ist jetzt.

Die nachhaltige Gefahr der Wut

Es gab einmal einen jungen Knaben, der ein schreckliches Temperament hatte. Er sprach mit sehr unfreundlichen Worten und brach bei der leichtesten Provokation mehrere Male am Tag in Wut aus. Sein weiser Vater sagte ihm, dass er jedes Mal, wenn er wütend wurde, einen Nagel in den hölzernen Zaun im Garten hinter dem Haus hämmern sollte. Am ersten Tag hämmerte der Junge 45 Nägel in den Zaun – so verbrachte er fast den gesamten Tag im Garten hinter dem Haus. Am nächsten Tag versuchte er, weniger wütend zu sein, da ihm sein Arm vom vielen Hämmern schmerzte. Er hämmerte nur 25 Nägel in den Zaun am zweiten Tag. Als ein paar Wochen vergangen waren, ging der Junge eines Tages stolz zu seinem Vater und verkündete ihm, dass er an diesem Tag überhaupt nicht wütend geworden war.

Also sagte ihm sein Vater, dass er nun damit anfangen könnte, die Nägel vom Zaun zu entfernen. Es gäbe 2 Wege, wie die Nägel entfernt werden könnten: entweder wenn der Junge es einen ganzen Tag aushalten würde, ohne wütend zu werden, oder indem sich der Junge aufrichtig bei jedem entschuldigte, dem er durch seine Wut wehgetan hatte.

Also begann der Junge damit, sich bei den Menschen zu entschuldigen, die er verletzt hatte, und er gab sich große Mühe, nicht wütend zu werden. Langsam, langsam wurden die Nägel aus dem Zaun gezogen. Eines Tages ging der Junge stolz zu seinem Vater und sagte ihm, dass alle Nägel aus dem Zaun heraus seien. Er sagte seinem Vater, dass seine Wut „eine Sache der Vergangenheit“ sei.

Sein Vater führte den Jungen dann bei der Hand zu dem Zaun und zeigte ihm, wie der Zaun nun mit Löchern übersät war. Er war nicht länger der kräftige und stabile Zaun, der er einmal gewesen war. Er war nun sehr geschwächt und

beschädigt. Jedes Mal, wenn der Wind kräftig blies, schwankte der Zaun im Wind, denn er war so voller Löcher, dass jegliche Brise den Zaun in Bewegung versetzte.

Der Vater fragte den Jungen: „Hast du das gesehen? Für dich ist deine Wut eine Angelegenheit der Vergangenheit. Jedoch wird sich dieser Zaun nicht erholen. Jedes Mal, wenn man mit jemandem wütend wird, ist es, als wenn man einen Nagel in die entsprechende Person stößt. Man mag den Nagel später entfernen, aber das Loch ist immer noch da. Die Auswirkung deiner Wut kann nicht entfernt werden.“

* * *

Im Leben ist es manchmal einfach, wütend zu werden oder jemanden anzuschreien oder jemanden, den wir lieben, zu schlagen. Wir versichern unsere eigenen Gewissen damit, indem wir sagen: „Er hat mich wahnsinnig gemacht.“ Oder: „Sie hat mich dazu gebracht, dass ich sie geschlagen habe.“ Aber wessen Hand ist es, die wirklich zuschlägt? Wem gehört der Mund wirklich, der derbe Worte ausspricht?

Wir denken: „Es ist keine große Angelegenheit. Ich habe mich entschuldigt.“ Oder wir sagen: „Oh, aber das war doch gestern. Heute bin ich nett gewesen.“ Für uns mag es dermaßen leicht sein. Aber wollen wir uns daran erinnern, dass der Zaun immer noch mit einem Loch da ist, obwohl es sein mag, dass wir die Sache bereits vergessen haben. Wenn man genügend Nägel in jemanden hineinhämmert, dann wird derjenige irgendwann für immer geschwächt und geschädigt sein. Man kann jemanden mit einem Messer stechen und dann das Messer herausziehen, doch das Blut wird weiterhin aus der Wunde fließen. „Entschuldigung“ wird nicht das Blut der Wunden stoppen. Es mag sein, dass es den Weg zur Besserung bahnt, aber die Wunde wird immer noch da sein.

Das Ziel im Leben sollte sein, dass man wie das Wasser ist – ein Stein fällt hinein und verursacht eine Welle für nur einen Moment. Das „Loch“ im Wasser, dass durch einen größeren Felsbrocken verursacht wird, hält nicht länger als für ein paar Sekunden an. Wenn wir geschlagen werden

– verbal, auf körperlicher Ebene oder emotional – dann sollten wir wie das Wasser sein. Wir sollten es den Wellen einfach erlauben zu fließen, und innerhalb von einigen Momenten sollte es so aussehen, als wäre nichts passiert.

Allerdings ist es leider sehr schwierig, wie der Ozean zu sein. Sehr wenige Menschen in dieser Welt können diese Aufgabe vollführen, denn es ist eine Aufgabe von großer Sadhana und Vairagya (Nicht-Anhaftung). Gewöhnlich sind die Menschen wie die Zäune – die Löcher, die man in sie hineinhämmert, bleiben mit ihnen ihr Leben lang. Vor allem Kinder sind wie der Holzzaun. Egal wie viel sie im Leben wachsen, egal wie weise oder wie alt oder wie stark sie werden, die Löcher sind immer noch da.

Wir müssen uns daran erinnern, dass unsere Nahestehenden wie das Holz sind. Von daher müssen wir versuchen, sehr, sehr vorsichtig zu sein, bevor wir die Löcher in irgendjemanden hineinhämmern, bevor wir die Messer in irgendjemandens Herzen hineinstoßen ... wenn es zu viele Löcher gibt, wird der Zaun fallen.

Urteil: Wer ist der Heilige & Wer ist der Sünder?

Es gibt eine wunderschöne Geschichte von zwei Mönchen, die der Welt entsagt hatten und Gelübde des Zölibats und der Schlichtheit angenommen hatten. Einer der Mönche war älter, und der andere war relativ jung. Eines Tages wanderten sie im Wald und kamen auf einen tosenden Fluss. Am Ufer des Flusses stand eine wunderschöne junge Frau. Ihr Gesicht war voller Angst, als sie den Mönchen erklärte, dass sie den Fluss überqueren musste, dieser aber viel zu schnell floss und sie Angst hatte. Sie fragte die Mönche demütig, ob einer von beiden so gutmütig wäre und sie hinübertragen würde. Der ältere Mönch nahm sie sofort galant auf die Arme und trug sie auf die andere Seite, während der jüngere Mönch bei seiner Seite entlang lief. Als sie das andere Ufer erreichten, platzierte der Mönch die Frau sicher auf den Boden, und sie verabschiedeten sich.

Eine Woche später, als die zwei Mönche unter einem Baum für ihre Morgenmeditation saßen, rief der jüngere Mönch auf einmal aus: „Ok, ich habe dies seit der letzten Wochen für mich behalten, aber jetzt kann ich es einfach nicht mehr in meinem Inneren beibehalten. Ich kann es einfach nicht glauben, wie du diese junge hübsche Frau auf die Arme genommen hast und ihren Körper so nahe an deinem dran getragen hast! Nachdem du das Gelöbnis des Zölibats vor Gott angenommen hast, nachdem du versprochen hast, dass du Frauen nicht mehr berührst oder von ihnen berührt wirst, wie konntest du dann deine Arme um den Körper dieser Frau hüllen und sie so fest in deinen Armen tragen? Ich hatte seit vielen Jahren so viel Respekt für dich, ja sogar Verehrung, aber nun fühle ich mich betrogen. Du bist kein wahrer Mönch! Du lebst nicht wirklich im Zölibat! Ich muss einen anderen Gefährten finden, mit dem ich den Pfad der Reinheit verfolgen kann.“

Der ältere Mönch hörte mit einem schwachen Lächeln zu, das an Stärke

zunahm. „Mein Bruder“, sagte er, als der Mönch seine Tirade beendet hatte. „Ich habe diese junge Frau in meinen Armen für ungefähr 2 Minuten gehalten und sie dann am Ufer des Flusses gelassen, nachdem ich sie sicher abgesetzt hatte. Seitdem ist sie nicht mehr bei mir gewesen. Du andererseits hast sie in der letzten Woche in deinem Herzen getragen. Du hast mit ihr geschlafen, mit ihr gegessen, mit ihr geatmet und sogar mit ihr meditiert, da du sie nicht aus deinen Gedanken verbannen kannst. Sie lebt permanent in deinem Herzen. Du musst dich bemühen, dein eigenes Herz zu reinigen, und nicht die Handlungen deiner Reisegefährten.“

* * *

Wie viele Minuten eines jeden Tages verschwenden wir dabei, andere zu verurteilen? Zu viele, denk ich. Wir bemerken es kaum, wie oft wir dies tun. Wir analysieren und beurteilen die Handlungen, Worte und sogar die Kleidung oder die Wahl des Parfüms von anderen. Wir nehmen natürlich an, dass, wenn wir in den Schuhen der anderen sein würden, wir selbstverständlich alles besser machen würden. Aber wie es in dem Fall der zwei Mönche ist, müssen wir wirklich unsere eigenen Herzen verbessern, und nicht die Handlungen von anderen.

Diese konstante Verurteilung und Missbilligung von anderen verunreinigt unsere eigenen Herzen, es verschwendet unsere Zeit, erschafft Grenzen und Hürden zwischen uns, und es raubt uns unseren Frieden. Wir sind so damit beschäftigt, alles, was die anderen während des Tages gemacht haben und was wir wiederum nicht gutheißen, wieder kleinzuhacken, dass wir in der Nacht nicht schlafen können.

Wenn wir ständig andere beurteilen, dann wirkt sich dies nicht nur nachteilig auf unsere zwischenmenschlichen Beziehungen aus, sondern dann schadet dies auch unserer geistigen Gesundheit. Je mehr wir uns auf andere und deren Fehler fokussieren, desto mehr kommen wir von unserem eigenen Weg ab. Wir fühlen uns besser als andere, selbstbewusst und würdig, indem wir andere beurteilen. Wir schätzen uns selber wert - im Vergleich zu den anderen. Machen wir also jemanden herunter, dann fühlen wir uns im Vergleich gesehen besser. Allerdings ist dies nicht die Art und Weise, wie wir in irgendeinem Gebiet des Lebens Erfolg haben

werden.

Es kann sein, dass wir uns vorübergehend gut fühlen, wenn wir andere herabsetzen. Unsere Egos bekommen ein natürliches „High“, wenn wir andere kritisieren und verachten. Jedoch sinken wir so bei unserer eigenen Suche nach wahrhaftem Frieden immer tiefer und tiefer ab.

Nach dem Schlüssel Suchen

Im Schein der hellen Straßenlaterne stand einmal eine Frau und suchte nach etwas. Ein weiser Mann kam vorbei und fragte sie: „Mutter, wonach suchst du?“

Sie antwortete: „Ich habe meinen Schlüssel verloren und suche jetzt nach ihm.“ Der Mann half ihr für einige Zeit, nach dem Schlüssel zu suchen. Vergeblich. Schließlich fragte er: „Mutter wo genau hast du den Schlüssel verloren?“ Sie antwortete: „Er ist mir im Haus aus der Hand gefallen, und jetzt kann ich ihn nicht finden.“

Der weise Mann fragte zurück: „Aber Mutter, wenn du deinen Schlüssel drinnen verloren hast, warum suchst du dann draußen nach ihm?“

Die Frau antwortete: „Weil es drinnen dunkel ist und ich nichts sehen kann. Hier draußen kann ich dank des hellen Scheins der Lampe besser sehen und so nach meinem Schlüssel suchen.“

Der weise Mann gab ihr einen Rat: „Mutter, geh wieder nach innen. Vielleicht ist es dort dunkel und schwer zu sehen, aber dein Schlüssel ist drinnen. Zünde eine Kerze an und suche drinnen. Deinen Schlüssel wirst du hier draußen nie finden.“

* * *

Wir lachen über die Dummheit der alten Frau, die draußen anstatt drinnen nach dem Schlüssel gesucht hat. Aber machen wir das Gleiche nicht auch in unserem Leben? Wir suchen im Draußen nach unserem Glück, unserer Erfüllung und unserer Freude. Wir suchen nach

Besitztümern, damit sie uns erfüllen. Wir glauben, dass wir glücklich sein werden, wenn wir das neueste Automodel, die neueste CD oder das neue Paar Schuhe haben. Wenn wir deprimiert oder gestresst sind, was machen wir dann? Wir gehen einkaufen oder machen Urlaub am Strand.

Aber wir alle wissen, dass Glück und Frieden nicht da zu finden sind. Schon am Tag nach dem Shopping sind wir nie wirklich glücklicher oder mehr in unserem Frieden, als wir vorher waren. Tatsache ist, dass wir sogar oft vergessen, dass wir es gekauft haben. Der neue Mantel, das Paar Schuhe, die CD, sie bekommen alle einen Platz in unserem Schrank oder auf unserem Regal, und dann vergessen wir sie.

Der Grund, dass uns diese Dinge nicht glücklich machen, liegt im Folgenden: Wir haben vielleicht einen neuen Mantel, aber er wird immer noch von derselben Person getragen. Wir haben vielleicht neue Schuhe, aber sie bedecken die gleichen Füße. Wir fahren vielleicht ein neues Auto, aber der Fahrer ist immer noch derselbe. Vielleicht sind wir auf Hawaii oder in Tahiti oder auf einem Kreuzfahrtschiff – aber WIR sind immer noch da, und der Schmerz kommt ja von innen, nicht von außen. Wenn die Unzufriedenheit und der Schmerz von innen kommen, wie können dann die Zufriedenheit und Freude von außen kommen?

Das können sie nicht. Je eher wir erkennen, dass die wahre Antwort in uns selber liegt – in unseren Herzen und in unserer Beziehung zu Gott, in unserem inneren Selbst, desto schneller werden wir diese Antwort finden. Ja, es ist ein seltener Mensch, der innehält, um im Inneren nach einer Antwort zu suchen. Viele von uns sind viel zu beschäftigt, in Einkaufszentren, Ferienkatalogen und unseren Beziehungen mit anderen Menschen nach Antworten zu suchen.

Warum gucken wir im Außen? Weil es leichter ist. Weil es einfacher ist. Es ist einfacher, Dinge und andere Menschen zu sehen, als uns selber. Also suchen wir in diesen Dingen und bei diesen Menschen den Schlüssel zu unserem Glück. Aber obwohl es dort Licht gibt, ist der Schlüssel nicht dort.

Wir müssen nach Innen gehen, obwohl es dunkel erscheint und obwohl es so erscheint, dass wir vielleicht nie etwas finden werden. Wir müssen Vertrauen haben und die Suche beginnen. Meditation, Gebet, Glaube in Gott, eine spirituelle Praxis, ein Guru, Innenschau, Schweigen – dies sind alles Dinge, die uns Licht auf unserem Weg geben, damit wir nach Innen schauen, damit wir den Schlüssel finden.

Das Licht unserer Kerze mag am Anfang noch schwach sein, es mag schwer zu sehen sein. Aber langsam wird diese Kerze heller und heller scheinen, und schließlich werden wir den Schlüssel finden, den wir verloren haben. Trotzdem: Je länger wir im Außen suchen, desto länger wird unser Schlüssel unauffindbar bleiben.

Ich bete, dass ihr euch alle nach Innen wendet. Damit meine ich nicht, dass ihr eure Familie und Freunde ignorieren sollt oder keine Geschenke mehr für eure Kinder mitbringt. Während ihr die Zeit mit euren Familien genießt und die Geschenke, die ihr bekommt, annimmt, erinnert euch bitte daran, dass nirgendwo anders als in eurem eigenen Herzen die wahre Antwort auf euer Glück liegt. Liebt eure Familie ohne Erwartungen. Genießt die materiellen Gaben ohne Erwartungen. Genießt den Urlaub ohne Erwartungen. Wenn wir uns auf diese äußeren Dinge, Menschen und Orte verlassen, um uns die höchste Wonne unseres Lebens zu geben, werden wir enttäuscht werden. Wenn wir sie lieben und so schätzen, wie sie sind, und uns nach Innen und an Gott wenden, um wahre Wonne zu erfahren, dann werden wir sowohl äußerlich als auch innerlich zufrieden sein.

Die Heiligen Tropfen des Blutes

Es gab einmal einen großartigen Sanyasin, der die Fähigkeit besaß, die Menschen durch seine reinen Wörter zu verwandeln. Der Klang seiner Stimme trug die Zuhörer in die stillste, friedvollste Meditation. Aber er wollte noch mehr für die Welt tun. Es war seine Vision, der ganzen Menschheit zu helfen, all denen zu dienen, die er traf, und die Welt in grossem Ausmaß zu heilen.

Er betete zu Gott, um die Fähigkeit zu erlangen, die Leben der Menschen zu retten. „Du kannst nicht jeden retten; du kannst nicht einem jeden dienen. Fahre einfach damit fort zu sprechen, zu singen, zu schreiben und zu beten. Auf diese Weise wirst du wahrhaft heilen“, sagte Gott zu ihm.

Aber der Heilige war nicht davon überzeugt. „Bitte, Gott, lasse mich von Nutzen sein – von direktem Dienst – für alle. Erlaube mir, die Leben der Menschen zu retten.“

Der Sanyasin hatte so viel Tapasya vollführt und war so rein in seinem Wunsch zu helfen, dass Gott ihm den Segen gewährte, dass er das Leben eines jeden retten könne, der zu ihm kam. Er musste nur einen Tropfen seines Blutes nehmen und ihn auf die obere Lippe seiner Patienten platzieren. Jegliche Beschwerden würden so geheilt sein; jegliches Leiden würde auf diese Weise sofort erleichtert sein. Der Heilige war außer sich vor Freude; sein Traum war erfüllt geworden. Nun fühlte er, dass er wahrhaftig die Welt und diejenigen, die zu ihm kamen, retten konnte.

Am ersten Tag kamen vier Menschen. Für jede Person stach er sich einfach mit einer Nadel in seine Fingerspitze, und das Blut kam heraus. Ein kleiner Tropfen hatte solch wunderhafte Heilkräfte. In dieser Nacht hatte der Heilige ein strahlendes Lächeln für all diejenigen auf seinem Gesicht, die er geheilt hatte.

Am nächsten Tag kamen vierzig Menschen, die alle von seinen Wunderkräften gehört hatten. Für ein jeden von ihnen presste er einen kleinen Tropfen Blut aus seinem Finger und segnete sie, als er diesen auf ihre Oberlippe platzierte. Ein jeder war sofort geheilt. Lähmung, Lepra, Depression, Ängstlichkeit – alle verschwanden mit einem einfachen Tropfen Blut des Sanyasins. Als sich die Kunde von seiner heilenden Magie herumsprach, kamen mehr und mehr Menschen zu ihm. Und der Sanyasin war voller Wonne – da war er und konnte so viele einfach durch sein Blut, das ihm von Gott gegeben war, heilen. Er entbehrte freigiebig diese Tropfen – ohne Zögern, ohne Diskriminierung, ohne Erholungspause. „Ich bin in eurem Dienste ...“, würde er sagen.

Bald strömten Tausende von Menschen zu seinem einfachen Ashram, in dem er lebte; die Straßen waren mit ihnen überfüllt. Der Heilige verteilte jeden Tag die Menge an Blut, die mehreren Tassen an Blut entsprach. Jedoch bemerkte er es nicht. So groß waren sein Einsatz und seine Hingabe denjenigen gegenüber, die er heilte. Er saß in meditativer Wonne, als er zuerst seine Fingerspitze und dann die Venen in seinem Arm zusammendrückte, um das Blut für diejenigen in Not zu spenden.

Es dauerte nicht lange, bis der Sanyasin immer kräftiger drücken musste, um das Blut seinem Körper zu entlocken. Schon bald war ein einfacher Stich keine genügend große Öffnung mehr; er brauchte kleine Messer, um die hervorstehenden Adern in seinen Unterarmen und Beinen zu durchdringen. Von dort aus floss das Blut wieder reichlich, und alle waren erleichtert. Allerdings flossen bald auch aus diesen Adern nicht länger die reichlichen Volumen des heilenden Nektars. Auch sie trockneten mehr und mehr aus.

Da seine Blutmenge mit jedem Tag abnahm, wurde der Sanyasin immer schwächer. Die Farbe wich aus seinem einst lebhaften Gesicht. Die Dunkelheit malte ihm schwere Augenringe unter seine Augen. Seine Stimme, die einst so dröhnend war und den göttlichen Ruhm Gottes hervorsang, war jetzt nicht mehr als ein Flüstern. Aber dies beunruhigte den Sanyasi nicht. Diejenigen, die ihn liebten, baten ihn darum, eine Ruhepause einzulegen und wenigstens eine Pause von dem Blutgeben zu nehmen, damit er sich erholen konnte.

Obwohl er mit seinen Ohren zuhören und ihre Bedenken wertschätzen konnte, hörte er nicht damit auf, sich das Blut aus seinem Körper zu pumpen. Er würde

sagen: „Ich bin im Dienste dieser Welt ... Diese Menschen sind von so weit hergekommen ... Sie haben so lange gewartet ... Dieser Mann ist ein wichtiger Minister, aber er leidet an Pneumonia ... Ich fühle keine Schmerzen. Ich fühle mich nicht schwach. Ich fühle nur die Freude, indem ich mich selber anderen gebe.“ Diejenigen, die ihn liebten, konnten nichts weiter tun, als zuzusehen, wie zahlreiche Menschen weiterhin zu ihm strömten und weiterhin „nur um einen Tropfen“ flehten.

Bald gaben sogar die einst saftigen Adern seiner Unterarme kein Blut mehr her. Sogar die größten, vollsten Venen in seinem Körper hielten selbstsüchtig an der kleinen Menge der lebensgebenden Flüssigkeit fest. Allerdings war der Sanyasin davon nicht abgeschreckt. „Dies ist nur eine Herausforderung. Einfach nur mehr Tapasya zu tun“, würde er sagen. Er befahl seinen Dienern, ein Apparat zu bauen, der stärker als die menschlichen Hände zudrücken konnte, einen Schrauben ähnlichen Apparat, in den er einen Körperteil hineintun konnte, und der das Blut vollständig aus diesem Körperteil melken konnte.

Während all dessen kamen die Leute immer noch zu ihm. Als sich in wildem Geflüster die Kunde verbreitete, dass der Heilige krank war und dass das Blut auslaufen würde, kamen die Menschen in noch größeren Scharen. Sie drückten sich gegeneinander und trampelten sich gegenseitig nieder in dem Versuch, „nur einen Tropfen“ zu bekommen. Menschen, die vielleicht ihren Besuch auf ein späteres Datum verschoben hätten, ließen alles zurück und rannten zu dem Heiligen. „Bitte Maharajji“, flehten sie ihn an. „Bitte nur einen Tropfen. Wir sind aus Madras gekommen, wir sind aus Nepal gekommen, wir sind aus London gekommen. Meine Tochter hat diese schlimme Krankheit auf ihrem Gesicht. Mein Ehemann hat seinen Arm in einem Autounfall verloren. Mein Sohn weigert sich zu heiraten. Bitte Maharajji, bitte nur einen Tropfen. Nur einen Tropfen und wir werden wieder gehen, so dass du ruhen kannst.“ Für jeden, der kam, lächelte der Heilige, als er den Tropfen Blut auf ihre Oberlippe setzte.

Der Ozean seines Blutes wurde bald zu einer ausgetrockneten Wüste. Wo einst seine Venen wie ausgiebige Flüsse geflossen waren, waren sie nun schlaff und ausgetrocknet.

Seine Anhänger flehten ihn an aufzuhören; ihre Tränen der Besorgnis tropften

auf seine heiligen Füße. Aber er konnte nur die hilfsbedürftigen, kranken Menschen sehen, die sich bis weit in den Horizont ausdehnten, und die alle mitleiderregend jammerten: „Bitte, Maharajji, nur einen Tropfen.“

Als diejenigen, die wegen des Blutes in Scharen gekommen waren, merkten, dass der Sanyasin nicht mehr geben konnte, waren sie immer noch nicht abgeschreckt. „Wir werden die Pumpmaschine bedienen“, schrien sie. Und sie strömten auf den Heiligen zu, der friedvoll, obwohl fast leblos, dort saß und nur in seinen einfachen Dhoti gehüllt war. Aber selbst die Pumpmaschine war nicht kraftvoll genug, um das Wasser aus einer Wüste zu pumpen. Also banden sie ihn fest an, so dass die Seile tief in seine ausgedörrte Haut schnitten. Und während einige die Seile fester und fester zogen, schnitten andere wiederum in seine Adern mit Messern (nicht länger mit kleinen Messern, sondern nun mit der Art Messern, die zum Schlachten von Tieren verwendet wurden). „Es muss noch ein weiterer Tropfen vorhanden sein. Es muss einfach sein“, weinten sie aufgebracht.

Während seine Anhänger zusahen, wurde der letzte Tropfen Blut aus ihrem großartigen Sanyasi geschnitten, der einst voller Leben, voller Vitalität und voll von dynamischer Kraft überfloss. Nun hing er leblos und völlig ausgetrocknet immer noch in den Seilen, mit denen sie ihn angebunden hatten. Allerdings bemerkten sie, dass auf seinem welken und farblosen Gesicht ein Lächeln war.

* * *

„Nur fünf Minuten“, flehen wir. „Bitte betrete mein Haus nur mit einem Fuß, um es zu segnen ... bitte nehme nur eine Mahlzeit in meinem Heim ein.“ Es mag sein, dass wir kein körperliches Blut verlangen, aber sowohl unsere Verzweiflung und die Auswirkungen auf die Heiligen sind dieselben. „Aber ich habe seit fünf Jahren gewartet. Aber ich bin aus Amerika gekommen. Bitte, Maharajji, nur fünf Minuten ... aber Maharajji, meine Tochter hat gesagt, sie würde nicht heiraten, es sei denn, du bist da ... aber ich kann mich nicht der Operation unterziehen, es sei denn, du kommst in das Krankenhaus ... aber es würde uns so viel bedeuten, wenn du in unser Heim für nur 10 Minuten kommen könntest ...“

Wenn wir einen Heiligen besuchen gehen, fragen wir ihn selten, wann er das letzte Mal eine Mahlzeit zu sich genommen hat, oder was seine gewöhnliche Zeit zum Ausruhen ist. „Es sind doch nur 5 Minuten“, überzeugen wir uns selber. „Nur einen Tropfen, einen Tropfen Blut ...“ Wenn wir damit gesegnet sind, einen Heiligen in unserem Heim zu haben, sagen wir selten zu ihm: „Lege dich schlafen. Du musst müde sein. Du hast mit den Menschen den ganzen Tag über gegessen (oder gearbeitet).“ Im Gegenteil denken wir: „Aber es ist doch nur einmal im Jahr, dass er kommt.“ Oder: „Aber dies ist das erste Mal, dass wir ihn für uns alleine haben.“

„Nur einen Tropfen ... nur einen Tropfen und dann lassen wir dich ausruhen.“

Sicherlich sind es nur fünf Minuten oder eine Stunde oder eine Nacht. Für uns. Allerdings haben wir nicht die Sicht, um die Menschenströme zu sehen, die am Horizont heranfluten, und die „um nur fünf Minuten“ betteln werden, nachdem wir unsere gehabt haben. Selten erheben wir auch nur unseren Blick, um zu sehen.

„Aber“, möge man fragen, „wenn der Heilige so viele mit seinem Blut geheilt hat, warum macht es dann etwas aus, dass er gestorben ist? Seine Aufgabe auf dieser Erde und sein Wunsch waren es, die Menschen zu heilen. Warum macht es also etwas aus, dass er in der Zwischenzeit seinen physischen Körper verloren hat?“ Die Antwort ist, dass ein Doktor die meisten der körperlichen Krankheiten von denen, die zu ihm kamen, hätte heilen können. Denjenigen, die an emotionalen/psychologischen Krankheiten litten, hätte wahrscheinlich geholfen werden können, hätten sie das, was er in seinen Vorträgen lehrte, in die Praxis umgesetzt. Er hätte sein eigentliches Blut nicht so vielen Menschen geben müssen. Aber es ist einfacher, eine „sofortige Heilung“ zu bekommen, einfacher, ihn das Blut auf uns platzieren zu lassen, als zum Doktor zu gehen und die Medizin zu nehmen, die er verschreibt, oder die notwendige Diät von weniger Fett, weniger Zucker, weniger Fleisch etc. durchzusetzen.

Es ist leichter, von jemand anderem geheilt zu werden, als uns selber zu heilen. Irgendwie denken wir, dass wenn ein Heiliger in der

Öffentlichkeit spricht, und Anweisungen und Botschaften öffentlich gibt, dass dies alle anderen außer uns betrifft. „Aber ich muss mit ihm persönlich sprechen“, entscheiden wir uns. „Mein Problem ist unterschiedlich.“ Selten nehmen wir das „Nein“ eines Heiligen als ein „Nein“ an. Wir wissen, dass wenn wir stärker darum flehen, dass wenn wir verzweifelter darum betteln, dass sie nachgeben werden, denn sie sind wahrhaftig im Dienste der Menschheit.

Aber wollen wir wirklich das Blut aus ihren Körpern melken? Wollen wir wirklich auf ihre Kosten hin geheilt werden? Ist es das, was Liebe wirklich ist? Wir müssen einsehen, dass jede unserer Forderungen, dass jede fünf Minuten, jeder obligatorische Besuch zu einem Heim, jeder Tropfen von Blut nur eine der vielen tausenden Forderungen sind, die er selbstlos anderen gibt. Wir müssen darauf achten, dass er sich selber wieder ernährt, so dass sein Blut weiterhin fließen kann. Wir müssen uns aufrichtig darum bemühen, das Leben in diesen Heiligen zu erhalten, die uns ihre Leben ohne Zögerung und ohne Diskriminierung geben.

Unsere endlosen, unersättlichen Wünsche

Vor vielen Jahren (bevor die schlimme Gewalt in Jammu-Kaschmir ausbrach) reisten wir einmal nach Kaschmir, um ein paar Tage meditierend am wunderschönen und himmlischen Dal-See zu verbringen. Nun, wir genossen es so sehr, dass wir letztendlich einen ganzen Monat anstatt von ein paar Tagen blieben. Jede Woche würden wir unsere Abreise von dieser himmlischen, makellosen, herrlichen Umgebung verschieben.

Schließlich, nach einem Monat, wussten wir, dass wir nun abreisen mussten, und so gingen wir, um uns zu verabschieden, und um den gütigen Bootsmann zu bezahlen, der uns jeden Tag auf den See hinausgefahren hatte. Als einer der Anhänger die Bezahlung anbot, lehnte der einfache Bootsmann sie ab. Er sagte: „Ich danke für das Geld, doch mehr als das Geld will ich einen speziellen Segen von Swamiji. Könnte ich bitte mit ihm sprechen und um seinen Segen bitten?“

Als der Bootsmann kam, um mich zu sehen, warf er sich vor mir auf den Boden nieder; schließlich schaute er, mit Tränen in den Augen, auf und sagte die Worte, die ich nie vergessen werde. Er sagte: „Swamiji, ich weiß nicht, was für ein furchtbares Karma ich kreierte haben muss, um mein ganzes Leben lang hier an diesem See festzusitzen. Ich flehe dich an, mir bitte deinen Segen zu geben, so dass ich eines Tages gehen möge, um Bombay zu sehen.“

Ich war erstaunt! Wir waren den ganzen Weg aus Indien hierhergekommen (und viele Anhänger waren aus Bombay, Kalkutta, Delhi etc.) und hatten uns in die gelassene, göttliche Atmosphäre hier verliebt. Die Anhänger aus Bombay hätten alles gegeben, um für immer an diesem See bleiben zu können. Touristen reisen aus jedem Winkel dieser Erde an, um Kaschmir zu besuchen. Wenn es in diesem Gebiet gerade keinen Krieg gibt, ist es als eines der wunderschönsten natürlichen Paradiese dieser Welt bekannt.

Doch dieser Mann, der hier geboren wurde, der jeden Tag in der Mitte dieses wunderschönen Sees lebt, träumt von nichts anderem als von Bombay! Die aus Bombay jammern, um Ferien in Kaschmir zu machen, und die aus Kaschmir jammern, nach Bombay zu kommen.

* * *

Unsere unersättlichen Wünsche sind eine der größten Plagen, die uns als menschliche Wesen befallen. Wie fühlen uns wirklich nie zufrieden. Wir haben nie das Gefühl, dass wir genug gehabt haben und sind immer auf der Suche nach mehr und mehr. Dies bezieht sich auf fast jeden Bereich unseres Lebens. Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislaufkrankungen steigen himmelsrasant an, weil wir immer „nur noch ein weiteres“ Ladoo, Gulab Jamun oder Stück Schokoladenkuchen haben wollen. Unsere Bankkonten werden immer größer und größer, doch unsere Leben werden zunehmend leerer, da wir immer bestrebt sind, „nur noch einen weiteren Vertrag abzuschließen“ oder „nur noch ein weiteres Projekt“ zu übernehmen, und wir dadurch die kostbare Zeit opfern, die wir mit spirituellen Beschäftigungen füllen könnten oder mit unseren Familien verbringen könnten oder die wir für den Dienst von anderen aufbringen könnten.

Indem wir die Hingabe an Gott in uns kultivieren, werden wir wunschlos. Durch unsere Wunschlosigkeit erlangen wir Frieden und Freude. Wir denken fälschlicherweise, dass wir durch die Erfüllung unserer Wünsche Freude erlangen werden. Es ist jedoch genau das Gegenteil. Die Erfüllung eines Wunsches führt zu kurzzeitigem Glück, nicht weil das Objekt der Begierde erlangt wurde, sondern einfach weil der Wunsch jetzt vorübergehend verschwunden ist! Wenn ich ein neues Auto haben will, und ich ein neues Auto bekomme, dann ist mein Wunsch für ein neues Auto weggegangen. Es ist nicht das neue Auto an sich, das mir Freude gibt, sondern eher die Tatsache, dass ich jetzt frei von dem Wunsch nach einem neuen Auto bin. Die Minderung unserer Begierde ist, was uns Freude bringt. Aber wir verringern unsere Wünsche nicht, indem wir umherhetzen und versuchen, sie zu erfüllen. Es gibt immer mehr. Sie sind wie Unkraut im Garten unseres Geistes. Egal, wie viele wir auspfen, es wird immer mehr geben. Für kurze Zeit sind

wir zufrieden gestellt, und dann beginnt das Feuer der Begierde erneut zu brennen an. Wir können uns nur von unseren Wünschen befreien, indem wir Gott in unseren Leben akzeptieren und das, was auch immer kommt, als Sein *Prasad* annehmen.

Habe Vertrauen in das Göttliche GPS

Es saßen einmal drei Männer unter einem Baum in einem Garten. Sie sprachen über Gott. Einer der Männer sagte: „Ich glaube nicht, dass Gott vollkommen ist. In der Tat gibt es so viele Dinge, die ein gewöhnlicher, vernünftiger Mensch sogar besser planen würde als Gott. Dort, zum Beispiel.“ Der Mann lenkte die Aufmerksamkeit seiner Freunde auf ein Kürbisfeld, wo Kürbisse zu Hunderten groß und rund heranwuchsen. „Gott hat diese riesigen, schweren Kürbisse auf die Spitze von kleinen, dünnen Stängeln gesetzt, die unter dem Gewicht der enormen Früchte immer einknicken.“

Der nächste Mann brachte sich ein: „Ja, du hast recht“, sagte er. „Schau, da sind Mangobäume. Riesige, kräftige, robuste Bäume. Und deren Früchte? Eine kleine Mango Frucht, 120 Gramm schwer. Was ist das für eine rückständige Planung? Die schwere Frucht auf einen schwachen Stängel setzen und die leichte auf einen großen, kräftigen Baum? Ich stimme zu, dass Gott tatsächlich weit davon entfernt ist, vollkommen zu sein.“

Doch der dritte Mann war nicht überzeugt. „Was ihr beiden sagt, hat klar eine zwingende Logik. Ihr habt recht, dass es viel sinnvoller gewesen wäre, die schwere Frucht auf den kräftigen Baum zu setzen und die leichte auf den dünnen Stängel. Aber ich glaube immer noch, dass es einen größeren, besseren Göttlichen Plan geben muss. Ich glaube immer noch, dass Gott genau weiß, was Er tut und dass Seine Planung vollkommen ist, auch wenn wir sie nicht verstehen.“

Die beiden Freunde tadelten ihn wegen seiner Einfältigkeit und seines blinden Vertrauens. „Siehst du nicht mit eigenen Augen, wie unsinnig das ist? Sogar ein Idiot könnte das besser!“

Gekränkt von der Kritik der Freunde, aber dennoch fest in seinem Glauben, stand der dritte Mann auf und legte sich unter einen Baum, der in der Nähe war, weg von seinen kritischen Freunden. Im Schatten der Mangobäume überkam die drei ein tiefer Nachmittags-Schlummer.

Mit den nachmittäglichen Wolken kam ein kräftiger Wind auf und fegte durch die Bäume. Die Äste wogen sich im starken Wind, so dass die reifen Mango-Früchte zu Boden fielen. Die Skeptiker wachten aus ihrem Schlaf auf, überrascht von den Mango-Früchten, die auf sie fielen.

Einer von ihnen rief aus: „Unser Freund, der Gläubige, hatte recht! Gewiss ist es gut, dass nur Mango-Früchte an diesen Ästen hängen. Das Gewicht einer fallenden Mango-Frucht war schwer genug, um mich aus dem Schlaf zu erschrecken und mir einen blauen Flecken zu verpassen. Wäre es ein schwerer Kürbis gewesen, wären wir jetzt Kürbis-Mus! Es ist sehr gut, dass die schweren Kürbisse so nah am Boden wachsen!“

* * *

Häufig zweifeln wir an Gottes Wegen. „Ist dies wirklich der richtige Weg?“, fragen wir uns. Wir werden skeptisch gegenüber dem Göttlichen Plan. Wir verlieren den Mut und den Glauben. Gottes Wege sind oft verschlungen; wir können nicht alles sehen, bis es uns offenbart wird. Aber die geheimnisvolle Weise Seines Plans darf uns nicht vom Glauben abbringen oder uns verleiten, unseren eigenen Willen durchzusetzen.

Heutzutage sind alle neuen Automobile mit „GPS“ Navigations-Systemen ausgerüstet, wobei das Navigationsgerät Befehle gibt, wie man zum Ziel gelangt. Wenn du im Auto sitzt, gibst du die Zieladresse ein, und während der ganzen Fahrt führt dich eine angenehme Frauenstimme und sagt beispielsweise: „Nach 200 m rechts abbiegen.“ Du musst aber die „Start/Akzeptieren“ Taste drücken, nachdem du das Ziel eingegeben hast, bevor die Befehle erfolgen. Wenn die Taste nicht gedrückt wird, wird die Routenführung nicht starten, und du bist auf dich selbst angewiesen, um das Ziel zu erreichen.

GPS steht für „Global Positioning System“ (=„Globales

Positionsbestimmungssystem“); Ich denke jedoch, dass diese Abkürzung auch für das „Göttliche Perfekte System“ steht. Gott kennt den Weg der Bestimmung unseres Lebens, der Erfüllung unserer einzigartigen, besonderen, göttlichen Mission. Gott hat den Plan gestaltet, hat die Straßen angelegt, als auch die Berge, Flüsse, Autobahnen und Eisenbahnkreuzungen erschaffen. Gott kennt jede Kurve, jede Ecke, jede Einbahnstraße. Gott verliert Seinen Weg niemals.

Wenn wir die Taste „Akzeptieren“ im GPS des Autos nicht drücken, wird unsere Fahrt voller Anspannung und Sorgen sein. An jeder Kreuzung müssen wir abwägen, ob es richtig ist, geradeaus zu fahren oder nach rechts oder links abzubiegen. Wir müssen anhalten, um Passanten nach dem Weg zu fragen; Passanten, die möglicherweise mit den Straßen genauso wenig vertraut sind wie wir. Schließlich werden wir den Bestimmungsort erreichen mögen, falls wir zielgerichtet und effizient sind und Glück hatten, aber wir werden sicherlich mit Verspätung eintreffen, und unsere Reise wird voller Anspannung gewesen sein.

Wenn wir aber die Taste „Akzeptieren“ drücken, werden wir behutsam und sicher geführt, Schritt für Schritt. Wir wissen, wo wir abbiegen, wo wir geradeaus fahren und wo wir stoppen müssen. In unserem Kopf ist Platz, um uns auf Gott zu besinnen, um auf friedvolle und angenehme Gedanken zu kommen oder um mit den mitfahrenden Passagieren zu reden. Die Reise wird friedlich, problemlos, angenehm und zum Genießen sein.

Genauso ist es im Leben, wenn wir Gottes Willen akzeptieren. Wenn wir uns auf dem Weg führen lassen, wird unser Leben geprägt sein von (göttlicher) Eingebung und nicht von Sorgen, und so erreichen wir sicher das Ziel in kürzester Zeit.

Wir müssen damit fortfahren, die Führung durch das „Göttliche Perfekte System“ zu „Akzeptieren“; ob wir vertraut sind oder nicht mit dem Weg, über den Er uns führt. Mögen wir uns stets bewusst sein, dass Er der Schöpfer, der Planer, der Fahrer und der Führer ist.

Wie man seinen Lebensweg geht

Als ich noch sehr jung war, kurz nachdem ich in Parmarth Niketan angekommen war, kam ein sehr alter, hoch angesehener Heiliger nach Rishikesh, um im Parmarth Niketan seinen göttlichen Satsang abzuhalten.

Anstatt von den Annehmlichkeiten des Ashrams Gebrauch zu machen, wohnte er immer in einer kleinen Hütte unten am Gangesufer, ein bisschen abseits von dem Zentrum und den Ashrams.

Man hatte mir eine ganz besondere Seva zugeteilt, nämlich ihn jeden Morgen abzuholen und in den Ashram zu begleiten.

Während wir über den belebten Markt liefen, versuchte ich, den Weg des ehrwürdigen Heiligen von allen und allem freizumachen, so dass er bequem und ungehindert zu dem Ashram laufen konnte. Jedem, der uns begegnete, rief ich zu: „Zur Seite bitte, bitte macht den Weg für uns frei.“ Sanft schob ich die frei herumlaufenden Kühe aus seinem Weg. Ich beseitigte sogar herumstehende Fahrräder und Marktkarren mit Früchten, damit er bequem durchkommen konnte.

Als wir endlich am Eingangstor des Ashrams angelangt waren, war ich sehr froh, dass ich ihn so sicher und glatt zum Ashram hatte bringen und ihm einen so schönen Weg hatte freimachen können.

Der Heilige sah mich dennoch liebevoll an und sagte: „Beta, kis kis ko hatate rahoge? Aur kab tak hatate rahoge? Mein Kind, wie viele Menschen und Kühe kannst du noch vom Weg verdrängen? Für wie lange noch kannst du andere Menschen und Dinge aus deinem Weg räumen? Das ist nicht der Weg. Apna rasta banate jao. Apna rasta banake nikalte jao. Versuche nicht,

andere irgendwo hinzubewegen: Finde eher deinen eigenen Weg zwischen anderen hindurch und um sie herum. Geh deinen eigenen Weg, aber mach dir keine Gedanken darum, andere zu bewegen. Finde deinen Weg inmitten all dem Chaos.“

* * *

In unserem Leben kommt es oft vor, dass wir frustriert sind und das Gefühl haben, andere stehen uns im Weg. Wir machen ihre Anwesenheit und ihre Handlungen für unser Scheitern verantwortlich. Wir erzählen uns selber, dass wir bestimmt Erfolg gehabt hätten, wenn sie uns dazu nur Gelegenheit gegeben hätten. Wir versuchen, Menschen und Hindernisse aus dem Weg zu räumen, um uns selber einen Weg in unserem Leben freizumachen.

Aber Hindernisse werden immer kommen. Eifersüchtige Menschen werden nie aufhören zu versuchen, unseren Weg zu blockieren. Wie lange wollen wir also noch versuchen, sie aus dem Weg zu räumen? Wie viele Hindernisse und Feinde können wir noch beiseite drängen? Die Antwort liegt allein darin, unseren eigenen Weg um sie herum und zwischen ihnen hindurchzufinden. Wenn sie uns rechts im Weg stehen, laufen wir einfach links lang. Wenn sie uns links im Weg stehen, laufen wir einfach rechts lang.

Wir müssen uns hauptsächlich darum bemühen, unseren Weg zu finden, anstatt all diejenigen, von denen wir glauben, dass sie uns im Weg stehen, aus dem Weg zu räumen. Für all diejenigen, die reinen Geistes, reiner Gedanken und Taten sind, wird es immer einen Weg geben, auf dem sie laufen können. Dieser Weg mag manchmal schmal sein, und es wird uns erscheinen, dass Hindernisse und Feinde auf beiden Seiten auf uns lauern. Aber wir müssen uns bescheiden und ernsthaft unseren eigenen Weg auf dem Lebenspfad bahnen. Wir müssen den Weg unseres Dharmas, den Weg der Rechtschaffenheit, den Weg der Ehrlichkeit, Reinheit und Frömmigkeit gehen, ohne uns über die, die uns im Weg stehen, Sorgen zu machen.

So viel unserer wertvollen Zeit, Energie und Konzentration werden

damit verschwendet, Hindernisse und andere Menschen aus unserem Weg zu räumen. Das ist nicht notwendig. Findet euren eigenen Weg um das Hindernis herum. Findet euren eigenen Weg um die Feinde herum. Dränge sie nicht beiseite oder versuche nicht, gegen sie anzukämpfen, um Recht zu haben. Stattdessen untersuche die Situation vorsichtig, und schau, wo der Weg gerade frei ist. Dann entscheide dich für diesen Weg und gehe auf ihm weiter.

Je mehr Aufmerksamkeit wir denen geben, die versuchen, uns zu sabotieren, die versuchen, unsere Fortschritte zu behindern, desto weniger Zeit und Energie haben wir, den richtigen Weg zu gehen. Auf diese Weise gewinnen die Feinde dann über uns, weil sie unseren Geistesfrieden gestohlen haben, unsere Ruhe, unsere Freude und unsere Zeit. Jedoch müssen wir bescheiden, rein und konzentriert gerichtet auf unser Ziel bleiben, anstatt zu versuchen, sie aus dem Weg zu jagen. Wenn wir unser Ziel klar sehen können, werden wir immer in der Lage sein, einen Weg zu finden, auf dem wir laufen können.

Haltet also euer Ziel immer klar vor eurem geistigem Auge. Bleibt konzentriert auf dieses Ziel und nikalte chale, nikate chale jao (bewegt euch um die Hindernisse herum und bleibt auf dem Weg).

Die Bedeutung der Bhagavad Gita in unserem Leben

Einst lebte ein älteres Ehepaar in den Bergen. Sie lebten schlicht, waren jedoch sehr Gott ergeben und fromm. Der Ehemann würde jeden Morgen am kleinen Tempel in ihrem Haus sitzen und Passagen aus der Bhagavad Gita lesen. Der Enkel des Ehepaares, der sehr an seinem Großvater hing, lebte bei ihnen. Was auch immer der Großvater tat, würde der Junge ihm nachahmen.

Eines Tages kam der Junge, setzte sich auf den Schoß seines Großvaters und sagte: „Großvater, ich sehe, wie du jeden Morgen die Bhagavad Gita liest, und ich sehe, wie sich deine Augen mit Tränen füllen. Ich habe gehört, wie du zu so vielen Menschen gesagt hast, dass die Gita dein Leben verändert hat. Also habe ich auch angefangen zu versuchen, die Gita zu lesen, aber ich verstehe sie nicht. Und sollte ich eine kleine Passage dennoch verstanden haben, dann habe ich in nur ein paar Stunden wieder vergessen, was ich gelesen habe.“ Der alte Mann sagte einfach: „Mache dir keine Sorgen, mein Kind, ob du sie verstehst oder nicht. Lese sie einfach immer weiter.“ Der Junge tat, was der Großvater ihm angewiesen hatte. Jedoch einige Wochen später kam er wieder zurück, setzte sich auf den Schoß von seinem Großvater und gab zu: „Großpapa, ich habe getan, was du gesagt hast, aber ich verstehe die Gita immer noch nicht, und ich vergesse so schnell, was ich gelesen habe. Es scheint eine solche Zeitverschwendung zu sein. Warum ist es so wichtig, sie zu lesen, wenn ich daraus keinen Nutzen ziehen kann?“

Als er dies hörte, gab der Großvater dem Jungen einen leeren Korb, der für den Transport von Kohle verwendet wurde. Er sagte zu seinem Enkel: „Nimm diesen Kohlen-Korb, gehe zum Fluss runter und bring mir einen Korb voller Wasser.“ Der Junge folgte den Anweisungen seines Großvaters, kam aber unweigerlich mit einem leeren Korb wieder zurück. Das ganze Wasser war durch die vielen

Löcher ausgelaufen, bevor der Junge das Haus wieder erreicht hatte. Erneut schickte der Großvater den Jungen zum Fluss und sagte ihm: „Bring es das nächste Mal schneller zurück, bevor es durch den Korb sickert.“ Also lief der Junge schnell vom Fluss nach Hause, während er den Korb hielt, aus dem das Wasser lief. Wieder war der Korb schon lange vor der Ankunft am Haus seiner Großeltern leer. Er sagte seinem Großvater, dass es unmöglich war, das Wasser im Korb zu tragen und dass er stattdessen einen Wassereimer oder einen anderen Behälter brauchen würde. Allerdings war der Großvater standhaft. „Ich will aber keinen Eimer voller Wasser“, sagte er. „Ich will einen Korb voller Wasser. Du musst versuchen, dich das nächste Mal mehr zu bemühen.“

Dies dauerte fünf oder sechs Runden lang - vom Fluss zum Haus hin - an. Jedes Mal würde der Junge zurückkommen, atemlos von seinem Sprint, doch der Korb würde leer sein. Schließlich fiel der Junge auf seine Knie und sagte: „Großvater, es ist nutzlos.“ Der Großvater setzte sich hin, nahm den Jungen und den Korb auf seinen Schoß und lächelte. „Denkst du, dass es nutzlos war, mein Kind?“, fragte er. „Werfe einen Blick in den Korb.“ Der Junge wandte seine Aufmerksamkeit vom Mangel des Wassers auf den Korb selber, und er bemerkte, dass der Korb, wo er einst schmutzig und schwarz von der vielen Kohle war, jetzt sauber und schön war. Die Gänge zum Wasser und die vielen Versuche, das Wasser zurückzutragen, hatten den Korb sauber gewaschen.

„Genauso, wie es dir nicht gelungen sein möge, das Wasser zu mir zu bringen“, sagte der Großvater, „so haben doch all deine Versuche dazu gedient, den schmutzigen, alten Korb in einen sauberen, schönen Korb zu verwandeln. Genauso, wie du vielleicht nicht alles aus der Gita verstehen oder im Gedächtnis behalten kannst, so reinigt dich doch der Versuch des Lesens von innen nach außen! Wenn Lord Krishna unsere Leben betritt, werden auch wir erneuert und transformiert sein.“

* * *

Die Bhagavad Gita bedeutet wörtlich übersetzt „das Lied Gottes, das Lied der Seele, das Lied des Geistes.“ Es ist keine Schrift, die nur den Hindus vorbehalten ist, im Gegenteil, sie ist universell. Unabhängig von deiner Religion oder Kultur hat die Gita die Kraft, einen zu transformieren, zu heilen und zu erheben, und sie wird deinem Leben größere Einsicht und

Bewusstsein bringen.

Die Bhagavad Gita ist eine Reise von Depression und Niedergeschlagenheit hin zur Hingabe. Der große Krieger Arjuna war mutlos und bestürzt, als er das Schlachtfeld von Kurukshetra überblickte. Plötzlich legte Arjuna seine Waffen nieder und sagte zu Krishna, dass er nicht kämpfen könnte. „Ich sehe in der gegnerischen Armee meine Cousins, meine Onkel, meine verehrten Lehrer. Es wäre besser, auf das Königreich zu verzichten, als diejenigen zu bekämpfen, die mir so nahe stehen“, beklagte er sich. Um also Arjuna aus seiner Verzweiflung zu ziehen und um ihn an sein Dharma zu erinnern, formulierte Lord Krishna die Bhagavad Gita.

Lord Krishna nahm Arjuna auf eine Reise; eine Reise von der Niedergeschlagenheit hin zur Hingabe – Hingabe an Gott und Hingabe an sein eigenes Dharma. Das ist das göttliche Geschenk der Gita: um uns aus einem Zustand der Verzweiflung zu einem Zustand der Freude hin zu tragen.

Die Lehren der Gita sind nicht nur anwendbar auf das Leben auf einem Schlachtfeld, wenn der Krieg mit unseren Verwandten unmittelbar bevorsteht. Vielmehr befindet sich das wahre Schlachtfeld in uns selber. Durch die Geschichte von Arjuna und dem Krieg von Kurukshetra gibt Bhagwan Shri Krishna jedem von uns Lehren für unser Leben. Das wahre Kurukshetra befindet sich in uns. Jeder von uns ist Arjuna – wir alle kämpfen innerlich mit Recht und Unrecht, Versuchung, Angst und Frustration. Unsere Körper sind unsere Triumphwagen, die allzu oft von unseren Sinnen als Pferde angetrieben werden. Unser Geist, unser Ego, unsere Begehren, unsere Lust und Gier sind die böartigen Kauravas, gegen die wir im gerechten Kampf antreten müssen, und vor denen wir nicht aus Angst zurückschrecken müssen. Wenn wir die Zügel unseres Lebens Gott übergeben (genauso wie Arjuna Krishna zu seinem Göttlichen Wagenlenker machte), dann werden wir sicherlich siegreich sein.

Wenn also auch wir unsere Leben von Verzweiflung und Depression hin zur Hingabe und Freude transformieren möchten, dann müssen wir uns einfach erlauben, in den göttlichen und heiligen Kräften der Bhagavad Gita gebadet zu werden.

Der Heilige und Der Skorpion: Was ist Unser Dharma?

Es war einmal ein Sadhu, der der Welt entsagt hatte und am Ufer eines Flusses wohnte. Seine Sadhana übte er mit großer Frömmigkeit und Entschlossenheit aus.

Eines Tages, als der heilige Mann zum Fluss ging, um sein Bad zu nehmen, bemerkte er einen Skorpion, der in dem Wasser um sein Leben kämpfte. Skorpione können von Natur aus nicht schwimmen, und der Sadhu wusste, dass der Skorpion ertrinken würde, wenn er ihn nicht rettete. Daher hob er den Skorpion vorsichtig aus dem Wasser und wollte ihn gerade sanft an Land absetzen, als der Skorpion ihn in seinen Finger stach. Durch den Schmerz schüttelte der Sadhu instinktiv seine Hand, so dass der Skorpion wieder zurück in den Fluss fiel.

Sobald der Sadhu sich von dem Stich erholt und wieder gesammelt hatte, hob er den ertrinkenden Skorpion erneut aus dem Wasser. Und wieder, noch bevor er den Skorpion an Land absetzen konnte, stach ihn die Kreatur. Wieder schüttelte der Sadhu seine Hand in Antwort auf den Schmerz, und der Skorpion fiel wieder ins Wasser zurück. Dieser Austausch ging einige Minuten so weiter: Der heilige Mann versuchte weiterhin, den ertrinkenden Skorpion zu retten, und der Skorpion stach weiterhin seinen Retter in den Finger, noch bevor er die Freiheit des Flussufers erreicht hatte.

Ein Mann, der im Wald auf Jagd war, bemerkte diesen Austausch zwischen dem Heiligen und dem Skorpion. Er sah zu, wie der Heilige die Kreatur vorsichtig und wie mit Samthandschuhen aus dem Wasser hob, nur um ihn dann wieder ins Wasser zu schmeißen, sobald seine Hand aufgrund jedes neuen Stiches zusammenzuckte. Schließlich sagte der Jäger zu dem Sadhu: „Verehrter Swamiji, bitte verzeiht mir meine Direktheit, aber es ist doch klar, dass der Skorpion Euch

immer wieder stechen wird, wenn Ihr versucht, ihn in Sicherheit zu bringen. Warum gebt Ihr nicht auf, und lasst die böse Kreatur ertrinken?“

Da antwortete der heilige Mann: „Mein liebes Kind. Der Skorpion sticht mich nicht aus Arglist oder böser Absicht. Es liegt einfach in seiner Natur, mich zu stechen. Genau wie das Wasser mich nass macht, so ist es dem Skorpion angeboren, zu stechen, um sich zu schützen. Er kann nicht erkennen, dass ich ihn an einen sicheren Ort trage. Das ist eine Ebene bewussten Begreifens, die größer ist, als sein Gehirn es erfassen kann. Aber so wie es der Natur des Skorpions entspricht, zu stechen, so liegt es in meiner Natur zu helfen. Er kann seinen Instinkt nicht sein lassen, warum also sollte ich meinen Instinkt aufgeben? Mein Dharma ist es, jedem Lebewesen, ob Mensch oder Tier, zu helfen. Warum sollte ich einem kleinen Skorpion erlauben, mich meiner göttlichen Natur zu berauben, die ich über Jahre hinweg durch meine Sadhana kultiviert habe?“

* * *

Auch im Leben treffen wir auf Menschen, die uns schaden, die uns beleidigen, die Komplotte gegen uns schmieden, und deren Handlungen einzig und allein dazu zu dienen scheinen, uns beim erfolgreichen Erreichen unserer Ziele in die Quere zu kommen. Manchmal sind dies ganz offensichtliche Handlungen, wie zum Beispiel ein Mitarbeiter, der ständig unsere Ideen stiehlt oder schlecht über uns beim Chef redet. Manchmal können diese Handlungen auch etwas versteckter sein – wie zum Beispiel ein Freund, Verwandter oder Kollege, der uns unerwartet verrät oder über den wir herausfinden, dass er sich wiederholt negativ über uns hinter unserem Rücken geäußert hat. Oft fragen wir uns dann: „Wie konnte er/sie mich bloß so verletzen? Wie konnten sie mir dies antun?“ Dann füllen sich unsere Herzen mit Ärger und Schmerz, und in unserem Kopf fangen wir an, Rachefeldzüge zu schmieden.

Und langsam bemerken wir, dass nun auch unsere eigenen Handlungen, Worte und Gedanken von Ärger und Schmerz getrieben sind. Wir ertappen uns dabei, wie Gedanken von Rache von uns Besitz ergreifen. Und bevor wir es erkannt haben, verletzen wir uns selber mehr, wenn wir all diese negativen Gefühle in unser Herz lassen, als die andere Person uns mit Worten oder Taten verletzt hat. Jemand hat uns beleidigt, einen

Komplott gegen uns angezettelt oder hat uns einen wohlverdienten Erfolg auf unserer Arbeit vereitelt. Dennoch verletzten wir uns selber tiefer und stärker, wenn wir es zulassen, dass unsere Herzen und unser Geist sich verdunkeln.

Es ist unser Dharma freundlich, reinen Herzens, ehrlich, gebend, teilend und fürsorglich zu sein. Sicher kann es vorkommen, dass andere aus Arglist, Falschheit, Selbstsucht und Gleichgültigkeit heraus handeln, weil sie unwissend sind, weil es ihnen an Verstehen mangelt, (so wie beim Skorpion, der die freundliche Absicht des Sadhus nicht erkennen konnte), oder weil sich so ihr eigenes karmisches Drama entfalten muss. Dennoch dürfen wir uns nicht aufgrund der Handlungen oder Unwissenheit anderer uns von der Erfüllung UNSERES Dharmas entziehen. Wir dürfen nicht zulassen, dass ihre Ignoranz, ihre Gewohnheiten oder ihr Geiz uns runterziehen. Wir dürfen der Dunkelheit ihrer Herzen nicht gestatten, in die Helligkeit unserer Herzen einzudringen.

Manchmal fragen mich Leute: „Aber Swamiji, wie lange sollen wir noch tolerant sein, vergeben oder lieben trotz der Aggressionen, Eifersucht, Hass oder Arglist anderer?“ Die Antwort lautet: IMMER. Es ist nicht unsere Aufgabe, andere für ihre negativen Handlungen zu bestrafen. Das ist Gottes Aufgabe und die Aufgabe des karmischen Gesetzes. Sie werden ihre Bestrafung schon bekommen. Sie werden das gleiche Unglück, das sie dir antun, ebenfalls erfahren. Mach dir keine Sorgen. Aber es ist nicht unsere Aufgabe, sie zu richten. Das ist Gottes Aufgabe – und alle, die Unrecht tun, werden ihre Bestrafung bekommen, weil das Gesetz und die Wissenschaft des Karma sie genau dort ergreifen werden. Aber dies geschieht nicht durch deine Hände. Wenn wir uns dazu hinreißen lassen, ebenfalls wehzutun, zu beleidigen, Komplote zu schmieden oder zu verletzen, dann häufen wir einfach nur mehr und mehr negatives Karma für uns selber an.

Wenn der Sadhu zugelassen hätte, dass der Skorpion leidet und im Fluss ertrinkt, hätte er seinen eigenen göttlichen Lebensweg verlassen. Sicher kann man sagen, dass der Skorpion nach all dem, was er dem Sadhu angetan hatte, es verdient hätte, zu sterben. Wir können sagen, dass der Sadhu ja wieder und wieder versucht hatte, den Skorpion zu retten,

der Skorpion dies aber ja gar nicht zuließ. Wir können eine ganze Liste an Ausreden finden, warum der Sadhu den Skorpion nicht hätte retten müssen. Aber es ist nicht das Ziel, schlechtes Verhalten zu entschuldigen. Uns Entschuldigungen zurechtzubasteln, weil wir unsere Pflicht nicht erfüllt haben, ist nicht das Ziel. Das Ziel ist es, unser volles, göttliches Potenzial als bewusste, heilige Wesen zu leben.

Lasst uns also schwören, uns immer wieder daran zu erinnern, was UNSER Dharma ist – um ein Leben in Reinheit, Frömmigkeit, Frieden, Selbstlosigkeit, Integrität und Liebe zu leben. Und lasst uns niemals irgendjemandem erlauben, uns von diesem Ziel abzubringen.

Der Schmerz einer abgebrochenen Verbindung

Ein Mann ging einst zu einem Arzt, um sich über Schmerzen und Beschwerden in seinem ganzen Körper zu beschweren. „Doktor, mein ganzer Körper tut mir weh“, stöhnte er. Der Arzt bat ihn, ihm zu zeigen, wo genau denn der Schmerz war.

Der Mann erklärte: „Wenn ich meine Schulter anfasse, tut es weh. Wenn ich meinen Rücken anfasse, tut es weh. Wenn ich meine Beine anfasse, tun sie weh.“

Der Arzt untersuchte den Körper des Mannes gründlich und sagte dann zu ihm: „Werter Herr, mit Ihrem Körper ist nichts falsch. Ihr Finger ist gebrochen. Deswegen tut es weh, wo immer Sie auch anfassen. Lassen Sie sich Ihren Finger in Gips legen, ruhen Sie ihn für einige Wochen aus und alle Ihre Schmerzen werden verschwinden.“

* * *

Im Leben ist es oft unsere eigene Sichtweise auf die Dinge, die uns Schmerzen verursacht. Während wir durch das Leben gehen und die Welt mit unseren Fingern „erfühlen“, werden wir überall Schmerzen empfinden, wenn unser Finger gebrochen ist. Wir aber begehen den Fehler, die äußere Welt für unsere Leiden verantwortlich zu machen: „Mein Job ist zu anstrengend und raubt mir alle Kräfte, mein Mann verlangt zu viel von mir, meine Frau nervt mich, meine Kinder gehorchen mir nicht, meine Schwiegereltern verstehen mich nicht, etc., etc.“ Wenn wir uns jedoch in der Welt einmal umsehen, wirst du sicherlich jemanden finden können, der einen ähnlichen Job hat, aber dennoch ruhig ist, oder jemanden, der einen ähnlichen Ehepartner hat, aber dennoch glücklich ist, oder jemanden, der ähnliche Kinder hat, aber geduldig ist, oder

jemanden, der ähnliche Schwiegereltern hat, aber dankbar für sie ist.

Was führt also dazu, dass zwei Menschen, die die gleiche äußere Situation erfahren, auf sie auf zwei unterschiedliche Weisen reagieren? Unsere eigene innere Wahrnehmung. Unsere eigene innere Perspektive. Der Schlüssel liegt also darin, die Brille zu wechseln, durch die wir die Welt betrachten, anstatt zu versuchen, jede Situation in unserem Leben zu verändern. Selbstverständlich sollten wir uns darum bemühen, eine Situation, die wir ändern können, z. B. auf der Arbeit oder zu Hause, zum Besseren zu verändern. Ich habe jedoch oft beobachten können, dass jemand mit einer unzufriedenen, gestressten oder schmerzerfüllten Wesensart sich nicht durch eine bloße Änderung der äußeren Umstände innerlich ändert.

Eine Rücken-, Schulter- oder Beinmassage, eine chiropraktische Sitzung oder eine Akkupunktur Behandlung, würde dem Mann in unserem vorher angeführten Beispiel nicht helfen, weil ja sein Finger gebrochen ist. Er könnte Hunderte von Dollar dafür ausgeben, die Schmerzen in seinem Körper zu lindern, aber bis er sich seinen Finger eingipsen lässt, wird er immer wieder, wenn der Finger seine einzelnen Körperstellen berührt, Schmerzen empfinden. Ganz so rennen wir durchs Leben, und versuchen, unsere Jobs, Ehen oder Familienleben zu „reparieren“, aber oft liegt das wahre Problem an unserer eigenen inneren Perspektive. Wenn wir also die gleiche Energie, die wir sonst dafür aufbringen, unsere Ehepartner oder Kinder zu „reparieren“, dafür aufwenden würden, unsere Einstellung, unsere Perspektive zu „reparieren“, wäre alles in bester Ordnung.

Das bedeutet nicht, dass es keine Schmerzen oder Sorgen in unserem täglichen Leben gibt. Natürlich gibt es das! Der Mann aus unserem Beispiel kann auch einen steifen Nacken oder schmerzende Schultern haben. Aber die starken Schmerzen, die er hatte, hatte er aufgrund seines gebrochenen Fingers, mit dem er die Stellen, die ihm nur leicht wehtaten, anfasste. Ganz so rauben uns auch unsere Jobs und unsere Familien Energie. Sie verlangen viel von uns. Oft jedoch leiden wir unter unerträglichen Schmerzen nicht aufgrund von Forderungen von außen, sondern aufgrund unserer eigenen hohen Ansprüchen und Forderungen

von innen.

Die Gita sagt, dass wir unser bester Freund und auch unser schlimmster Feind sein können, je nachdem wie wir unsere Leben leben.

Lasst uns alle die Zeit nehmen und herausfinden, was unser persönlicher „gebrochener Finger“ ist. Was gibt es in uns, das bewirkt, dass wir Schmerzen auf dieser Welt erfahren? Welche irrationale Angst, welcher unerfüllter Wunsch, welches selbstsüchtige Motiv, welches egogesteuertes Bedürfnis hat unseren Finger, mit dem wir die Welt erfühlen, gebrochen oder die Brille gefärbt, durch die wir die Welt betrachten? Wir verbringen gerne viel Zeit damit, andere zu analysieren, aber nur wenig Zeit damit, uns selbst kritisch zu beleuchten.

Die Quelle aller Freude und des Friedens liegt in uns. Wir sind von dieser Quelle durch ein Heer von Wünschen, Ängsten und Unwissenheit getrennt. Der Schlüssel, mit dem wir Zugang zu dieser Quelle finden können, muss aus unserem Inneren kommen. Lasst uns den Schlüssel in uns selber finden und den Ozean Göttlicher Wonne in unserem Leben freisetzen.

Die Kraft der Liebe

Ich habe einmal eine wunderschöne Geschichte von einem Universitätsprofessor in New York gehört. Dieser Professor gab jedem seiner Wirtschaftsstudenten den Auftrag, in die Elendsviertel zu gehen und dort 10 Kinder zu finden, um sie zu interviewen. In dem letzten Teil der Aufgabe sollten die Studenten die Erfolgschancen eines jeden Kindes in der Welt bewerten.

Folglich führten alle Studenten ihre Aufgabe aus. Da es 20 Studenten in der Klasse gab, bekam der Professor 200 Dokumente über 200 verschiedene Kinder, die in den Elendsvierteln lebten. Jeder einzelne Bericht endete mit der folgenden letzten Frage: „Wie hoch sind die Erfolgschancen des Kindes in der Welt?“ Jede Frage hatte dieselbe Antwort: „Dieses Kind hat keine Chance.“

Zwanzig oder dreißig Jahre später fand ein anderer Professor derselben Universität diese 200 alten Berichte in den Aktenschränken der wirtschaftlichen Abteilung der Universität. Er dachte, es würde interessant sein zu sehen, ob wirklich alle 200 Kinder sich als die Opfer ihrer verarmten, von der Kriminalität geplagten Erziehung erwiesen hatten.

Überraschenderweise stellte sich heraus, dass über 90 % der Kinder, die „keine Chance“ hatten, erfolgreiche Ärzte, Anwälte oder Berufstätige waren. Der Professor war erstaunt und ging zu jedem, um ihm oder sie zu fragen, was ihnen geholfen hatte, erfolgreich zu sein. Jeder einzelne Antwortende (die jetzt alle im mittleren Alter waren) sagte: „Nun, es gab diese eine Lehrerin, die ich hatte, die mein Leben veränderte und mir die Fähigkeit gab, erfolgreich zu sein.“

Letztlich fand der Professor diese eine Lehrerin, die die Leben all dieser Kinder verändert hatte. Als er sie fand, war sie über neunzig Jahre alt und sehr gebrechlich. Er fragte sie, wie sie es wohl geschafft hatte, diese verarmten

Kinder, die keine Erfolgchancen in dieser Welt hatten, anzunehmen und 90 % von ihnen in erfolgreiche Berufstätige zu verwandeln. Die alte Frau schaute den Professor mit schlichtem Blick an, lächelte und sagte: „Ich habe diese Kinder einfach geliebt.“

* * *

Die Kraft der Liebe ist genug, um Hoffnungslosen Hoffnung zu geben, genug, um Misserfolge in Erfolge zu verwandeln, und genug, um Leben lebenswert zu machen.

Die Lehrerin hatte weder ein besonderes Programm, noch unterrichtete sie den Kindern besonderes Fachwissen. Niemand erinnerte sich an eine bestimmte Unterrichtsstunde, Aktivität oder Projekt. Es war eher die einfache Tatsache, dass sie sie liebte und an sie glaubte, die ausreichte, um ihre Leben zu ändern.

Wir alle haben diese Kraft, nicht nur uns selber, sondern auch andere zu verwandeln. Gebrauchen wir diese jedoch? Nehmen wir dieses göttliche Geschenk der Liebe in unseren Herzen an und gebrauchen wir sie so oft wie möglich, um möglichst vielen anderen zu helfen?

Die Botschaft von Bhagwan Shri Krishna lautet: „Liebe, Liebe und Liebe alle.“ Von dem Moment an, als Er 6 Jahre alt war, hatte Er Feinde. So viele Dämonen und Asuras versuchten, Ihn zu töten. Aber was tat Er? Bekämpfte Er sie mit Wut? Hasste Er sie? Sendete Er sie für immer in die Hölle? Nein. Er gewährte ihnen alle Befreiung.

Wo auch immer Bhagwan Krishna hinging – sei es zu Palästen, in die einfache Hütte von Vidurji, in die Gärten von Vrindavan – brachte Er nur Seine göttliche Liebe mit Sich. Seine göttliche Liebe veränderte nicht nur die Leben all derjenigen, die Ihn während Seiner körperlichen Anwesenheit auf der Erde trafen; im Gegenteil: Die allgegenwärtige Liebe, mit der Er uns weiterhin überschüttet, verändert all diejenigen, die ihre Herzen dieser Liebe öffnen.

Wollen wir uns Seine göttliche Botschaft zu Herzen nehmen:

„Liebe Alle, Hasse Keinen. Heile Alle, Schade Keinem.“

Gott hat uns die besondere Fähigkeit gegeben, andere mit unseren Lächeln zu berühren, ein Leben durch eine einfache warmherzige Umarmung zu verändern, Sinn in das Leben anderer durch unsere Liebe zu bringen. Wir müssen dieses göttliche Geschenk anwenden und es niemals umsonst loslassen.

Die Blumen blühen unter den warmen Sonnenstrahlen, und die Blumen unserer Leben – unsere Kinder, unsere Familien und all diejenigen um uns herum – werden nur unter den warmen Strahlen unserer Liebe gedeihen.

Wenn wir lernen, andere wirklich zu lieben und wahrhaftig lieben zu können, was bedeutet, sie zu lieben, nicht als diejenige, die wir gerne sehen wollen, sondern als die, die sie sind – die vollkommenen Seelen, die Gott geschaffen hat – dann haben wir eine der bedeutendsten Lehren des Lebens gelernt.

Schüttele es ab und Steige Auf

Es gibt eine Geschichte über einen Bauern, der ein altes Maultier hatte. Eines Tages fiel das Maultier in den leeren, ausgetrockneten Brunnen des Bauern. Obwohl das Maultier dem Bauern seit vielen Jahren treu gedient hatte, entschloss er sich, dass weder das Maultier noch der Brunnen es weiterhin seiner Mühe wert waren. Also beschloss er, statt sich zu bemühen, das schwere Maultier aus dem Brunnen zu hieven, ihn einfach in dem Brunnen zu begraben. Der Bauer rief seinen Freund zu sich, und gemeinsam fingen sie an, Dreck in den offenen Brunnen zu schaufeln.

Als die erste Schaufel Dreck das Maultier traf, geriet er in Panik. „Was ist das?“, dachte er. Als die zweite Schaufelvoll ihn traf, fing er an zu weinen. „Wie konnte mir der Bauer dies antun?“, fragte er sich. Als ihn die dritte Schaufelvoll traf, begriff er den Plan. Da beschloss das Maultier, dass er nicht zulassen würde, sich lebendig begraben zu lassen. Mit jeder Schaufelvoll, die auf seinen Rücken fiel, sammelte er sich, um „es abzuschütteln und aufzusteigen.“ Dies tat er, Schaufel um Schaufel, bis – als die Erde den oberen Rand des Brunnens erreicht hatte – das Maultier triumphierend aus dem, was sein Grab hätte sein sollen, hinausstieg.

Hätte der Bauer sich nicht dazu entschieden, das Maultier zu töten, hätte das Maultier niemals überlebt. Ironischerweise war es der Dreck, der das Leben des Maultiers hätte beenden sollen, der das Maultier letzten Endes rettete. Und dies einfach nur aufgrund der Art und Weise, mit der das Maultier mit der Situation umging.

* * *

Im Leben fühlen wir uns manchmal, als ob die Welt uns mit

Schicksalsschlägen bewirft. Wir sind am Ende unserer Kräfte und haben das Gefühl, als seien wir gebrochen. Wir fühlen uns, als ob wir „lebendig begraben“ wären. Vielleicht versucht jemand tatsächlich uns zu verletzen; oder vielleicht stecken wir einfach in einer schwierigen Situation fest. So oder so haben wir die Wahl. Wir können entweder dem Angriff erliegen, oder wir können „ihn abschütteln und aufsteigen“. Das Letztere ist sicherlich ein schwieriger Pfad. Er erfordert Entschlossenheit, den Willen zum Überleben, Tapferkeit und Vertrauen. Am Ende ist dies jedoch der Weg, der uns zu unserem Triumph führen wird. Wenn wir weiterhin „abschütteln“, was uns im Leben trifft, und wir weiterhin „aufsteigen“ und somit über die jeweilige Situation hinauswachsen, dann werden wir immer siegreich sein, und unsere Leben werden erfolgreich und voller Freude sein.

Anderen zu Dienen ist die Beste Medizin

Es gibt eine wunderschöne Geschichte von einer Prinzessin, die an einer undiagnostizierbaren Krankheit litt. Sie lag lustlos im Bett und war nicht imstande, zu gehen oder sich zu irgendetwas aufzuraffen. Sie hatte jeglichen Appetit verloren, und ihre Eltern fürchteten, dass sie bald sterben würde. Ihr Vater, der König, rief die besten Ärzte und medizinischen Experten zu sich, aber keiner konnte weder eine Diagnose aufstellen, noch die junge Prinzessin heilen. Sie gaben ihr allopathische, homöopathische und ayurvedische Medizin. Sie gaben ihr Tabletten, Kompressen, Pulver, Massagen und Mineralbäder. Nichts machte auch nur den kleinsten Unterschied, was den Zustand der Prinzessin betraf. Sie lag weiterhin schwach und stumm auf ihrem Bett und starrte ausdruckslos an die Decke.

Schließlich suchte der König verzweifelt einen hoch geschätzten heiligen Mann auf, ein Heiliger, der im gesamten Königreich für sein göttliches Wissen und seine göttlichen Kräfte verehrt wurde. Sobald der Weise die Prinzessin sah, verstand er genau, was das Problem war. „Hebt sie hoch und setzt sie in eine Kutsche“, befahl er. Der König lehnte dies ab. „Wie kannst du dieses schwache, gebrechliche Wesen in einer Kutsche nach draußen fahren?“

Allerdings bestand der Heilige darauf. „Wenn Sie meinen Anordnungen nicht folgen, dann kann es sein, dass sich Ihre Tochter nicht erholen wird. Deckt sie warm zu, wenn Sie wollen, und setzt sie in eine Kutsche. Wir werden alleine auf Reisen gehen.“ Der König hatte keine Wahl; seine Möglichkeiten waren erschöpft, und keine hatte Erfolg gehabt. Er konnte nur beten, dass der Heilige Mann wusste, was er tat.

Also wurde die Prinzessin in die wärmsten Umhänge gehüllt und behutsam in die Kutsche des Königs gesetzt, wo sie von unzähligen Federkissen gestützt

wurde. Der Heilige Mann setzte sich neben sie und sagte dem Fahrer, wohin es hin ging. Er erklärte der Prinzessin, als sie die Reise begannen: „Ich habe ein paar dringende Dinge auf unserem Weg zu erledigen. Du kannst mich begleiten.“ Bald darauf hin hielten sie in einer armen Gegend am Rande des Königreiches an. Der Weise stieg aus der Kutsche und trug einen großen Sack, der mit Kleidung und Nahrung gefüllt war. Er ging von Haus zu Haus und teilte Beutel, die mit Reis, Linsen und Weizen gefüllt waren, an die verarmten Dorfbewohner aus.

Als er bald darauf hin wieder zu der Kutsche kam, fand er, wie er es erwartet hatte, die Prinzessin aufrecht auf ihrem Sitz sitzend an. Sie schaute eifrig aus der Kutsche heraus. Sie fuhren ein wenig weiter, und wiederum hielt der Weise die Kutsche in einem anderen armen, ländlichen Dorf außerhalb der reichen Gegenden des Königreiches an. „Ich brauche deine Hilfe in diesem Dorf. Es gibt hier zu viel für mich zu tragen“, sagte er zu der Prinzessin. Sie brauchte kaum die Hilfe seiner Hand, um aus der Kutsche zu steigen.

Der Weise trug den schweren Sack und gab der Prinzessin die Aufgabe, die Lebensmittel und die Wollpullover den dankbaren Dorfbewohnern zu übergeben. Beim ersten Haus ging sie langsam und schwächlich und reichte ihre Hand nur sanft in den großen Sack, um die Beutel voll von Reis und Linsen herauszuholen.

Jedoch schritt sie selbstbewusst den Weg weiter: Beim dritten Haus und beim fünften Haus hub sie die jungen Kinder hoch, um sie in ihren Armen zu halten. Als sie zurück zur Kutsche gingen, bestand sie darauf, dem Heiligen beim Tragen der Säcke mit dem Essen zu helfen, und sie brauchte keine Hilfe, um wieder zurück in die Kutsche zu steigen. Ihre Wangen waren rosafarben; sie hatte ein wunderschönes, strahlendes Lächeln auf ihrem Gesicht und ein Leuchten in ihren Augen.

Als sie in das Königreich zurückkehrten, drei kurze Stunden nach ihrer Abfahrt, sprang die Prinzessin fast aus der Kutsche und hüpfte die Treppen zum Schloss hinauf! Der König war in Staunen versetzt! Wie hatte der Heilige seine Tochter so vollständig in einer so kurzen Zeit geheilt?

Der Heilige erklärte: „Ihrer Tochter mangelte es an einem Sinn im Leben. Sie

litt an der Krankheit, dass sie verwöhnt war und je nach Lust und Laune alles bekam. Sie war krank davon, dass sie ihr Leben umsonst lebte.

Eine Reise zu den Ärmsten der Armen, ein paar Stunden des Gebens und nicht des Nehmens, die Erfahrung des Dienstes und der Selbstlosigkeit sind die einzigen Heilmittel.“

Danach reiste die Prinzessin zweimal wöchentlich mit dem Heiligen zurück in die armen Dörfer und verteilte Lebensmittel, Kleidung und andere notwendige Vorräte. Sie nutzte ihre Stellung als Prinzessin, um die Lebensbedingungen all derjenigen zu verbessern, die in Armut lebten. Sie widmete ihr Leben dafür, anderen Menschen in Not zu helfen.

Und sie litt nie mehr wieder auch nur einen einzigen Tag an der Lustlosigkeit ...

* * *

Jeden Tag gehen die Menschen im Westen zur Arbeit, und sie verdienen Geld und werden immer wohlhabender. Jedoch sind sie am Ende des Tages, wenn sie nach Hause kommen, nicht glücklich. Was ist das wahre Geheimnis zu innerem Frieden und dauerhafter Freude? Ich sage den Menschen immer: „Sei Gottes bewusst, nicht Glamour bewusst.“ Habe Ihn als Schwerpunkt in euren Leben, und ihr werdet Frieden, Glück, Sinn und Freude finden.

Allerdings ist es häufig schwierig zu wissen, WIE man die Lehren Gottes im täglichen Leben verwirklichen kann. Ja, wir müssen in die Tempel gehen. Ja, wir müssen Seinen Namen singen (jeglicher Name, der uns anspricht – sei es Krishna, Rama, Jesus, Allah oder Adonai). Ja, wir müssen Seine Heiligen Wörter lesen. Ja, wir müssen zu Ihm beten und Ihm unsere Leben anbieten.

Was können wir indessen sonst noch tun, fragen so viele Menschen, um uns in unseren täglichen Leben wirklich Gottes bewusst – völlig Gottes bewusst – zu verhalten. Wir können Seinen Menschen dienen! Durch den Dienst für die Ärmsten der Armen kommen wir Gott am nächsten. Es ist einfach, das Göttliche in Heiligen Menschen zu sehen, und denen

zu dienen, die fromm, angemessen und bewundernswert aussehen. Die spirituelle Herausforderung liegt jedoch darin, das Göttliche in Allem zu sehen, allen zu dienen – vom höchsten König zum sehr kranken Leprakranken – als wenn sie Erscheinungsformen Gottes sind.

Durch diesen selbstlosen Dienst helfen wir nicht nur denen, denen wir dienen, sondern wir kommen uns auch selber unermesslich zugute. Unsere Herzen füllen sich mit Freude, mit Frieden und mit Liebe. Unser Leben hat einen Sinn.

Wer ist Behindert?

Es gibt eine wunderbare Organisation mit dem Namen „The Special Olympics“ („die ganz besondere Olympiade“), die überall auf der Welt tätig ist. Diese Stiftung organisiert Olympiaden für Menschen mit körperlichen und/oder geistigen Behinderungen. Diese Menschen leiden unter allen möglichen Krankheiten, die von Teillähmungen bis hin zu Gehirnschäden reichen oder die man einfach als „zurückgeblieben“ bezeichnet. Durch die Teilnahme an solchen Veranstaltungen werden die Athleten nicht nur trainiert, ihr höchstes Potenzial zu erreichen, sondern sie werden auch mit einem Gefühl von Erfolg, Kompetenz und etwas erreicht zu haben belohnt. Kürzlich habe ich eine schöne Geschichte, die sich während eines Wettrennens bei der „Special Olymics“ ereignete, gehört.

Alle Athleten standen an der Startlinie. Der Schiedsrichter schrie: „Auf die Plätze, fertig, los!“ Und die Athleten rannten so schnell, wie ihre Beine sie tragen konnten, los. Auf allen Gesichtern konnte man Entschlossenheit, Hingabe und Ehrgeiz lesen. Alle außer einem. Ein kleiner Junge war sofort nach dem Start gestolpert und in den Schmutz gefallen. Er sah verloren aus, während er seine Mitstreiter davonrennen sah. Plötzlich jedoch drehte sich ein junges Mädchen, das auch mitrannte, um, um zu sehen, was mit dem Jungen passiert war. Sobald ihr bewußt wurde, dass der Junge hingefallen war, drehte sie sich um und rannte wieder in seine Richtung zurück. Einer nach dem anderen machten nun die Athleten kehrt und liefen zurück, um nach dem Jungen, der hingefallen war, zu sehen. Bald waren alle Läufer um den jungen Mann herum versammelt. Sie halfen ihm wieder auf die Füße, und ein Mädchen bürstete den Dreck von seiner Hose. Dann überquerten alle Athleten langsam und Hand und Hand die Ziellinie.

* * *

Dies sind Menschen, die wir für gewöhnlich als „behindert“ oder „zurückgeblieben“ oder auf euphemistisch als „körperlich und geistig eingeschränkt“ bezeichnen. Und dennoch. Würden wir, die wir in vollem Besitz unserer Gliedmaßen sind und deren Gehirne auf Höchstleistung funktionieren, uns jemals während eines Wettrennens umdrehen und unsere langersehnte Hoffnung auf einen Sieg aufgeben und zurücklaufen, um jemandem, der hingefallen ist, zu helfen? Würden wir jemals unser Streben, an die Spitze zu kommen, der Beste zu sein und Alles zu gewinnen, aufgeben, nur um einander wieder zu ermutigen? Wohl selten.

Wir verbringen unsere Leben damit, höher und höher zu kommen und besser und besser zu werden. Wir möchten der Beste sein, an der Spitze, die Nummer 1. Aber auf welche Kosten? Was bleibt bei diesem Prozess auf der Strecke? Man sagt: „Ein wahrer Mann zeichnet sich nicht damit aus, wie aufrecht er steht, sondern, wie oft er sich zu denen in Not hinunterbeugt.“ Wie oft sind wir bereit, uns hinunterzubeugen?

Das Ziel des Lebens ist nicht das Anhäufen von immer mehr und mehr Besitztümern und Titeln. Das Ziel des Lebens ist es, immer näher an Gott zu kommen, um Einheit mit IHM zu erreichen. Der Sinn des Lebens ist es, jeden Moment mit Mitgefühl, Liebe, Gebet und Dienst für andere zu füllen.

Ja, natürlich müssen wir arbeiten und unser Bestes dort, wo nur möglich, geben. Natürlich sollten wir versuchen, Erfolg zu haben; wir sollten unser ganzes Potenzial ausleben. Aber zu oft werden wir recht engstirnig in Bezug auf das, was wir als unser „Potenzial“ betrachten. Ist unser Potenzial rein finanziell, akademisch oder professionell? Wir haben vielleicht ein ganz anderes Potenzial, ein göttliches, mitfühlendes, frommes, hingebungsvolles Potenzial, das nur darauf wartet, aufzublühen.

Lasst uns also schwören, jedes unserer Potenziale ganz zu leben – nicht nur die, mit denen wir täglich konfrontiert werden, sondern auch die, die etwas versteckt unter der Oberfläche liegen. Die Athleten haben vorher vielleicht gedacht (und so auch die Zuschauer), dass ihr Erfolg

und ihre Leistung dadurch definiert werden würden, wie schnell sie die 100 Meter rennen können. Dennoch lag das wahre Potenzial tiefer, als nur einen schnellen Sprint hinzulegen. Sie zogen das Mitgefühl dem Wettbewerb vor; sie zogen das Gefühl, zusammenzugehören dem individuellen Erfolg vor; sie entschieden sich, uns zu zeigen, was es tatsächlich bedeutet, eine göttliche Seele zu sein.

Lasst uns eine Lektion von diesen Athleten lernen, die weit, weit weniger behindert als die meisten Menschen auf dieser Welt sind. Lasst uns lernen, dass jedes Wettrennen im Leben zwei unterschiedliche Wege zum Erfolg kennt; lasst uns lernen, dass Mitgefühl, Liebe und Einheit viel länger anhaltende Erfolge sind, als ein blaues Siegerband oder eine Goldmedaille.

Lasst uns schwören, uns oft umzudrehen, um nachzusehen, ob nicht vielleicht jemand unsere Hilfe braucht.

Baue Dich selber auf - Mache Andere nicht klein

Einst gab ein wundervoller spiritueller Meister einer großen Klasse eine Vorführung. Er malte eine horizontale Linie auf die Tafel und stellte die folgende Frage: „Gibt es irgendjemanden in diesem Klassenzimmer, der diese Linie kürzer, als sie tatsächlich ist, erscheinen lassen kann, ohne sie wegzuwischen?“ Die Schüler dachten angestrengt nach. Sie folgerten, dass die einzige Möglichkeit, diese Linie kleiner zu machen, darin bestand, an beiden Enden etwas wegzuwischen. Daher sagten sie zu Swamiji: „Nein, es gibt keine Möglichkeit, diese Linie kleiner zu machen, ohne etwas von ihr wegzuwischen.“

Daraufhin malte Swamiji eine weitere, viel längere horizontale Linie an die Tafel, ein paar Zentimeter oberhalb der ersten Linie. „Nun“, fragte er, „ist die erste Linie nicht kürzer im Vergleich zu der neuen, längeren Linie geworden? Erscheint sie nicht viel kürzer?“ Alle stimmten zu, dass die Linie jetzt viel kürzer erschien. „Man muss nicht unbedingt von der ersten Linie etwas wegzuwischen, damit sie kürzer erscheint. Man muss nur eine längere Linie daneben malen, und sie wird automatisch kürzer erscheinen.“

* * *

Im Leben, in der Eile des Alltags etwas zu schaffen, in der Eile, uns zu beweisen und uns einen Namen zu machen, lassen wir uns oft dazu verleiten, andere zu kritisieren, zu verdammen oder verbal über sie herzuziehen. Um uns selber in ein besseres Licht zu stellen, machen wir andere Leute fertig. Allzu oft tratschen wir über die Mängel unserer Kollegen, so dass wir, im Vergleich dazu, gut aussehen oder wir kritisieren die, zu denen wir in Konkurrenz stehen.

Dies ist dennoch nicht der Weg, etwas zu erreichen oder um uns

einen Namen zu machen. Lasst uns versuchen, andere nicht klein zu machen, damit wir selber gut aussehen. Das ist wie die Enden der Linie wegwischen, einfach damit wir im Vergleich dazu größer aussehen. Wir dürfen nicht auf Kosten anderer versuchen, im Leben vorwärtszukommen. Anstatt andere klein zu machen, bauen wir uns selber auf. Anstelle anderen etwas abzuschneiden, lasst uns selber lernen zu wachsen. Lasst uns selber zu langen Linien werden. Wenn wir uns darauf konzentrieren, so „lang“ zu werden, wie wir können, werden wir auf ganz natürliche Weise ein Licht für andere sein.

Es ist er schwer, Verantwortung für unser eigenes Leben und unsere eigenen Fehler zu übernehmen. Es ist viel einfacher für uns, andere zu verdammen, zu kritisieren, zu verurteilen oder zu beschuldigen. Selten erkennen wir, wie unsere eigenen Handlungen zu einer negativen Situation beitragen. Es ist so viel einfacher, einfach andere zu beschuldigen. Das ist wie andere „auszuwischen“, damit wir selber „länger“ aussehen.

Einmal ging eine Frau zum Arzt. Sie erzählte ihm: „Mein Mann redet die ganze Nacht in seinem Schlaf. Bitte geben Sie mir ein Mittel für ihn, damit er aufhört, im Schlaf zu reden.“ Der Arzt verschrieb ihr ein Medikament und sagte: „Wenn Sie dieses Medikament jeden Tag einnehmen, wird Ihr Mann aufhören, im Schlaf zu reden.“

Die Frau aber war geschockt: „Warum muss ich das Mittel nehmen, Doktor? Mein Mann hat doch das Problem. Ich bin nicht krank. Ihm sollten Sie das Medikament verschreiben.“

Der Arzt erklärte ihr also Folgendes: „Werte Frau, Ihr Mann spricht in seinem Schlaf, weil Sie ihm nicht erlauben, tagsüber zu sprechen. Jedes Mal, wenn er versucht etwas zu sagen, korrigieren Sie ihn, machen sich über ihn lustig oder sagen ihm, ruhig zu sein. Also bleibt ihm nichts anderes übrig, als nachts im Schlaf zu reden. Das Medikament wird Ihnen helfen, tagsüber ruhig zu sein, so dass Ihr Mann sagen kann, was ihn beschäftigt. Dann wird er nicht mehr im Schlaf zu reden brauchen!“

Immer, wenn wir in einer schwierigen, frustrierenden oder

herausfordernden Situation sind, lasst uns herausfinden, was WIR selber tun können, um das Problem zu lösen. Lasst uns hinschauen, welche Rolle unsere eigenen Handlungen dabei gespielt haben, unsere gegenwärtigen Umstände zu erschaffen. Lasst uns MIT anderen arbeiten, um vorwärtszukommen, und nicht GEGEN andere. Lasst uns zusammenarbeiten, anstatt uns gegenseitig Konkurrenz zu machen.

Die indische Kultur lehrt uns „*milaanaa nicht mitaanaa*“ und „*journa nicht tourna*“. (Bringt zusammen, schneidet nicht durch. Vereinigt, zerbricht nicht.) Aber was sollen wir nicht zerbrechen? Zerbricht nicht anderer Geiste, Herzen und Seelen aufgrund unserer Selbstsucht. Wenn wir uns auf Kosten anderer nach vorne drängeln, verletzen wir sie naturgemäß in diesem Prozess. Wir zerbrechen ihre Seelen, ihren Enthusiasmus und ihr Selbstwertgefühl. Die Höhen des Erfolges sollten nicht dadurch erreicht werden, indem wir andere niedermachen. Stattdessen müssen wir höher und höher klettern, um unser eigenes göttliches Potenzial zu erfüllen und unser eigenes göttliches Dharma zu leben.

Als Bhagwan Rama Angadji zu Ravana in Lanka sandte, um Sitaji zurückzuholen, sagte er zu Angadji: „*Kaaj Hamaara taasu hita hoi.*“ („Erfülle deine eigene Mission, indem du Sita rettetest, tue aber dabei nicht Ravana weh. Versuche nur, ihm klarzumachen, dass er sie auf friedliche Weise zurückgeben soll.) Dies ist der Göttliche Weg: tue deine Pflicht, tue dein Bestes, halte deine Verantwortung ein, aber tue niemand anderem dabei weh, weder körperlich noch emotional.

Wir müssen unser Leben dazu widmen, so viel wie möglich zu wachsen, so viel wie möglich zu lernen, so viel wie möglich zu dienen und immer näher und näher dem letztendlichen Ziel der Einheit mit dem Allmächtigen zu kommen. Wir dürfen weder Konkurrenzdenken, Eifersucht, Komplexe oder kleinlichen Beschwerden erlauben, unserer großen Mission im Leben im Weg zu stehen.

Fußspuren

Ich habe einst eine Geschichte über einen Mann gehört, der Gott sehr verehrte. Sein ganzes Leben lang und immerfort war Gott sein Begleiter. Er liebte Gott mehr, als irgendetwas anderes auf der Welt. Als der Mann alt wurde, lag er eines Nachmittags in seinem Bett und hatte einen Traum. In diesem Traum sah er sein ganzes Leben vor sich ausgebreitet, so als wäre es der Küstenstreifen entlang des Ozeans. Und er konnte sich umdrehen und seine Fußspuren sehen – tiefe Abdrücke im nassen Sand – die den Weg, den er in seinem Leben zurückgelegt hatte, markierten. Und während er immer weiter und weiter zurückschaute, konnte er sehen, dass nicht nur ein Paar, sondern zwei Paar Fußspuren, Seite an Seite, entlang des Ozeans verliefen. Er wußte, dass die anderen Fußspuren von Gott stammten, weil er Gottes Präsenz sein ganzes Leben lang an seiner Seite gespürt hatte.

Aber dann sah er etwas, was ihn sofort aus seinem Traum riss: Sein Herz schlug schneller, und er konnte seine Tränen nicht zurückhalten. „Gott“, rief er aus, „ich hatte einen Traum, und in diesem Traum konnte ich meinen ganzen Lebensweg sehen; ich konnte die Fußspuren sehen, die ich entlang des Weges gelassen habe. Und neben meinen Fußspuren waren Deine, weil Du stets neben mir gelaufen bist. Und ...“ Da fing der Mann so zu weinen an, dass er kaum noch sprechen konnte. „Aber Gott, manchmal gab es da auch nur noch ein Paar Fußspuren, und als ich genauer hinschaute, konnte ich sehen, dass dies in Zeiten war, in denen ich besonders unten und gebrochen war, in denen ich Dich am meisten brauchte. Wie nur, Gott, wie nur konntest Du mich verlassen, als ich Dich am meisten brauchte? Ich dachte, Du hättest versprochen, dass Du für immer mit mir sein würdest. Warum sind Deine Fußspuren in den Zeiten verschwunden, in denen ich Dich am meisten brauchte?“

Weich und freundlich legte Gott eine Hand auf den Kopf des Mannes und

wischte ihm die Tränen ab. „Mein Kind, ich habe versprochen, immer bei dir zu sein, und habe dich nie auch nur eine Sekunde allein gelassen, noch nicht einmal, während du geschlafen hast. In den Zeiten, wo du nur ein Paar Fußspuren sehen konntest, in den dunkelsten Momenten deines Lebens habe ich dich auf meinen Armen getragen.“

* * *

Es gibt Zeiten, in denen wir uns von Gott verlassen fühlen und Seine Präsenz in unserem Leben anzweifeln. Es ist einfach, Vertrauen zu haben, wenn alles gut läuft, es ist einfach, an einen göttlichen Plan zu glauben, wenn uns dieser Plan Freude und Erfüllung bringt. Es ist viel schwieriger, daran zu glauben, dass der göttliche Planer von Natur aus einen guten Plan verfolgt, wenn dieser Plan uns Leid verursacht. Geht es uns nicht allen, auf einer Ebene, so, dass wir uns von Gott verlassen fühlen, wenn unsere Leben einmal schwer sind? Aber es ist in jenen Zeiten, dass unser Glaube uns tragen wird. Es ist eigentlich genau in jenen Zeiten, dass wir von Gott getragen werden. Vielleicht ist der Grund dafür, dass wir Ihm so viel näher kommen, wenn wir nicht mehr neben Ihm laufen, sondern auf Seinen Armen getragen werden, dass wir Seine Gegenwart weniger fühlen und somit zweifeln wir sie. Vielleicht, wenn die Beschränkungen und Grenzen zwischen Ihm und uns sich immer weiter auflösen, und wir einfach nur zu Seinen Kinder werden, vielleicht ist es dann, dass wir uns wahrhaft in Ihm verlieren können. Vielleicht sind wir uns Seiner Gegenwart weniger bewußt, weil die Andersartigkeit dann auf einmal „weg“ ist.

Liebe, Erfolg und Reichtum

Eines Tages hörte eine junge Frau ein Klopfen an ihrer Tür. Als sie die Tür öffnete, sah sie an ihrer Türschwelle einen alten Mann stehen. „Komm herein, komm herein“, sagte sie. Der Mann fragte sie: „Ist Ihr Ehemann zu Hause?“ Die Frau erklärte, dass ihr Ehemann nicht zu Hause war. Dennoch lud sie den Mann in ihr Haus ein.

Der Mann lehnte dies jedoch ab. „Ich bin hier mit zwei meiner Freunde.“ Er zeigt auf zwei ältere Männer, die im Vorgarten warteten. „Allerdings werden wir draußen warten, bis Ihr Ehemann zurückkommt.“

Sobald der Ehemann an diesem Abend nach Hause kam, erzählte seine Frau ihm, was sich ereignet hatte. „Schnell, schnell, lass sie herein“, rief ihr Mann aus. „Wir können die alten Männer nicht in der Kälte draußen stehenlassen.“

So ging die Frau nach draußen und winkte die Männer herbei. Einer von ihnen stand auf und sagte: „Gnädige Frau, wir können nicht alle drei auf einmal hineinkommen. Sehen Sie, ich bin Liebe, und mit mir sind Erfolg und Reichtum. Nur einer kann in Ihr Haus kommen. Bitte gehen Sie und fragen Sie Ihren Mann, wen sie von uns in Ihr Haus bitten möchten.“ Also ging die Frau und – nachdem sie die Nachricht mit ihrem Ehemann geteilt hatte – sagte sie: „Ich denke, wir sollten den Erfolg einladen hineinzukommen. Dann wirst du die Beförderung bekommen, auf die du gewartet hast, und wir werden wohlhabender sein.“

Allerdings dachte ihr Ehemann nach und sagte: „Aber, Liebling, ich will die Beförderung doch nur, so dass wir reich sein können. Wenn wir den Reichtum in unser Haus einladen, dann macht es nichts aus, ob ich die Beförderung bekomme, denn wir werden dann schon reich sein. Ich denke, der Reichtum ist die bessere Wahl.“

Dann sprach ihre Tochter leise: „Mama, Papa. Wollen wir die Liebe in unser Haus bringen. Wenn wir die Liebe mit uns haben, dann werden wir uns nicht so um den Erfolg und Reichtum kümmern. Wir werden im Innern reich sein.“

Ihre Eltern dachten für einen Moment nach und stimmten schließlich dem Wunsch ihrer Tochter zu. So ging die Frau nach draußen und sprach den Mann an, der sich als Liebe vorgestellt hatte: „Okay, wir haben uns entschieden. Du kannst hineinkommen.“ Also nahm die Liebe einen Schritt vorwärts und begann, in das Haus zu gehen. Als er die Türschwelle passierte, sah die Frau, dass ihm die zwei anderen Männer folgten. „Wartet“, rief sie aus. „Wir haben uns für die Liebe entschieden. Du sagtest, dass nur einer hineinkommen könnte.“

Die Liebe legte eine Pause ein und erklärte sanft: „Wenn Sie entweder den Erfolg oder den Reichtum gewählt hätten, dann hätte dieser alleine das Haus betreten müssen. Allerdings, wo auch immer die Liebe hingeht, folgen Erfolg und Reichtum immer.“

* * *

Wenn man die meisten Eltern fragt, was ihre Bedenken in Bezug auf ihre Kinder sind, dann wird man hören: „Ich will, dass sie auf eine gute Universität gehen. Ich will, dass sie einen guten Job bekommen und erfolgreich sind.“ Daher wendet man Zeit und Energie auf, um das Kind im akademischen Bereich zu fördern, indem man das Kind dazu ermutigt, gute Noten zu haben oder, indem man das Kind bestraft oder tadelt, wenn es eine weniger gute Leistung erbringt. Allerdings sind ein Diplom von einer bedeutenden Universität, ein gut bezahlter Beruf und eine lukrative Karriere nicht die wahren Kennzeichen von „Erfolg“ im Leben.

Wahrer Erfolg kommt, wenn wir erfüllt, freudvoll, friedvoll und glücklich sind – sowohl im Inneren als auch im Äußeren. Füllt eure Häuser deshalb mit Liebe – Liebe für Gott, Liebe füreinander, Liebe für die Gemeinschaft und Liebe für die gesamte Menschheit. Dann wird durch diese Liebe, durch diese göttliche Beziehung alles andere automatisch folgen. Wenn wir uns nur auf den Erfolg oder Reichtum konzentrieren, werden wir zwar reich aber nicht erfüllt sein, erfolgreich aber nicht zufrieden.

Wie wir durch unsere Schale brechen

Es war einmal ein Mann, der einen wunderschön gewobenen Kokon in einem Baum außerhalb seines Hauses bemerkte. Sorgsam beobachtete er den Kokon jeden Tag, um den ersten Blick auf den schönen Schmetterling werfen zu können, von dem er wusste, dass er zum Vorschein kommen würde. Eines Tages sah er endgültig ein winzig kleines Loch in dem Kokon, welches an Größe schnell zunahm, je mehr Zeit verging. Er saß da und sah dem Schmetterling zu, wie sie sich ihren Weg aus dem Kokon herausbrach. Auf einmal bemerkte er allerdings, wie der Schmetterling anscheinend aufgehört hatte, Fortschritte zu machen. Das Loch wurde nicht größer, und es schien, als sei der Schmetterling steckengeblieben. Der Kokon hüpfte am Ast hoch und hinunter, da der Schmetterling es versuchte, sich erfolglos durch das Loch, dass sie kreierte hatte, hindurchzuquetschen.

Der Mann sah mit Bestürzung zu, da es so erschien, als wenn der Schmetterling es nicht schaffen würde herauszukommen. Letzten Endes ging der Mann ins Haus, nahm eine kleine Schere und durchschnitt den Kokon sehr vorsichtig, so dass der Schmetterling nun ganz leicht herauskommen konnte. Allerdings fiel der Schmetterling sofort auf den Boden als graziös in den Himmel emporzusteigen, wie er sich es vorgestellt hatte, dass sie es so tun würde.

Der Mann bemerkte, dass der Bauch des Schmetterlings geschwollen und wie aufgeblasen war, dass aber ihre Flügel klein und verkümmert waren, was erklärte, weshalb sie nicht fliegen konnte. Er nahm an, dass nach einiger Zeit der Bauch schrumpfen würde und sich die Flügel ausdehnen würden, und sie in ihrer vollsten Herrlichkeit fliegen würde. Allerdings sollte dies niemals sein.

Der Mann wusste nicht, dass der Grund, dass die gesamte Flüssigkeit aus ihrem Bauch in ihre Flügel gedrückt werden würde, darin bestand, dass sie

dazu gezwungen war, ihren Körper durch das winzig kleine Loch in dem Kokon zu zwingen. Ohne diesen äußeren Druck würde ihr Bauch immer geschwollen sein, und die Flügel würden verkümmert bleiben.

* * *

Im Leben vermeiden wir allzu oft die Herausforderungen und suchen nach einem leichten Ausweg. Wir halten Ausschau nach den Leuten, die „unseren Kokon durchschneiden können“, so dass wir niemals arbeiten müssen und unseren Weg durch irgendetwas hindurchstoßen müssen. Allerdings scheinen wir nicht zu bemerken, dass uns diese schwierigen Zeiten auf den Weg, der vor uns liegt, vorbereiten. Die Hindernisse in unserem Pfad sind Gottes Weise, um uns zum Fliegen zu bringen. Mit jedem kleinen Drücken und Kämpfen werden unsere Flügel voller und voller.

Häufig kommen Menschen zu mir und sagen: „*Oh, warum hat Gott mir einen solchen Kampf auferlegt? Warum hat Er mir so viele Hindernisse in meinen Weg gelegt? Warum bestraft Er mich?*“ Wir müssen erkennen, dass dies keine Bestrafungen sind. Sicherlich spielt Karma eine große Rolle darin, was wir in diesem Leben erhalten, aber sogar die Dinge, die wie „schlechtes“ Karma aussehen, sind eigentlich Möglichkeiten für den Wachstum. Sogar ein extra kleines Loch zum Durchquetschen bietet eigentlich unseren Flügeln die Gelegenheit, sich zu großen Längen auszudehnen.

Wollen wir von daher lernen, unsere Herausforderungen als das anzunehmen, was sie sind, als eher nach einem „unterschiedlichen“ Loch zu suchen, oder nach jemandem mit einer Schere Ausschau zu halten. Diese Dinge mögen uns schnell aus unserem Kokon helfen, aber wir werden nicht die Fähigkeit haben, durch das Leben zu fliegen.

Die helfende Hand Gottes

Es war einmal ein Mann, der ein großer Gottesverehrer war. Er glaubte immer fest daran, dass Gott sich um ihn sorgen würde, ungeachtet der Umstände.

Eines Tages überrollte eine große Sintflut die Stadt, in der er lebte. Alle Nachbarn fingen an, ihre Häuser zu evakuieren. Allerdings war dieser Mann nicht besorgt. „Gott wird auf mich aufpassen“, versicherte er sich selber.

Bald darauf begannen die Flutwasser anzuschwellen, und das Wasser füllte das erste Stockwerk des Hauses des Mannes. „Kein Problem“, dachte er und ging in das zweite Stockwerk. Zu diesem Zeitpunkt kam ein Boot vorbei, und die Männer in dem Boot riefen ihm durch das Fenster zu: „Steige ein, wir werden dich retten.“

„Nein“, antwortete der Mann ruhig. „Es ist schon ok; Gott wird mich retten.“

Die Männer in dem Boot drängten ihn dazu, sein Heim zu evakuieren. „Das Wasser steigt und steigt an“, riefen sie. Doch der Mann war unerschüttert und schickte sie fort, standhaft in seiner Überzeugung, dass Gott für ihn aufkommen würde.

Wie dem auch sei, es regnete weiterhin und das Wasser stieg und stieg an. Das zweite und dann das dritte Stockwerk seines Hauses füllten sich mit Wasser. „Kein Problem“, dachte er sich, als er auf sein Dach kletterte. Während er dort, in eine Regenjacke gehüllt, auf dem Dach saß, sah der Mann einen Hubschrauber, der über ihn hinwegflog. Aus dem Hubschrauber fiel ihm ein Rettungsring in den Schoß. „Halte dich daran fest“, schrie ihm der Pilot zu. „Ich werde dich retten.“

Aber der Mann wollte sich nicht festhalten. „Gott wird mich retten“, schrie er zurück. „Ich brauche deinen Rettungsring nicht.“ Also flog der Hubschrauber letzten Endes davon.

Die Flut schwellte an, und bald darauf ertrank der Mann.

Als er in den Himmel kam, sagte er zu Gott: „Was ist passiert? Wie konntest du mich ertrinken lassen? Ich habe gedacht, du hast gesagt, dass du mich immer retten würdest. Ich hatte einen solchen Glauben an dich.“

Gott sah den Mann traurig an und sagte: „Ich habe dir ein Boot gesendet. Ich habe dir einen Hubschrauber gesendet. Was sonst hätte ich noch tun können?“

* * *

Wie viele Male im Leben vermeiden wir es, Vorteile aus den Situationen zu ziehen, welche sich uns präsentieren, und halten stattdessen hartnäckigerweise an unserem Glauben an Karma oder Schicksal oder den göttlichen Willen fest? Gott wird nicht immer zu dir in einem Safran farbigen Dhoti gekleidet kommen, mit einer Flöte in der Hand und dich aus unglücklichen Zuständen in Seinen Triumphwagen abrupt entfernen. Er ist eher feinsinniger und weniger offensichtlich. Er sendet uns den Rettungsring, aber es ist unsere Wahl, ob wir diesen als „von Gott gesendet“ anerkennen und uns daran festhalten wollen, oder ob wir uns an den Glauben klammern wollen, dass etwas Besseres und Leichteres bald vorbeikommen wird.

Karma bedeutet nicht, dass wir keine Wahl oder keinen freien Willen haben. Es bedeutet, dass wir einen gewissen Prozentsatz von Umständen aufgrund unserer vergangenen Leben, unserer Sanskaras und so vieler anderer Faktoren ausgehändigt bekommen. Allerdings hängt das, was wir mit diesen Umständen anfangen, nur teilweise von unserem „Schicksal“ ab; der Rest wird durch unseren freien Willen bestimmt. Wollen wir zum Beispiel sagen, dass uns aufgrund von vergangenem gutem Karma eine Kuh gegeben wird. Diese Kuh wird uns aufgrund unseres Karmas und aufgrund unseres Schicksals zuteil. Wir können es nicht ändern und stattdessen eine Ziege oder einen Hund bekommen.

Jedoch kommt es auf uns an, was wir mit der Kuh machen. Wenn wir ihre Milch trinken und ihren Mist auf unseren Feldern verwenden, dann werden wir glänzende Gesundheit haben und eine reiche und fruchtbare Ernte. Wenn wir jedoch den Mist essen und die Milch auf dem Boden vergießen, dann wird unsere Gesundheit darunter leiden, und unsere Ernte wird schwach und unproduktiv sein.

Wir geben so viele Male Gott die Schuld für die Situationen in unseren Leben, oder wir sagen einfach, dass „es Karma sein muss“. Jedoch sind Krankheit und erfolglose Ernten nicht unser „Karma“; sie sind eher auf unsere schlechte Wahl zurückzuführen, welche wir mit der Kuh, die uns gegeben wurde, getroffen haben.

Wir müssen erkennen, dass alles von Gott kommt, dass alles aufgrund Seines Willens geschieht. Gleichzeitig müssen wir verstehen, dass Er uns die Macht des Scharfsinns und des logischen Denkens gegeben hat, damit wir die richtige Wahl treffen können. Aufgrund des Karmas des Mannes hat die Flut sein Haus zerstört. Es waren Gottes Güte und Mitgefühl, die ihm das Boot und den Hubschrauber sendeten, aber es war die eigene Ignoranz und Sturheit des Mannes, die ihn zum Ertrinken brachten.

Wenn also eine Sintflut in unsere Leben kommt, dann ist das kein Problem. Vielleicht war es so vorherbestimmt. ABER, wenn das Boot und der Hubschrauber kommen, um uns zu retten, dann müssen wir sie als das erkennen, was sie sind – nämlich von Gott gesandt.

Himmel und Hölle - das Leben ist, was Du daraus machst

Ich habe einmal die Geschichte eines Landes, dass man Hölle nennt, gehört. In diesem Land sind die Menschen abgemagert und ausgehungert. Dennoch sind sie von vielen Schüsseln und Tellern umgeben, die voll mit köstlichem Essen gefüllt sind. Warum sind sie also so vom Hunger geplagt? Denn in diesem Land, dass man Hölle nennt, können sie nicht ihre Arme beugen, und deshalb können sie nicht einmal einen Bissen Essen von den Tellern zu ihren Mündern führen. Ihre Hände können frisches Brot, reife Früchte und Löffel voll von heißem Essen greifen. Allerdings können ihre Körper nicht die Nährstoffe aufnehmen, denn in dem Land der Hölle können diese Speisen nicht zu ihren Mündern gelangen. Ihre stockgeraden Arme fuchteln wild durch die Luft, und sie versuchen verzweifelt, einen Weg zu finden, wie sie diese köstlichen Speisen zu ihren Mündern führen können.

Die Menschen in der Hölle schreien Tag und Nacht. Sie versuchen vergeblich, ihre Arme zum Beugen zu zwingen. Dennoch sind ihre Arme felsenfest starr. Sie versuchen direkt mit ihren Mündern zu essen, aber dies ist verboten, und sie werden dafür geschlagen. Also verkümmern sie für alle Ewigkeit in diesem Land der endlosen Frustration, Entbehrung und des Hungers.

Ich habe auch die Geschichte eines Landes namens Himmel gehört. In diesem Land haben die Menschen auch stockgerade Arme. Auch sie sind von vielen Schüsseln und Tellern mit leckerem Essen umgeben, welches sie nicht zu ihren Mündern führen können. Allerdings ist jederman im Himmel mollig, wohl ernährt, zufrieden und fröhlich. Wie kommt das? Wenn Du genau hinschaust, dann wirst Du bemerken, dass sie es einfach gelernt haben, sich gegenseitig zu füttern, anstelle hartnäckig zu versuchen, ihre eigenen unbiegbaren Arme zu beugen...

* * *

Dies ist wahrhaftig der einzige Unterschied zwischen Himmel und Hölle
 ... Kämpfen wir stur gegen den Willen Gottes? Ringen wir jeden Tag mit Situationen, die nicht geändert werden können? Dreschen wir wild und verzweifelt umher und versuchen, das Unveränderbare zu verändern? Ignorieren wir unsere liebevollen Nahestehenden, unsere Freunde und unsere Kollegen, die uns immens helfen könnten? Bestehen wir darauf, im Stillen zu leiden und niemals um Hilfe von denen, die uns nahestehen, zu bitten? Sehen wir anderen beim Leiden zu und enthalten wir ihnen unsere eigene Hilfe vor, weil wir so in unserem eigenen Elend verfangen sind? Wenn dies so ist, dann leben wir in der Hölle.

Oder schätzen wir die Situation ein, sehen wir um uns herum und schauen, wie diese Situation verbessert werden kann? Bieten wir unsere Hände und unsere Hilfe freundlich anderen an? Nehmen wir die Hilfe anderer an, wenn wir in Verzweiflung sind? Erfreut es uns, „andere zu füttern“? Verbringen wir Zeit damit, die Körper, Geister und Herzen anderer zu nähren? Erlauben wir uns selber, mit Liebe ernährt zu werden? Erlauben wir anderen, uns zu ernähren, als zu denken: „Ich kann es selber tun.“ Wenn dies so ist, dann leben wir im Himmel.

Allzu oft sehe ich Menschen in dieser Welt, die in der Hölle leben: in der Hölle ihrer eigenen Absonderung, in der Hölle ihrer eigenen Frustration und in der Hölle ihrer eigenen Verbissenheit, den Kern der Welt, in welcher sie leben, zu ändern.

Familien und Freunde treffen sich wieder - häufig nach mehreren Monaten der Trennung. Allzu oft höre ich, wie die Menschen sagen: „Oh, ich grause mich vor dieser Zeit des Jahres. Ich fürchte es, wenn die ganze Familie zusammenkommt.“ Und dann setzen sie mit einer Litanei der Beschwerden über diesen Verwandten, diese Schwiegereltern oder diesen Freund fort. Ich habe unzählbare Situationen gesehen, wo Familienmitglieder und Freunde so leicht den Schmerzen der anderen ein Ende hätten setzen können. Dennoch tun sie es nicht. Sie wollen nicht diejenigen sein, die das Folgende anbieten: „Hier komm, erlaube mir, dich zu füttern.“

Oder im Gegenteil, aber in einer ähnlichen Situation sehe ich, wie so viele

Menschen leiden, denen von ihren Familien und Freunden geholfen werden könnte. Dennoch wollen sie nicht um Hilfe fragen. Sie erlauben es anderen nicht, ihnen zu helfen. Sie sagen: „Ich kann es selber tun.“ Ihr Stolz und Ego erlaubt es ihnen nicht zu sagen: „Fütterst du mich bitte?“ Allerdings ist dies nicht die Art und Weise, wie es sein sollte. Wenn wir mit unseren Nahestehenden zusammenkommen, dann müssen wir erkennen, dass sie uns füttern können, wenn wir hungrig sind, dass sie unser Leiden erleichtern können, dass sie durch ihre Liebe unsere Leben von der Hölle in den Himmel verwandeln können.

Aber wir müssen dazu bereit sein, die Situation so zu sehen, wie sie gerade ist. Wenn unsere Arme unbiegsam sind, dann müssen wir akzeptieren, dass sie unbiegsam sind, und nach anderen Wegen suchen, um das Problem zu lösen. Wenn wir weiterhin versuchen, das Unveränderbare zu verändern – sei es in uns selber, in anderen oder in der Welt – dann werden wir für immer frustriert und hungrig sein; und zwar nicht nur in unserem Körper, sondern auch in unseren Herzen und Seelen.

Wenn also Familien und Freunde zusammenkommen und du jemanden siehst, der leidet, dann sei der Erste, der Hilfe anbietet. Lege jeglichen Groll, jegliche Beschwerden und Verurteilungen beiseite. Biete einfach deine Hand zur Hilfe an. Und wenn du in Not bist, frage nach Hilfe. Diese Menschen sind deine engste Familie und deine engsten Freunde. Lege dein Ego und Stolz zur Seite. Überlege, wie sie dir helfen können, und frage danach. Wenn du sie dann fütterst und sie dich füttern, dann werden sich eure Leben von einem Leben in der Hölle zu einem Leben im Himmel verwandeln.

Wahre Erziehung

Es war einmal ein Boot, das mitten auf dem Ozean segelte. Auf dem Boot waren ein Philosoph, ein Wissenschaftler, ein Mathematiker und der Bootsmann. Der Philosoph wandte sich an den Bootsmann, um ihn zu fragen: „Kennst du die feinen Unterschiede der Vedanta Philosophie? Kennst du die Theorien von Plato und Aristoteles?“ „Nein“, antwortete der Bootsmann, „solche Dinge habe ich nie studiert. Ich kenne nur Gottes Namen und habe Ihn am Morgen beim Aufwachen und am Abend vor dem Schlafengehen auf den Lippen und versuche, Ihn auch den ganzen Tag bei mir zu haben.“ Der Philosoph sah ihn mit Verachtung an und sagte: „Na, dann hast du 30 % deines Lebens umsonst gelebt.“

Als Nächstes fragte der Wissenschaftler den Bootsmann: „Kennst du Einsteins Relativitätstheorie? Kennst du das Newton'sche Gesetz?“ Der Bootsmann sah auf das Wasser und bemerkte, wie sich der Mond in ihm widerspiegelte. Ganz schien es so, als würde sein Licht verspielt auf den Wellen tanzen, erst diesen und dann diesen Punkt berührend. Als Antwort auf die Frage des Wissenschaftlers schüttelte er leicht den Kopf. „Nein, das habe ich nicht gelernt. Ich habe nur gelernt, wie man freundlich ist, wie man mehr gibt, als man bekommt, und wie man bescheiden und fromm ist.“ „Na“, rief der Wissenschaftler, „dann hast du 40 % deines Lebens vergeudet.“

Dann wandte sich der Mathematiker an den Bootsmann: „Aber du wirst doch sicher die Infinitesimalrechnung kennen? Du wirst doch wissen, wie man komplizierte Gleichungen kalkuliert?“ Der Bootsmann schloss seine Augen und verfiel in eine meditative Trance. „Nein“, sagte er sanft, und ein Lächeln fuhr über sein sonnengegerbtes Gesicht. „Ich weiß nichts über all diese Dinge.“ „Nun, dann hast du mindestens 50 % deines Lebens vergeudet“, antwortete der Mathematiker scharf zurück.

Die Vier saßen eine Weile schweigend da, als plötzlich die Wellen wütend und wild immer höher schlugen; der Himmel verdunkelte sich und verdeckte die Sternendecke. Das Boot, das nur aus Holz und dünn war, begann mit jeder Wellenbewegung auf und abzuschaukeln. Der Bootsmann kämpfte beflissen und setzte jeden Muskel seines Körpers und jede seiner Fähigkeiten ein, um wieder Kontrolle über das Boot zu gewinnen. Aber der Sturm gewann den Kampf und mit jedem Aufbrausen der Wellen wurde dem Bootsmann immer klarer, dass das Boot diesen Schlägen nicht standhalten konnte. Als eine Welle das Boot hoch in die Luft riss, fragte der Bootsmann seine Passagiere: „Könnt ihr schwimmen?“ „Nein“, schrien sie alle. Eine Welle drehte das Boot um, so dass es in dem tosenden Wasser auf den Kopf gestellt wurde. Der Bootsmann sah traurig zu, wie der Wissenschaftler, der Philosoph und der Mathematiker ertranken. „Ok“, flüsterte er. „Ich glaube, 100 % eurer Leben waren umsonst.“

* * *

In diesem Leben gibt es so viele Dinge zu lernen, von denen viele Menschen sagen, dass sie wichtig seien. Die Erziehung ist natürlich durchaus wichtig. Eine Ärztin kann nicht operieren, wenn sie nicht weiß, wo die Organe sind oder wie man eine Wunde wieder zunäht. Ein Wissenschaftler kann keine Versuche durchführen, es sei denn er weiß, welche Chemikalien und wie viel von jeder er benutzen soll.

Ein Architekt kann keine Entwürfe für Gebäude entwerfen, ohne zu wissen, welche Grundmauern und tragenden Wände notwendig sind. Dennoch sind dies langfristig nicht die Lektionen, die uns wahrhaftig befreien. All dieses Wissen rettet uns nicht vor dem Ertrinken im Ozean. Allein das Wissen über Gott kann dieses tun. Nur die Liebe zu IHM, Hingabe zu IHM und eine Rettungsweste, die von IHM aufgeblasen wurde, kann uns in der wütenden See dieser Welt beschützen.

Wie oft im Leben haben wir das Gefühl, zu ertrinken, so oft fühlt es sich an, als hätten wir zu viel Wasser geschluckt und könnten nicht atmen. Es scheint, als ob unsere Beine unmöglich noch eine Minute länger im Wasser treten können. In diesen Zeiten wenden wir uns oft an das, was wir bereits wissen – mehr Erziehung, die Anhäufung weiterer Besitztümer, das Erfüllen sinnlicher Freuden.

Aber vielleicht hat gerade jenes Wissen unser Boot zum Kentern gebracht. Vielleicht sind die riesigen Wellen des Ozeans in Wahrheit aus unseren unersättlichen Wünschen gemacht, aus unserer rein akademischen Ausbildung, aus unserem Mangel an Respekt für die Macht hinter und in allen Dingen.

Anstatt immer schwerer und schwerer zu werden, was mit Sicherheit dazu führt, dass wir tatsächlich ertrinken, müssen wir uns dem Licht, der Lebensweste um unseren Laib herum, zuwenden. Es ist das Wissen über Gott, das uns zeigt, wie man wahrhaftig lebt und was uns retten wird. Der Bootsmann konnte die Sterne lesen; er wusste, wie er Gottes Spiel in dem Licht erkennen konnte; er wusste, wie man ruhig und gelassen bleibt, selbst, wenn man herausgefordert oder beleidigt wird. Er konnte wahrhaftig schwimmen.

Erfülle einfach Deine Pflicht & der Rest wird folgen

Vor langer Zeit gab es einmal eine schreckliche Dürre. Jahr um Jahr fiel kein einziger Tropfen Regen auf die ausgetrocknete Erde. Die Ernten starben ab, und als die Erde anfang, Risse zu bekommen, gaben die Bauern auch das Pflanzen der Samen auf. Als wieder die Zeit kam, in der gewöhnlich die Bauern anpflanzen und die Erde umpflügten, war es bereits das vierte Jahr ohne Regen in Folge. Die Bauern saßen ratlos da und verbrachten ihre Zeit mit Kartenspielen oder lenkten sich auf andere Weise ab.

Ein einziger Bauer fuhr dennoch fort, Samen anzupflanzen und die Erde umzupflügen. Die anderen Bauern machten sich über ihn lustig und verspotteten ihn, wenn er sich täglich um sein fruchtloses, braches Land kümmerte.

Als sie ihn nach dem Grund für sein sinnloses Durchhaltevermögen fragten, sagte er: „Ich bin ein Bauer, und es ist mein Dharma, mein Land zu bepflanzen und zu pflügen. Mein Dharma ändert sich nicht einfach damit, ob die Wolken uns nun Regen bringen oder nicht. Mein Dharma ist mein Dharma, und ich muss es befolgen, egal, wie fruchtlos oder fruchtbar es erscheint.“ Die anderen Bauern lachten über seine verschwendeten Bemühungen und gingen zurück zu sich nach Hause, um weiter den regenlosen Himmel und ihr fruchtloses Land zu beklagen.

Als der treue Bauer gerade den anderen Bauern Antwort auf ihre Fragen gab, zog plötzlich eine Regenwolke am Himmel vorbei. Die Wolke hörte die wunderschönen Worte des Bauer und erkannte: „Er hat Recht. Es ist sein Dharma, Samen anzupflanzen und das Land umzugraben, und es ist mein Dharma, das Wasser in meiner Wolke auf die Erde zu gießen.“ Inspiriert durch die Botschaft des Bauern ließ die Wolke all ihr Wasser auf das Land des Bauern regnen. Dann verbreitete sie die Botschaft der Aufrechterhaltung des Dharmas

an alle anderen Regenwolken, so dass sie – nämlich weil sie einsahen, dass es ihr Dharma war zu regnen - auch zu regnen anfangen. Bald regnete es in Strömen auf das Land, und die Ernte des Bauern war reich beschenkt.

* * *

Auch im Leben neigen wir dazu, Ergebnisse von unseren Handlungen zu erwarten. Wenn wir etwas gut machen, wollen wir dafür belohnt werden, entweder finanziell oder anderweitig. Wir wollen nur so lange, wie die Arbeit belohnt wird, arbeiten. Wenn die Früchte ausbleiben, beschließen wir, dass es „nicht sein soll“ und geben kurzerhand auf.

Dies ist jedoch nicht die Botschaft, die uns Lord Krishna in der Bhagavad Gita gibt. Seine Botschaft lautet, dass wir immer unsere Pflicht tun müssen, völlig ungeachtet der Früchte. Wir müssen nach unserem Dharma leben, egal, ob es „erfolgreich“ erscheint. Wir müssen unsere Pflicht allein aus der Tatsache heraus erfüllen, dass dies eben unsere Pflicht ist.

Lord Krishna befiehlt Arjuna, sich zu erheben und zu kämpfen. Er sagt ihm, dass er - selbst wenn er in der Schlacht stirbt - sein Dharma erfüllen muss. Der Lord sagt Arjuna, dass es ein göttlicher Akt ist, in der Schlacht des Lebens zu sterben (d. h. während man seine Pflicht tut). Er erklärt ihm, dass er so oder so gewinnen wird. Wenn die Pandavas die Schlacht gewinnen, werden sie den schlechten Einfluss der Kauravas auslöschen und das Königreich erben. Andererseits, wenn die Kauravas die Schlacht gewinnen und die Pandavas getötet werden, werden sie gleich in den ewigen Hafen Gottes einlaufen, weil sie im Dienste des Dharma gestorben sind.

Für gewöhnlich wissen wir, was unsere Pflichten im Leben sind. Wir kennen unsere Verantwortungen. Wir wissen, was das Richtige zu tun ist. Dies wird uns besonders klar, wenn wir uns Zeit zum Meditieren, Nachdenken und Beobachten nehmen. Zu oft laufen wir von der „richtigen“ Sache weg oder vermeiden es, unsere Pflicht zu tun, weil wir nicht genau wissen, was als Ergebnis dabei herauskommen wird. Wir wollen „unsere Zeit nicht verschwenden“ oder „dumm dastehen“. Wir

sagen: „Oh, es ist ja eh egal.“ Und so weichen wir unserer Verantwortung aus. Wir sagen: „Niemand anders macht das, warum also sollte ich es tun?“ Und so drücken wir uns vor unserer Pflicht.

So können wir jedoch nicht leben. Wir müssen erkennen, dass es einen sehr großen, endlosen kosmischen Plan gibt, der ständig am Arbeiten ist. Daher müssen wir alle die uns zugeschriebenen Pflichten - so gut wie es unsere Fähigkeiten erlauben - erledigen. Ob wir nun in unseren Unternehmungen Erfolg oder Misserfolg haben, sollte nicht unsere größte Sorge sein. Wahrer Erfolg ist nicht ein finanzieller „Gewinn“, sondern eher ein bescheiden, beständig, engagiert ausgeführtes Erfüllen unserer Aufgaben.

Es ist immer wieder interessant zu beobachten, dass, wenn wir selber aus Aufrichtigkeit und Integrität handeln, andere oft unserem guten Beispiel folgen. Wir werden nicht schamlos ausgenutzt, was wir oft fürchten. Eher inspirieren wir andere, uns zu folgen, indem wir selber ein göttliches Beispiel vorleben. Viele Menschen um uns herum werden uns wie die Regenwolke dem hartnäckig an sein Dharma glaubenden Bauern folgen. Handeln wir ehrlich, werden wir ehrlich behandelt. Handeln wir mit Hingabe und Liebe, empfangen wir Hingabe und Liebe. Erfüllen wir unser Dharma, fangen die Menschen um uns herum an, auch ihr Dharma zu erfüllen.

Auch wenn wir selber die Einzigen sind, die fromm, ehrlich und aus Hingabe handeln, darf uns das nichts ausmachen. Unser Leben, unser Glück und unser Karma sind individuelle Wesenheiten. Sie hängen nicht von der Reaktion oder dem Verhalten anderer ab.

Daher müssen wir alle lernen, geradezustehen, Mut zu haben und unsere Pflichten weiter zu tun, egal, ob es nun so aussieht, dass Erfolg oder Misserfolg daraus erwächst. Und wenn wir unser Dharma ganz erfüllen, werden wir den größten Erfolg im Leben ernten – glückliche Wonne, Frieden und Erleuchtung.

Der Eimer mit dem Loch

Vor langer, langer Zeit gab es einmal einen großen König. Dieser König hatte viele Diener, die sich um jede nur denkbare Aufgabe kümmerten. Einer der Diener war dafür verantwortlich, dem König Wasser aus dem Brunnen an seinen Tisch zu bringen. Aber es war eine lange Reise vom Schloss zu dem Brunnen, aus dem frisches, sauberes und reines Wasser gewonnen werden konnte. Da sich die Geschichte in einer Zeit abspielte, bevor es Autos und andere praktische Maschinen gab, trug der Diener 2 Eimer, die jeweils an dem Ende eines langen Stockes befestigt waren, um das Wasser zurück zum Schloss zu bringen. Einer der Eimer war neu, er glänzte im Sonnenlicht und war rundum perfekt. Der andere Eimer war schon älter und hatte ein kleines Loch an einer Seite, aus dem auf dem Weg zurück zum Schloss Wasser auf den Boden lief.

Daher hatte der Diener immer nur anderthalb Eimer Wasser für den König, wenn er wieder im Schloss angekommen war, obwohl er zwei Eimer gefüllt hatte. Dies bereitete dem Eimer, der auslief, großen Kummer. Zweimal am Tag, wenn der Diener beide Eimer nahm, um zum Brunnen zu gehen, schaute der Ältere voller Sehnsucht auf den Jüngeren. „Oh, warum kann ich nicht so glänzend und fehlerlos wie der andere sein?“, beschwerte sich der Eimer. Der Eimer mit dem Loch warf neidische Blicke in Richtung des neuen Eimers, da kein einziger Tropfen von seinem neuen, glänzenden Metall fiel.

Der Eimer mit dem Loch versuchte alles nur Denkbare, um sein Gewicht zu verlagern, um sich seitwärts zu drehen, um das Auslaufen so gering wie möglich zu halten, jedoch alles ohne Erfolg. Es konnte einfach nur die Hälfte des Wassers auf dem Weg zurück zum Schloss bei sich behalten.

Eines Tages war der Eimer sehr betrübt und schrie den Diener an: „Warum schmeißt du mich nicht einfach weg? Ich bin dir nicht von Nutzen. Ich kann

kaum die Hälfte der Arbeit des anderen Eimers verrichten. Du musst immer den weiten Weg zum Brunnen und wieder zurückgehen, und ich verschütte immer die Hälfte des Wassers, mit dem du mich gefüllt hast. Der König ist so ein guter, edler und göttlicher König. Ich möchte ihm genauso gut wie dein neuer Eimer dienen. Aber ich kann es nicht. Ich kann ihm nicht einmal einen vollen Eimer mit Wasser bringen.“

Der Diener aber war sehr weise (manchmal liegt die Weisheit an Orten versteckt, an denen wir sie nicht vermuten). Er sagte zu dem Eimer: „Schau nach unten. Schau nach unten auf den Weg zum Schloss, der Weg, auf den du immer dein Wasser verlierst.“ Am Anfang schämte sich der Eimer, noch zu sehr hinzusehen und die Tropfen des verschütteten Wassers auf dem Boden zu sehen. Als er schließlich dann endlich doch einmal hinsah, sah er eine Reihe wunderschöner Blumen, so viele volle, blühende Arten, die den Weg mit Leben und Schönheit füllten.

„Jeden Tag pflücke ich diese Blumen und schmücke damit den Tisch und das Zimmer des Königs“, sagte der Diener. Als ich bemerkte, dass du ein Loch hattest, habe ich Samen entlang deines Weges gepflanzt. Und dann kommst du zweimal am Tag, um sie zu gießen. Nun sind sie gewachsen, blühen auf und sind das Lieblingsbeet des Königs geworden. Er sagt, dass ihr Geruch seinen Geist beruhigt und Frieden in sein Herz bringt. Sieh, du bist also gar nicht nutzlos. Eher dienst du nämlich auf zweierlei Weise – erstens, um Wasser zu bringen, und zweitens, um wunderschöne Pflanzen in dem Garten des Königs wachsen zu lassen.

* * *

So oft im Leben verdammen wir uns selber für unsere Misserfolge, wir vergleichen uns auf unvorteilhafte Weise mit anderen, wir trauern über unsere eigenen Unzulänglichkeiten, wünschen uns, dass wir bloß anders, wie jemand anders oder wie ein vorgefertigtes Ideal wären. Und wenn wir dies tun, machen wir uns selber blind und sehen unsere eigentlichen Trümpfe, die Blumen, die wir jeden Tag gießen, die Geschenke, die wir dem König jeden Tag machen, nicht.

Gott hat jedem von uns ein einzigartiges, besonderes Talent gegeben,

und es liegt an uns, das meiste daraus zu machen. Einige von uns können Wasser tragen, ohne dabei auch nur einen Tropfen zu verschütten. Unser Geschenk für die Welt wird ein voller Eimer Wasser sein. Andere werden nur einen halben Eimer Wasser bringen können, dafür aber am Wegesrand wunderschöne Blumen und süße Gerüche sprießen lassen können. Lasst uns nie unser Potenzial oder die Bedeutung unserer eigenen Geschenke unterschätzen. Lasst nie jemanden von uns sich wie ein „Eimer mit Loch“ fühlen.

Gott, Du bist meine Nummer 1

Es lebte einmal ein König, der nicht nur irgendein König war. Er war einer der Könige, die so wichtig und so mächtig waren, dass die Geschichtsbücher sie immer erwähnen werden. Dieser König herrschte über ein Gebiet, dass größer war als das Land, dass wir heute Amerika nennen. Sein Hoheitsgebiet dehnte sich von einem bis zum anderen Meer aus und reichte über Gebirgsketten und Wüsten hinweg bis in den Dschungel. Niemand weiß, wie viele Untertanen er hatte, denn es gab zu viele, um sie zu zählen. Die Menschen pflegten zu sagen, dass sein Reichtum ganze Ozeane füllen würde, würde man all sein Geld an einem Ort zusammentragen.

Dieser König war der mächtigste Mann, den die Welt je gesehen hatte. Alles, was er befahl, passierte sofort. Es wird die Geschichte erzählt, wie der König einmal mitten im Winter Heißhunger auf Mangos hatte. Aber es war Winter, und wie man weiß, reifen die Mangos auf den Bäumen nur im Sommer. Allerdings war dieser König so mächtig, dass die Mangobäume begannen, riesige, wundervolle Mangos zu wachsen, als sie hörten, dass er ihre Frucht essen wollte. Man spülte noch schnell den Schnee von den Mangos und so hatte der König süße Mangos im Dezember zu essen.

Da er ein solch mächtiger König von einem so großen Reich war, musste er ziemlich viel reisen. Und das Reisen war in diesen Tagen nicht so einfach, wie es heute ist. Es gab keine Züge oder Flugzeuge. Der König reiste in einer Kutsche, oder um es korrekterweise zu sagen, er reiste mit einer ganzen Armee von Kutschen. Und da das Reisen so langsam und schwierig war, war er häufig für lange Zeit unterwegs.

Einmal war er viele Monate unterwegs, in denen er die entlegensten Gebiete seines Königreichs besuchte, um sicherzustellen, dass ein jeder glücklich war

und gut versorgt wurde. Denn obgleich er so reich und machtvoll war und so viele, unzählbare Untertanen und Geld hatte, hatte er auch ein sehr reines Herz und setzte sich für alle seine Untertanen sehr ein. Als er gerade dabei war, die Heimreise anzutreten, sandte er Briefe an all seine Königinnen (zu dieser Zeit hatten Könige viele, viele Königinnen). In den Briefen fragte er sie, ob es etwas gäbe, dass sie gerne hätten; jegliches besondere Geschenk könnte er ihnen von Weitweg mitbringen. Natürlich kam er immer mit so vielen Geschenken für seine Familie zurück, dass die Kutschen fast unter der schweren Last zusammenbrachen, aber er wollte trotzdem wissen, ob sie irgendwelche besonderen Wünsche hatten.

Jede Königin sandte eine Liste zurück an den König. „Bringe mir seidene, mit Gold gesäumte Saris mit ... bringe mir Diamanten, die frisch aus der Erde geschnitten wurden ... bringe mir Perlen aus den Tiefen des Meeres ...“ Während jedoch alle anderen Königinnen lange Listen sandten, sandte eine Königin nur ein Stück Papier zurück, auf das sie eine „1“ geschrieben hatte. Der König war verblüfft, denn obwohl er sehr rein und sehr hingebungsvoll war, war er nicht immer sehr gewandt. Er drehte sich zu seinem Hauptminister um und sagte: „Diese Königin ist dumm. Ich wusste, als ich sie heiratete, dass sie dumm war. Eine jede andere hat eine Liste an Geschenken geschickt, die sie wollten. Und diese Königin schreibt nur ‘1’ auf das Papier. Was bedeutet diese ‘1’?“

Der Hauptminister war sehr weise; er war ein wahrer Mann Gottes, und er konnte in die Herzen der Menschen sehen. Er legte seine Hand auf die Schulter des Königs. „Nein, nein“, sagte er. „Die ‘1’ bedeutet ‘nur Du’. Sie sagt, dass sie nur dich will. Jede andere will Juwelen, Saris und Seide. Wenn diese Königin eine ‘1’ schreibt, dann sagt sie, dass du die Nummer Eins bist. Dass du alles bist, was sie will. Wenn du bei ihr bist, dann ist alles da. In deiner Anwesenheit will und braucht sie nichts. Und wenn du nicht da bist, dann kann nichts das Loch füllen, das durch deine Abwesenheit entsteht – keine Saris, keine Diamanten, keine Juwelen. Wenn du nicht da bist, für wen soll sie dann die Saris tragen? Für wen wird sie die Seiden und die Diamanten tragen? Was ist der Sinn all dieser Dinge, wenn du nicht da bist? Wo du bist, ist alles. Von daher will sie, dass du dich selber zu ihr bringst, und nichts anderes.“

Der König war schweigsam. „Oh“, flüsterte er, er zitterte. Denn nun verstand er. Sein ganzes Leben lang hatten die Menschen ihn für das, was er hatte, für das,

was er für sie tun konnte, und für das, was er ihnen bringen konnte, gemocht. Er konnte ihnen Reichtum bringen, er konnte ihnen Besitztümer bringen, er konnte ihnen Gesundheit bringen (denn er hatte all die besten Ärzte), er konnte ihnen Gnade und Segen bringen (zu dieser Zeit glaubten die Menschen, dass der König göttliche Kräfte besaß). Aber niemand hatte jemals ihn um seinetwillen gewollt. Niemand hatte jemals nur seine Anwesenheit gewollt, auch wenn er keine der anderen Geschenke mit sich brachte.

Sofort sandte er seine Diener, um die Wünsche auf den Listen der anderen Königinnen zu erfüllen; er sandte seine Boten, um sie auszuliefern. Und er selber ging zu der Königin. Als er sie sah, blickten sie sich gegenseitig an. Ihre Tränen schienen gemeinsam zusammenzufließen. Ihre Seelen schienen sich gegenseitig zu umarmen, obwohl ihre Körper immer noch mehrere Fuß voneinander entfernt waren. Er bewegte sich sehr langsam auf sie zu, fast so als würde er schweben. Dann nahm er sie in seine Arme und hielt sie fest an sich. „Du bist die Einzige, die mich jemals wirklich geliebt hat. Die anderen dachten, dass sie mich liebten. Aber sie liebten mich für dass, was ich ihnen brachte. Sie liebten mich für die Art, wie sie sich fühlten, wenn sie mit mir zusammen waren. Sie liebten mich für dass, was ich symbolisierte. Und du liebst mich nur für mich.“

Und so blieb der König für immer dort, mit seiner Königin. Aufgrund ihrer Reinheit wuchs ihre Liebe mehr und mehr, und diese überschüttete alles, dass ihnen nah war, mit Licht und Freude. Alles, das in ihrer Gegenwart war, blühte und gedeihte. Die Menschen sprachen darüber, wie die Blumen in ihrem Garten größer und strahlender und lebendiger waren als die Blumen irgendwo anders, und wie die Vögel immer in der Nähe des Schlosses zu bleiben schienen. Sogar im Winter, wenn all die anderen Vögel in wärmere Gebiete flogen und das Land still wurde, blieben die Vögel in der Nähe des Schlosses und sangen das ganze Jahr lang ihre glückseligen Lieder. Sogar an wolkigen Tagen gab es immer ein Loch in der Wolkendecke, das groß genug war und sicherstellte, dass die Sonne auf das Schloss scheinen konnte.

Und der König wurde immer reicher und noch mächtiger – obwohl, wenn man ihn gefragt hätte, er es überhaupt nicht bemerkt hätte. Er war zu sehr damit beschäftigt, seinen Untertanen und Gott zu dienen und seine Königin zu lieben. Und ihre Liebe und Licht waren so stark, dass sie bis in die entlegensten Gebiete

schienen und Freude und Frieden allen Lebewesen brachten – von Meer zu Meer, über Bergketten und Wüsten hinweg und durch die Dschungel.

* * *

So oft sind wir völlig davon überzeugt, dass wenn man dies besitzt oder dass tut oder dorthin geht, es uns glücklich machen wird. „Wenn ich nur mehr davon hätte“, sagen wir. Kinder tun dies oft und sind dafür bekannt, aber vielleicht sprechen sie es auch einfach nur schneller aus. Wir schauen Fernsehen, wir sehen uns Filme an, wir sehen Werbung. Die Botschaft in all diesen ist: „Kaufe dies, und dann wirst du glücklich sein.“ Sicherlich nimmt dieses „Glück“ verschiedene Formen an: Einige Produkte mögen Glück durch Schönheit bringen, andere bringen es durch Erfolg, andere bringen es durch die richtige Ernährung. Aber die Botschaft ist dieselbe: Besitze dies, und du wirst glücklich sein.

Gott ist gütig; Gott gibt. Und wir sind Seine Kinder. Von daher wird Er uns natürlich häufig dass geben, wonach wir bitten.

Aber wenn wir um diese Dinge bitten, sagen wir dann nicht zu Gott: „Ich brauche Dich nicht wirklich. Ich brauche nur diese Besitztümer. Dein einziger Sinn besteht darin, mir diese Besitztümer zu bringen.“ Wenn wir allerdings Gott in unseren Leben haben, dann haben wir alles. Glaubst du, dass wenn der König selber zum Schloss der Königin geht, nicht alle seine Boten und Diener und all sein Besitz mit ihm kommen? Natürlich tun sie das. Alles geht mit dem König mit. Wo der König ist, ist alles.

Gott ist der höchste König. Der König unseres Lebens. Wo Er ist, ist Alles. Wollen wir nicht den Blick darauf verlieren, was wir wirklich brauchen, um glücklich zu sein.

Die kleinen Dinge im Leben

Vor langer Zeit lebte einmal ein Heiliger in den Wäldern des Himalaya. Er lebte in einem Ashram tief inmitten des Dschungels, wo er viel Zeit in Meditation verbrachte und sich um den Ashram kümmerte.

Eines Tages kam ein Reisender, der sich auf einer Wanderung durch das Himalaya-Gebirge befand, zu dem Heiligen in den Ashram. Der junge Mann begann, sich mit dem Heiligen über Spiritualität im Leben zu unterhalten. So fragte der junge Tourist: „Was hast du gemacht, bevor du Erleuchtung gefunden hast?“

Der Heilige antwortete: „Ich hackte Holz und schöpfte Wasser aus dem Brunnen.“

Daraufhin fragte ihn der junge Mann: „Und was machst du jetzt, da du erleuchtet bist?“ Die Antwort war einfach: „Ich hacke Holz und schöpfe Wasser aus dem Brunnen.“

Da war der junge Mann sehr überrascht. Er sagte: „Aber dann gibt es ja gar keinen Unterschied. Macht es dann Sinn, all die Jahre über Sadhana zu machen, um Erleuchtung zu erlangen, wenn du im Alltag danach immer noch die einfachen, kleinen Aufgaben im Haushalt machst?“

Der Meister antwortete: „Der Unterschied liegt in mir. Der Unterschied liegt nicht in meinen Handlungen, er liegt in mir: Weil ich mich geändert habe, haben sich meine Handlungen geändert. Ihre Bedeutung hat sich geändert. Aus der Prosa ist Poesie geworden, aus Steinen sind Predigten geworden und Materie ist komplett verschwunden. Jetzt ist nur noch Gott übrig und nichts anderes mehr. Für mich ist das Leben jetzt Befreiung, es ist Nirwana.“

So viele Menschen beschwerten sich: „Mein Job ist nicht spirituell genug.“ Oder: „Wie kann ich ein spirituelles Leben führen, während ich mich um meine Kinder und Familie kümmern muss?“ Die Antwort darauf, wie man ein spirituelles Leben führt, liegt also nicht in dem WAS man tut, sondern WIE man es tut. Wie sehr hält man an den Einzelheiten, wie die Dinge zu machen sind, fest, wie sehr ist der Geist auf Gott gerichtet? Sind aus Steinen tatsächlich Predigten geworden? In einem spirituell ausgerichteten Leben geht es nicht darum, den Aufgaben des Lebens zu entsagen, die wir als unserer „nicht mehr würdig“ betrachten. Ein spirituelles Leben führt man dann, wenn man diese Aufgaben in Tapasya, unsere Jobs in Freude und Stress in Sadhana umwandelt. Das ist ein spirituelles Leben.

Die Menschen neigen dazu zu denken: Erst vollende ich meine Haushälter Jahre, und dann widme ich mich Gott. Ja, in unserer Kultur widmet man sein Leben erst nach der Rente Gott, der Einfachheit, dem Seva Dienst, der Spiritualität. Aber ihr braucht nicht erst das Rentenalter abzuwarten, um diesen glorreichen Zustand zu erreichen. Ihr könnt ihn auch erreichen, während ihr noch mitten IM Leben steht. Es ist alles nur eine Frage des Geistes. Zählt ihr die Anzahl der Autos vor euch, bevor ihr die Mautstelle auf der Autobahn erreicht, oder zählt ihr im Geiste die Namen des Herrn? Kreisen euch beim Nachhausekommen die noch zu erledigenden Dinge im Kopf herum oder die heiligen Namen Gottes? Spricht eure Zunge böse Bemerkungen gegen eure Familie, Kollegen oder Nachbarn aus, oder spricht sie nur reine, ruhige oder friedliche Worte?

Wenn man Erleuchtung erlangt, bedeutet dies nicht, dass man sich von der Welt und seinen Aufgaben zurückziehen muss. Es bedeutet, IN der Welt zu sein, aber nicht VON der Welt. Es bedeutet, seine Aufgabe zu ERFÜLLEN, aber nicht seine Aufgaben zu SEIN.

Lasst es uns versuchen – heute – während wir unseren alltäglichen Aufgaben nachkommen, uns zu fragen: „Wie würden wir diese Aufgabe ausführen, wenn wir erleuchtet wären? Wie würde sich meine

Einstellung dazu verändern? Wie würden sich meine Handlungen verändern?“ Lass uns dann zu Gott beten und Ihn um die Stärke bitten, angemessen handeln zu können. Dann wissen wir, dass wir wirklich ein spirituelles Leben führen, und dies nicht lediglich nur auf ein paar kurze Augenblicke alleine im Mandir am Ende des Tages beschränken.

Wir sind nur Sein Werkzeug

Vor einigen Jahren feierten die Vereinten Nationen ihren 50 zigsten Geburtstag. Die religiösen, politischen, sozialen Führer der Welt waren zusammen gekommen, um diesen besonderen Jahrestag zu feiern. Viele renommierte Menschen hielten Reden - über die globale Bedeutung der Vereinten Nationen, über die Wichtigkeit der Harmonie zwischen den Völkern, die Bekämpfung des heimtückischen Drogenhandels, über die Notwendigkeit, unsere schnell schwindenden Naturreserven zu erhalten und zu schützen.

Jedem wurde eine kurze Redezeit eingeräumt, in der er reden konnte. Die meisten bekamen 3 Minuten, manche 5. Die Zeit wurde genau beobachtet. Es wurden Schilder in die Luft gehalten, die dem Redner Bescheid gaben, dass er oder sie noch 3 Minuten, dann 2 Minuten und schließlich noch 1 Minute zu reden hatte.

Ein göttlicher, alter, ehrbarer, indischer Heiliger, der nur in eine dünne, safranfarbene Robe gehüllt war, lief langsam, doch bestimmt und ohne Zögern zu dem Podium, als die Zeit für seine Rede gekommen war. Als er sprach, wurde es still im Raum. Während die meisten Reden von Karteikaten abgelesen wurden, oder das Ergebnis vorsichtiger und gut überlegter Vorbereitungen war, schienen seine Worte für sich zu sprechen.

Dadaji hatte 5 Minuten zu reden. Als die Veranstalter jedoch anfangen, Schilder hochzuhalten, auf denen stand „noch 2 Minuten“ und dann „noch 1 Minute“ machte er keinerlei Anzeichen, seine Rede zu Ende zu bringen. Dann sagten die Schilder „noch 30 Sekunden“, dann „vorbei“. Dennoch war der Heilige so in Ekstase, er war so voller Leidenschaft für seine Worte, die ohne Anstrengung aus seinem Mund flossen, dass er die Schilder noch nicht einmal zu bemerken schien.

Die Veranstalter waren zuerst sichtlich nervös und besorgt. Es gab schließlich noch so viele andere Redner, so viele andere Programmpunkte in dieser wichtigen

Veranstaltung. Wie also würden sie diesen Heiligen dazu bewegen können, von dem Podium herunterzukommen? Während er jedoch weitersprach, wurden seine Worte immer mehr zu einem angenehmen Sing-Sang. Sogar die besorgten Veranstalter wurden ruhig und friedlich, verzaubert von der Qualität und dem Klang seiner Worte.

Die Halle, die mit Tausenden von Zuhörern gefüllt war, war so ruhig, als wäre sie leer. Dadaji sprach 25 Minuten lang – eine noch nie dagewesene Menge an Zeit! Als er seine Rede schließlich abschloss, brach das Schweigen der Zuhörer und schlug wie Donner in eine ohrenbetäubende Standing Ovation über. Keiner der Anwesenden blieb unverändert. Die Worte des Heiligen hatten nicht nur den Geist, nicht nur die Herzen, sondern auch die Seelen erreicht. Er wurde mit Gefühlsausbrüchen und Tränen überfluteten Gesichtern überhäuft, als er von der Bühne trat. „Oh, Dadaji, Eure Rede war so unglaublich. So inspirierend. So erhebend. Sie war einfach wunderbar.“ Jeder wollte diesen alternden, dennoch alterslosen indischen Heiligen loben. Nachdem ein Mann Dadajis Hand genommen hatte und ihn ganz besonders überschwänglich lobte, sah der Heilige süß in seine Augen und antwortete: „Ja, es war wunderbar. Ich habe auch zugehört.“

* * *

„Ich habe auch zugehört.“ Dies sollte unser Mantra sein. Denn es sind nicht wir, die sprechen. Es ist Er, der spricht, obwohl wir den Verdienst dafür haben wollen. Wie einfach wäre es für Dadaji gewesen, zu antworten: „Oh ja, ich weiß, meine Rede war gut. Ich habe sie tagelang vorbereitet.“ Oder: „Ja, ich bin ein guter Redner, nicht wahr?“ Dennoch ist er ein wahrer Mann Gottes. Er weiß, woher seine Worte kommen. Er weiß, wessen Worte durch seinen Mund fließen.

Die, die die wahren Inspirationen, die die wahren Lehrer auf dieser Welt sind, sind einfach nur Kanäle. Sie sind nicht diejenigen, die ihr Leben damit verbringen, ihre krampfhaft festgehaltenen Glaubenssätze zu perfektionieren und sie dann anderen überzustülpen. Sie öffnen eher die Kanäle in ihrem Inneren und lassen Gott in ihre Herzen, durch ihre

Münder oder ihre Stifte fließen. Wir sind alle hier als Werkzeuge für Seine Arbeit, als Ausdruck Seiner Liebe. Lasst uns das erkennen, lasst uns den Damm in unserem Inneren brechen, so dass der Fluss Seiner Arbeit und Seiner Botschaft ohne Unterlass durch uns fließen kann.

Die Botschaft des Buddha

Es gibt eine wunderschöne Geschichte von einem der Anhänger von Lord Buddha, der ein Buch über die Lehren des Buddhismus veröffentlichen wollte. Also verbrachte er mehrere Jahre damit, die große Weisheit von Lord Buddha zusammenzutragen und sie in Buchform zusammenzustellen. Dann war es Zeit, für die Aufgabe genügend Geld aufzubringen, um das Buch zu veröffentlichen. Er ging von Tür zu Tür zu seinen Freunden und Nachbarn und bat um Hilfe, um dieses Projekt auszuführen.

Nachdem er genügend Kapital gesammelt hatte und er gerade dabei war, das Buch zu veröffentlichen, traf ein riesengroßer Wirbelsturm auf ein armes Gebiet im Lande. Sofort sendete er alle Gelder in die Katastrophenregion, um den Opfern zu helfen.

Also unternahm er noch einmal die Aufgabe, Geld zu sammeln, um dieses wichtige Buch zu veröffentlichen. Wieder halfen ihm Freunde, Verwandte und Kollegen, sein Ziel zu erreichen. Dann erschütterte ein Erdbeben einen anderen Teil des Landes und tötete Tausende. Wiederum sendete der Anhänger all sein hart verdientes Geld in die Region.

Mehrere Jahre vergingen, während er mit großer Schwierigkeit versuchte, das Kapital ein drittes Mal aufzubringen. Allerdings waren die Menschen nicht dazu bereit, wieder für dasselbe Buch zu geben. Deshalb dauerte es eine ganz schön lange Zeit, das Geld für die Veröffentlichung des Buches zusammenzubringen. Keine Katastrophe geschah, und das Buch wurde veröffentlicht. Auf der Innenseite des Einbandes, unter dem Titel „Die Lehren von Lord Buddha“ stand „Dritte Ausgabe“.

* * *

So oft im Leben lesen wir spirituelle Lehren, hören wir Vorträgen und Katha zu und sagen unsere Gebete. Beziehen wir allerdings diese Lehren in unser Leben ein? Das Buch war eine „Dritte Ausgabe“, da die Lehren des Buddhismus Mitgefühl, Nicht-Anhaftung und Dienst für die Armen miteinbeziehen. Von daher lehrte der Anhänger und illustrierte er eigentlich das Wort des Buddha, indem er die Gelder für das Buch den von den Katastrophen betroffenen Opfern spendete.

Er wusste, dass es das Wort Buddhas war, denen in Not zu helfen. Deshalb erklärt man den Buddhismus sogar viel mehr, indem man den Armen hilft, als dass man Bücher veröffentlicht.

Auch in unseren Leben dürfen wir uns nicht nur an die Wörter der Lehren erinnern, sondern auch an die wahre Botschaft der Lehren. Wir lesen Bücher, wir hören den Vorträgen zu, aber nehmen wir die Botschaft auf? Manchmal sind wir so mit dem Lesen, dem Hören und dem Vortragen dieser Lehren beschäftigt, dass wir vergessen, sie zu leben!

Dienst anderen zugunsten ist die wahre Botschaft, die wahre Lehre und die wahre Weisheit der Spiritualität.

Gottes Ehefrau

Ein kleiner, verarmter Junge stand barfuß in den Straßen von New York City und schaute sehnsüchtig in das Schaufenster eines Schuhladens. Eine gut gekleidete Frau sah ihn und fragte ihn: „Warum schaust du so ernst in dieses Schaufenster?“ Der kleine Junge sah an ihr hoch und antwortete: „Ich bitte Gott darum, mir bitte ein Paar Schuhe zu geben.“

Die Frau nahm die kleine Hand des Jungen und führte ihn in den Schuhladen, wo sie einen Angestellten sofort darum bat, ihr einen Eimer mit warmem Wasser und 10 Paar Socken zu bringen. Dann stellte sie die schmutzigen Füße des Jungen in das Wasser und wusch sie zärtlich und zog ihm dann ein Paar warme Socken an. Dann bat sie den Angestellten darum, Schuhe für den Jungen zu bringen.

Als sie den Laden verließen und die kleinen Füße des Jungen nun behaglich in einem neuen Paar Schuhe waren, drückte er die Hand der Frau und schaute ihr in die Augen. „Bist du die Ehefrau Gottes?“, fragte er.

* * *

Diese Geschichte ist nicht nur ein wunderschöner Ausschnitt aus dem Leben in einer großen Stadt. Sie liefert vielmehr eine tiefgründige Lektion darin, wie wir unser eigenes Leben leben sollten. Anstelle einfach „Oh, wie süß“ zu sagen und dann weiterzugehen, wollen wir uns diese Geschichte wirklich zu Herzen nehmen.

Wie einfach ist es, an den weniger mit Glück Gesegneten mit einem einfachen Seufzer vorbeizugehen oder ihnen ein Anzeichen von „Hilfe“ symbolisch zukommen zu lassen, indem wir vielleicht eine Münze oder sogar zwei Münzen in ihre Richtung werfen. Diese kleinen Gesten des Einfühlungsvermögens und der Nächstenliebe mögen uns vielleicht

das Gefühl geben, dass wir mitfühlende Menschen sind, die einfach nur in einer „ungerechten“ Welt leben. Wird dem obdachlosen Mann allerdings durch unseren Seufzer der Verachtung geholfen? Macht die Münze, die wir ihm reichen, wirklich einen Unterschied? Sind wir wirklich mitfühlend oder beruhigen wir nur unser eigenes Gewissen?

Wie viel schwieriger ist es, wirklich anzuhalten, uns einen Moment aus unseren hektischen Leben herauszunehmen, um zu sehen, was wirklich gebraucht wird. Allerdings ist dies so viel göttlicher. Es gibt immer irgendwo einen Ort, wo wir sein müssen, oder es gibt Dinge, die getan werden müssen. Wenn wir auf die Zeit warten, wo wir „frei“ sind, um uns um andere zu kümmern, wird diese Zeit niemals kommen. Wahrhafte Göttlichkeit, wahrhafte Selbstlosigkeit ist das Geben, wenn es nicht notwendigerweise günstig und angenehm ist, zu geben. Es ist das Geben den Nöten von anderen gemäß und nicht gemäß unserer eigenen Agenda und Bequemlichkeit.

Die wohlhabende Frau hätte wahrscheinlich irgendwo anders an diesem kalten Tag in New York City sein sollen. Sie hätte einfach an dem Jungen vorbeilaufen können und sich denken können: „Unsere Regierung muss wirklich etwas gegen die Obdachlosigkeit unternehmen.“ Sie hätte in die andere Richtung schauen können und ihre Besorgungen fortführen können. Aber sie tat es nicht. Das ist es, was sie auszeichnet.

Wir neigen dazu, uns und unseren Familien in sehr dekadenter Weise Dinge zu geben. Wie häufen die Geschenke unter den Weihnachtsbäumen, bis kein Platz mehr unter ihnen vorhanden ist. Wir überhäufen uns gegenseitig mit neuen Kleidern, Spielzeugen und mit anderen Einkäufen an Geburtstagen und Jahrestagen. Kein Problem. Wir lieben uns gegenseitig, und so geben wir einander Geschenke. Das ist herrlich. Wie dem auch sei, wollen wir uns auch daran erinnern, dieses Mitgefühl und diese Liebe auf diejenigen zu erweitern, die es wirklich brauchen. Wollen wir schwören, dass wir niemals ein blindes Auge auf jemanden in Not werfen. Wollen wir schwören, dass wir das, was uns Gott gegeben hat, gebrauchen, um Seinen Kindern wirklich zu dienen. Wollen wir unsere Leben auch so leben, als wären auch wir „Gottes Ehefrau“.

Gold unter Felsbrocken

Ich hörte einst die wunderschöne Geschichte von einem uralten Dorf, in dem eines Tages die Dorfbewohner einen großen Felsbrocken mitten auf dem Hauptweg des Dorfes fanden. Die vielbeschäftigten, reichen Geschäftsmänner und Handelsleute ließen sich von ihren Dienern um ihn herumtragen. Andere wiederum drehten um und gingen in die Richtung zurück, aus der sie gekommen waren, denn sie bemerkten, dass es sinnlos war, zu versuchen, den Brocken zu überqueren. Andere wiederum versammelten sich um den Felsbrocken herum, um den König des Gebietes zu kritisieren, dass er sich nicht besser um die Straßen kümmerte. Sie standen da, während der Felsbrocken die Durchfahrt auf der Straße blockierte, und verdamnten den König und seine Minister für ihre Faulheit!

Letztendlich kam ein ärmlicher Bauer vorbei, der eine Ladung Gemüse trug, um dieses auf dem Markt zu verkaufen. Er musste am Felsbrocken vorbeikommen, und so setzte er ruhig seine schwere Ladung ab und versuchte, den Felsbrocken aus dem Weg zu schieben. Allerdings war der Felsbrocken ziemlich schwer. Der Bauer drückte den Felsbrocken jedoch weiterhin aus unterschiedlichen Winkeln, und letzten Endes rollte der Felsbrocken von der Straße. Als er sich niederbückte, um seine Ladung Gemüse wieder aufzuheben, bemerkte der Bauer etwas, das mitten auf der Straße lag, wo der Felsbrocken gelegen hatte. Es war ein Geldbeutel, der mit Goldmünzen gefüllt war und eine Mitteilung vom König in sich hatte. Die Mitteilung sagte: „Diese Belohnung ist für denjenigen, der das Engagement aufgebracht hat, den Felsbrocken von der Straße zu entfernen.“

* * *

Im Leben sehen wir allzu häufig, dass der „König“ Hindernisse in unseren Weg gelegt hat. Unser natürlicher Instinkt ist es, sie zu umgehen,

indem wir unseren Einfluss oder unseren Reichtum benutzen, oder wir drehen uns einfach um und gehen einen anderen Weg. Oder wir geben den Weg völlig auf und sehen die Hindernisse als unüberquerbar an. Vielleicht ertappen wir uns dabei, wie wir das Leben, die Umstände oder den großartigen „König“, der unsere Leben so schwierig macht, kritisieren. Wiederum ist die Belohnung für denjenigen groß, der das Engagement und die Hingabe hat, das Hindernis zu bewältigen. Der Pfad wird nicht nur frei sein, sondern wir werden auch viel reicher sein (sei es spirituell, geistig oder finanziell), indem wir die Hartnäckigkeit besitzen, die Hürden auf unserem Pfad zu überwinden.

Das Leben ist nicht immer ein klarer Pfad. Wenn es so wäre, dann würden wir sehr wenig lernen. Von daher fordert uns Gott eher heraus, indem er uns testet, uns lehrt, uns formt und uns somit stärker macht. Er – als König der Könige – legt uns die Hindernisse in unseren Weg. Und genauso wie der König in der oben genannten Geschichte, schaut Er zu, wer den Mut und das Engagement hat, diese Schwierigkeiten zu bewältigen.

Es gibt eine wunderschöne Redewendung in unseren Schriften, welche besagt:

*Prarabhyate na khalu vighna bhayena nicheh
Prarabhya vighna vihata virranti madhyah
Vighneh Punah punarapi prati-hanya manah
Prarabhya chottam-janah na parityajanti*

Dies bedeutet, dass es drei verschiedene Typen von Menschen auf der Welt gibt. Der erste Typ, der niedrigste in der Hierarchie der Evolution zur Gottverwirklichung, betrachtet die Möglichkeiten der Niederlage, bevor er irgendeine Aufgabe durchführt. Wenn er feststellt, dass irgendein Hindernis unvermeidlich auftauchen wird, entscheidet er sich dazu, nicht zu handeln, da er die Schwierigkeiten, die dem Überwinden dieses Hindernisses innewohnen, fürchtet. Von daher lebt dieser Typ Mensch sein Leben umsonst, und vollbringt überhaupt keine guten Taten, denn er ist von den Gedanken an die Hürden, die auftauchen könnten, wie gelähmt.

Der zweite Type Mensch fängt an, gute Taten zu vollziehen, aber sobald er auf eine Schwierigkeit trifft, kehrt er um und gibt die Aufgabe auf. Diese Menschen haben gute Herzen und gute Absichten, und sie wollen wertvolle Handlungen vollführen; allerdings können sie nicht die inneren Ressourcen aufbringen, die zur Überwindung jeglicher Hindernisse notwendig sind. Von daher gehen ihre Leben auch vergeblich an ihnen vorüber, und obwohl sie zahlreiche Projekte haben, die in guter Absicht begonnen worden, haben sie nicht mal ein Projekt, das vollendet wurde.

Der dritte und der höchste Typ Mensch ist derjenige, der einfach immer weitergeht, egal welche Hindernisse er auf seinem Weg finden möge. Er ist so damit beschäftigt, seine Pflichten erfolgreich zu erfüllen, dass er standhaft alle Hürden von seinem Weg entfernt. Er ist vollständig konzentriert und auf sein endgültiges Ziel ausgerichtet, und er behält Gottes Ebenbild in seiner Seele und weiß, dass Er bei ihm ist und dass Er ihm helfen wird, seine noblen Ziele zu erreichen. Dies sind die Menschen, die Erfolg haben, nicht nur beruflich in ihrem Leben, sondern auch auf spiritueller und geistlicher Ebene.

Eine Nadel zum Himmel

Shri Gurunanak Devji Maharaj, der Gründer des Sikhismus und ein sehr bedeutender Heiliger, war einmal auf einer Pilgerreise. Dies geschah vor ungefähr 500 Jahren, und der Heilige reiste zu Fuß und teilte freigiebig seine Weisheit, Führung und Segen an Tausenden von Menschen aus. Während seiner Reise lud ein sehr reicher Mann Gurunanank Devji ein, die Nacht in seinem Haus zu verbringen. Dieses Haus könnte man treffender auch als einen Palast bezeichnen. Überall gab es Marmor und Gold; teure Pferde und Kutschen; jede Menge an köstlichem Essen wurde auf silbernen Tabletten serviert. Im Überfluss waren die Zeichen des Erfolges des Mannes zu sehen.

Ein wahrhaft bedeutender Heiliger denkt immer daran, wie er uns helfen kann, spirituell zu wachsen, wie er uns den inneren Auftrieb vermitteln kann, und wie er unsere Geister und Herzen Gott zuwenden kann. Zusätzlich wird ein Heiliger niemals etwas nehmen, ohne dem Gebenden auf irgendeine Weise dies zurückzuzahlen. Als er denn das Heim des reichen Mannes verließ, gab er ihm eine kleine Nähnadel. „Hebe dies für mich auf. Ich werde es wieder an mich nehmen, wenn ich dich das nächste Mal sehe“, sagte der Heilige zu dem Mann.

Als der Mann seiner Ehefrau später erzählte, was sich ereignet hatte, war sie aufgebracht. „Wie kannst du etwas genommen haben, das einem Heiligen gehört? Was passiert, wenn er stirbt, bevor er dich wiedersehen wird?“ Es wird als große Sünde betrachtet, wenn man etwas behält, das einem Heiligen gehört oder wenn man etwas einem Heiligen schuldet. Deshalb war die Ehefrau des reichen Mannes so wütend. Sie sagte zu ihrem Ehemann: „Du kannst die Nadel nicht mit dir in den Himmel nehmen, wenn du stirbst. Wenn er also zuerst stirbt, dann wirst du sie ihm niemals zurückgeben können. Gehe jetzt. Bringe ihm die Nadel sofort zurück!“ Daher machte sich der Mann auf den Weg zu dem Heiligen.

Als er Shri Gurunanak Devji fand, gab er ihm die Nadel und sagte: „Guruji, ich kann den Gedanken nicht ertragen, dass wenn du sterben solltest, ich dir deine Nadel in keiner Weise zurückgeben könnte. Ich könnte sie nicht mit mir nehmen, wenn ich sterbe und sie dir im Himmel zurückgeben. Ich kann es nicht. Von daher nimm sie bitte jetzt.“

Der Heilige lächelte, nahm seine Nadel und schaute tief in die Augen des reichen Mannes. „Du hast recht. Du kannst die Nadel nicht mitnehmen, wenn du stirbst. Aber wenn du nicht einmal diese winzige Nadel mitnehmen kannst, wie gedenkst du, all deine Besitztümer und all deinen Reichtum mitzunehmen? Dies muss auch hinterbleiben, wenn du gehst. Du kannst diese Erde nicht einmal mit einer winzig kleinen Nadel geschweige denn einem Palast voller Reichtum verlassen.“

„Oh mein Gott. Du hast recht.“ Der Mann wurde kreidebleich. „Mein ganzes Leben habe ich mich um Dinge bemüht, die genauso vergänglich wie dieser Körper sind. Ich habe mich gestresst und mich abgerackert und meine Familie für die Anhäufung von mehr und mehr Reichtum aufgegeben. Dennoch sollte Gott mich morgen von dieser Erde nehmen, werde ich alles in einem Atemzug verlieren. Und ich habe nichts erworben, das von Dauer ist. Ich habe keine guten Taten für andere getan; ich habe keine Sadhana praktiziert; ich habe der Welt nicht gedient.“

Als er nach Hause kam, verkaufte er sofort alle seine Besitztümer – außer die wesentlichsten Notwendigkeiten –, spendete all seine Millionen an Rupees den Armen und widmete den Rest seines Lebens Gott und der Welt. Und weißt du was? Als er im Sterben in seinem kleinen, einfachen Haus lag, und seine Ehefrau und Familie bei seiner Seite waren, sagte er: „Ich bin heute weit reicher als ich es vor 30 Jahren war, als Shri Gurunanak Devji zu meinem Haus kam.“

* * *

Was können wir von diesem weisen Heiligen lernen? Seine Botschaft ist heutzutage genauso geeignet und wertvoll, wie sie es in den ländlichen Dörfern Indiens vor mehreren Jahrhunderten war. Wir kommen in diese Welt mit nichts außer der Liebe unserer Eltern; wir verlassen diese Welt mit nichts außer der Liebe, die wir geschaffen haben. All die materiellen

Dinge, die wir erworben haben, müssen wir hinterlassen. Ich habe niemals einen reichen Mann, einen Sport-Star, eine Filmschauspielerin, einen Geschäftsmann, einen Doktor, ein Model oder sogar einen Präsidenten in einem Mercedes in den Himmel fahren sehen, während sie einen Korb voller köstlicher Happen mit sich tragen. Wir können nicht unser Auto, unsere Lieblingskleider, unser feinstes Porzellan, noch nicht einmal einen Cent mitnehmen. Wir können nur das Karma dieses Lebens mitnehmen und das Wissen, dass wir dieses Leben im Dienste verbracht haben, und dass die Welt ein besserer Platz ist, weil wir gelebt haben.

Als Alexander der Große im Sterben lag, bettelte er seine Ärzte darum, ihm irgendein Heilmittel zu finden, um ihn auf irgendeine Weise zu retten. Die Ärzte erklärten ihm traurig, dass es nichts mehr gäbe, dass sie tun könnten, dass sie ihm sogar nicht einmal einen weiteren Atemzug geben könnten. Daraufhin bat Alexander darum, dass nach seinem Tod seine Arme außerhalb seines Sarges anstelle innerhalb des Sarges aufbewahrt werden sollten. Wenn eine Leiche in einen Sarg gelegt wird, dann werden die Arme sorgfältig an die Seite des Körpers gelegt. Jedoch wollte Alexander, dass seine Arme mit den Handflächen nach oben außerhalb des Sarges platziert wurden. Er sagte, es sei wichtig, dass die Menschen Folgendes erkennen: Obwohl er ganze Länder und Königreiche erobert hatte, obgleich er riesengroße Mengen an Reichtümern gewonnen hatte und obwohl sein Reichtum und seine Macht einmalig waren, er trotzdem die Welt immer noch mit leeren Händen verlassen musste. Sein großer Reichtum und seine Macht konnten weder sein Leben verlängern, noch mit ihm in die nächste Welt reisen.

Jede ausgestreckte Hand ist Gottes Hand

Ein reicher Mann geht in einer kalten, windigen Winternacht nach Hause. Auf seinem Weg trifft er einen Bettler, der in nichts weiter als ein dünnes Tuch gekleidet ist. Der Bettler fleht den reichen Mann an: „Bitte, Herr, gib mir deinen Umhang. Ansonsten fürchte ich, dass ich die Kälte heute Nacht nicht überstehen werde.“ Der reiche Mann ist auch ein frommer Mann, ein hingebungsvoller Mann.

Allerdings muss er noch ein paar Häuser weiter bis zu seinem Haus laufen. Er will nicht auf dem Weg an den paar Häusern vorbei ohne seinen Umhang leiden müssen. Dennoch hat dieser arme Mann sein Herz getroffen, und er weiß, dass man denen in Not immer helfen muss. Von daher beschließt er, dass die beste Lösung ist, die Hälfte seines Umhanges dem armen Mann zu geben und die andere Hälfte zu behalten. Also schneidet er den Umhang durch, wickelt sich selber in die eine Hälfte und gibt die andere dem obdachlosen Mann.

In dieser Nacht, während der wohlhabende Mann schläft, kommt Lord Krishna zu ihm in einem Traum. Im Traum ist es Winter, und Lord Krishna zittert und ist in nur einen halben Umhang gehüllt. „Lord, warum trägst du nur einen halben Umhang?“, fragt der Mann. Lord Krishna antwortet: „Weil dies alles ist, dass du mir gegeben hast.“

* * *

Unsere Schriften sagen, dass Gott in vielen Formen erscheint. Häufig kommt Er zu uns in der Gestalt von jemand in Not – ein Waisenkind, ein obdachloser Bettler. Deshalb lehren uns unsere Schriften einen jeden, sei es eine Prostituierte, einen verkrüppelten Mann oder einen Gauner als göttlich anzusehen. Es ist einfach, Gott in Seiner prächtigen,

wunderschönen Form zu sehen. Es ist einfach, die Tempelgottheit mit feinen Kleidern und Sandalwood Tilak zu verzieren und für Ihn mit Liebe zu kochen. Es ist einfach, unsere eigenen Bedürfnisse zu opfern, während wir im Dienste (engl. Seva) eines verehrten Heiligen sind. Es ist wesentlich schwieriger, dieselbe Liebe und Selbstlosigkeit zu denen zu erweitern, in denen wir nicht die direkte Verkörperung des Göttlichen sehen können.

Allerdings ist dies die Aufgabe; dies ist die göttliche Herausforderung. Unsere Sichtweise ist begrenzt. Wir können nur die Oberfläche sehen. Durch unsere persönliche Wahrnehmung sehen wir nur die äußeren Erscheinungsformen als entweder heilig oder niedrig an. Und so ist unser Urteilsvermögen auf diese mangelhaften Sichtweisen basiert. Wir geben denjenigen, die wir als würdig erachten; wir geben so viel, wie wir entscheiden, dass es der andere braucht. Dies ist unser Fehler, und deshalb sehen wir, dass Lord Krishna nur einen halben Umhang trägt!

Deshalb müssen wir lernen, die göttliche Sichtweise zu kultivieren. Wir müssen für die Sicht beten, die uns Gott in jedem und in allem zeigt. Wer würde Gott nur einen halben Umhang geben? Wer würde auch nur zögern, Gott all das, was wir haben, und all das, was wir sind, anzubieten? Niemand. Tatsächlich ist unsere Tradition auf die Idee gegründet, dass alles, was wir sind, und alles, was wir tun, für Gott ist. In der Yagna sagen wir: „Idam Namamah.“ „Nicht für mich, sondern für Dich.“ Bevor wir essen, bieten wir Prasad Bhagwan an. Wir werden nicht die Nahrung zu uns nehmen, bis Er zuerst bedient wurde.

Während also unsere Welt voll von Armut, Gewalt und Hunger, Obdachlosigkeit und Not ist, wollen wir nicht nur unsere zwei körperlichen Augen öffnen, sondern auch unser drittes Auge, unser göttliches Auge. Erlauben wir diesem Auge, uns Gottes Existenz in jedem zu zeigen, und wollen wir anderen dienen und andere so behandeln, als wären sie Lord Krishna Selber, der uns zu Hilfe kommt. Dann und nur dann können wir das Elend in der Welt auslöschen.

Die Treue der Vögel

Vor sehr langer Zeit, als die Tiere, Menschen und Pflanzen noch dieselbe Sprache sprachen, gab es ein großes Feuer, dass viele, viele Acker Wald niederzubrennen drohte. Die Flammen peitschten über den Boden und verschlangen kleine Büsche, Gesträuch, Blumen und Grünland. Alle Tiere rannten, um in Sicherheit zu kommen. Die Eichhörnchen kletterten die Bäume hoch, die Frösche hüpfen schnell auf die Seerosenblätter in die Mitte der Teiche, die Hirsche rannten rasch auf höhere Gegenden, und die Vögel flogen in Sicherheit. Während das Feuer wütete, bauschten sich die Flammen immer bedrohlicher auf und verschlangen mehr und mehr an Wald. Das Wasser der Teiche fing zu kochen an, und die Frösche hüpfen verzweifelt von Seerosenblatt zu Seerosenblatt.

Bald hüllten die emporschnellenden Flammen sogar die ältesten, stämmigsten und dichtesten Bäume ein und fraßen sie von außen und innen auf. Die Eichhörnchen sprangen davon, und die Affen schwangen von Ast zu Ast, von Baum zu Baum und versuchten fieberhaft, der Wut und der Wucht des Feuers zu entkommen.

Hoch in einem Baum saßen zwei Vögel. Weder schrien sie aus Furcht noch versuchten sie, in Sicherheit zu fliegen. Als der Förster kam, der in einen feuersicheren Anzug gekleidet war und versuchte, die Sicherheit so vieler Tiere wie möglich zu gewährleisten, sie sah, war er außer sich. „Fliegt weg“, schrie er. „Geht...ssch!!!!...fliegt.“ Er brüllte so laut, wie er konnte und hoffte, sie zur Flucht aufzuschrecken.

Allerdings blieben sie still, standhaft und selbstzufrieden. Der Förster hob Äste auf und begann, diese in den Baum zu werfen. „Fliegt weg...Geht! Geht!“ Er flehte sie an. Dennoch regten sich die Vögel nicht.

Letzten Endes schaute der Förster hinauf und schrie: „Der Wald brennt. Dieser Baum wird nichts weiter als Asche in ein paar Stunden sein. Ihr werdet ganz bestimmt sterben. Warum in aller Welt fliegt ihr nicht weg?“

Nach mehreren Augenblicken der Stille sprach einer der Vögel. „Wir haben unser Leben in diesem Baum gelebt. Sie hat uns Äste gegeben, auf denen wir unsere Nester bauen können und auf denen wir unsere Jungen großziehen können. Sie hat uns Früchte zum Essen gegeben und Würmer, damit wir unsere Babys füttern konnten. Ihre Blätter fingen die Feuchtigkeit jede Nacht, und am Morgen ließ sie uns von diesen das Wasser trinken. Im Sommer hat sie die Sonne verdeckt und uns Schatten gebracht. Im Winter hat sie den Schnee selber gefangen, so dass dieser nicht auf uns fallen würde. Als der Wind durch ihre Blätter blies, hat sie für uns gesungen. Sie erlaubte uns, schnell in die höchsten Äste zu fliegen, damit wir den Tigern oder den anderen Tieren, die uns fressen würden, entkommen konnten. Wir wissen, dass sie verbrennen wird. Wenn es irgendetwas gäbe, dass wir tun könnten, um sie zu retten, dann würden wir das tun. Aber so sehr wir auch versucht haben, uns etwas einfallen zu lassen, erkennen wir, dass wir hilflos sind. Es gibt nichts, dass wir tun können. Allerdings werden wir sie jetzt nicht verlassen.“

„Während unseres ganzen Lebens und während der Leben unserer Eltern und Großeltern hat sie neben uns gestanden und ist niemals zurückgewichen, sie hat niemals versagt, uns mit allem zu versorgen, dass wir hätten brauchen können. Wie können wir sie in diesem schrecklichen Augenblick im Stich lassen? Wir mögen sie nicht retten können, aber wir werden sie nicht alleine sterben lassen. Dies ist der Grund, weshalb wir hier bleiben. Sie wird sterben, und wir werden sterben, allerdings wird sie uns nicht verlassen, und wir werden sie nicht verlassen.“

* * *

Wir wechseln im Leben so schnell die Treue – von einem Lehrer zum anderen, von einem Ehepartner zum anderen, von einer Art des Seins zu einer anderen. Unsere Herzen sind unbeständig. Wir bleiben so lange treu, wie es uns hilfreich ist, und so lange auch wir aus dieser Treue Nutzen ziehen können. Aber ist dies wirklich Hingabe? Es gibt einen Grund dafür, dass die Eheversprechen den Satz „in guten, wie in

schlechten Zeiten“ enthalten.

Es ist sehr leicht, zu jemandem zu halten, der gesund, glücklich und wohlhabend ist. Es ist schwieriger bei jemandem zu bleiben, der krank, depressiv und mittellos ist. Es ist sogar noch schwieriger, die Hingabe aufrecht zu erhalten, wenn es einem etwas, das wie Schaden aussieht, bringen kann. Ich sage „wie Schaden aussieht“, denn der Verlust des Vertrauens schädigt die Seele wesentlich mehr als irgendeine dieser oberflächlichen „Katastrophen“.

Pure, zielstrebige Hingabe ist eine der wunderschönsten Eigenschaften auf dieser Erde. Sie ist der eigentliche Pfad von Bhakti. Wie viele von uns können dies jedoch wirklich aufrecht erhalten? Normalerweise lieben wir Gott und glauben an Ihn, wenn alles wundervoll ist. Es ist schwieriger, an seinen Göttlichen Plan zu glauben, wenn dieser Plan großen Schmerz verursacht. Wisse jedoch, dass in diesen Zeiten des Leidens, dein Glaube am wichtigsten ist. Denn dies sind die wahrhaftigen Lektionen im Leben. Dies ist wahre Spiritualität. In der Spiritualität geht es nicht darum, wo und mit wem du dich am wohlsten fühlst. Es geht darum, das Feuer deiner Treue weiterhin am Brennen zu erhalten, egal wie viel Wasser in die Flammen geschüttet wird.

Das ist die Schönheit dieser Vögel. Sie begriffen, dass es nichts gab, dass sie hätten tun können, um das Feuer von ihrem Baum abzuhalten. Von daher warteten sie ruhig und treu Gottes Plan ab. Diese Art der Hingabe mag man als blind ansehen; man mag sie als kindlich betrachten. Allerdings stammen diese Sichtweisen von einem Standpunkt, der Hingabe und Treue nur als ein Mittel zum Zweck sehen kann. Dennoch erfüllen sie einen Selbstzweck.

Ihre einfache und echte Treue wird die Seelen dieser Vögel in den Himmel tragen, sogar mehr als irgendetwas, dass sie in ihren restlichen Lebensjahren hätten erreichen können, hätten sie ihren „Mutter“Baum im Stich gelassen.

Der vergrabene Schatz

Es gibt eine schöne Geschichte von einem Bettler, der sein ganzes Leben lang unter einem Baum lebte. Jeden Tag ging er in die Dörfer, um dort um ein paar trockene Brotkrusten zu betteln, damit er sich am Leben halten konnte. Dann würde er wieder zu seinem Baum zurückkehren und dort seine Brotkrusten, oder was immer für Essensreste ihm die Dorfbewohner gegeben hatten, essen. Vierzig Jahre lang lebte der Bettler unter dem gleichen Baum, und bettelte bei den Leuten, ihm etwas zu essen zu geben. Er lief in alle nahe gelegenen Dörfer, jeden Tag in ein anderes, und erbettelte sich seine Nahrung. Langsam jedoch, Tag für Tag, wurde er immer schwächer und schließlich konnte sich sein Körper nicht länger aufrechterhalten, und er ging in Ruhe in den Tod über.

Als die Dorfbewohner ihn fanden, entschlossen sie sich, seine Asche unter dem Baum, wo er sein Leben lang gewohnt hatte, zu verbrennen. Als sie anfangen zu graben, um seine Asche tief in die Erde zu betten, fanden sie eine Schatztruhe - gefüllt mit Gold, Diamanten und Juwelen, nur 15 cm unter der Oberfläche des Bodens.

Vierzig Jahre lang hatte der Bettler gerade mal so mit seinen zusammengebettelten Brotkrusten gelebt, während sich nur 15 cm unter ihm eine Schatztruhe befand, die aus ihm einen König gemacht hätte. Wenn es ihm bloß jemals in den Sinn gekommen wäre, die Tiefen der Erde, auf der er saß, zu erforschen oder tief in den Unterbau seines Hauses zu gucken, dann hätte er die Schatztruhe entdeckt. Aber das tat er nicht. Eher saß er auf der Oberfläche, litt und verwelkte jeden Tag ein bisschen mehr.

* * *

Zu oft im Leben geht es uns wie dem Bettler – wir laufen hier und dort

herum, immer suchend und bittend um das, was wir brauchen, um unser Leben zu erfüllen. Vielleicht betteln wir nicht um Essen oder grundlegende Lebensnotwendigkeiten. Eher suchen und sehnen wir uns nach Frieden, Glück oder Gott. Wir gehen hierhin und betteln dort. Aber der unbezahlbare, jedoch lebenswichtige Frieden und das Glück entkommen uns dennoch.

Wenn wir bloß für ein paar Momente stillsitzen und tiefer gehen würden, würden wir diese Schatztruhe finden. Wir brauchen noch nicht einmal 15 cm tief in die Erde zu graben. Mitten in uns, in unserem Herzen, sitzt Gott, und durch die Verbindung mit Ihm werden uns alle Reichtümer der Welt gegeben.

Dennoch sehe ich zu oft Menschen in ihrer fruchtlosen Suche in die entgegengesetzte Richtung laufen. Sie laufen von dem einen Workshop in den anderen Workshop, von diesem neuen Trend zum nächsten neuen Trend, und sind während ihrer Suche immer frustriert. Haltet für einen Moment inne und schaut nach innen.

Die indische Jugend ist heutzutage besonders gesegnet. Eure Kultur, euer Erbe, eure Traditionen sind eine wahre Schatztruhe reich an Bedeutung, Verstehen, Weisheit und Einsicht. Wenn ihr diese Truhe mit Juwelen öffnet, werdet ihr sicher das Glück, die Zufriedenheit und den Frieden, nach dem ihr sucht, finden.

Geht zurück zu euren Wurzeln, zurück zu eurem Erbe, zurück in den Tempel. Hört den Geschichten eurer Eltern und Großeltern zu. Vollführt das Arati mit großer Hingabe. Geht und nehmt an Satsangs und Darshans mit Heiligen, die eure Gegend besuchen, teil. Fahrt eher nach Indien als an Strände oder auf Skipisten. Durch diese Wiederverbindung mit eurer Kultur und eurem Erbe werdet ihr den Schlüssel finden, mit dem ihr die Schatztruhe öffnen könnt.

Aber vergesst dabei nie, dass die Schatztruhe in euch liegt, durch eure Adern fließt. Es ist kein äußeres „Ding“, das man erreichen oder finden kann. Die göttliche Freude wohnt eher in euch, in euren Herzen, in eurem Atem und in eurem Blut.

Stücke von Anderen

*Wir bieten unsere Dankbarkeit denjenigen
an, die uns diese wichtigen Stücke haben
zukommenlassen; und wir entschuldigen uns, wo
der Name des Autors unbekannt ist.*



Gib

*Du gibst nur wenig, wenn Du von Deinem Besitz gibst.
 Nur wenn Du von Dir selber gibst, gibst Du wahrhaftig.
 Denn was sind Deine Besitztümer außer Dinge,
 die Du behältst und bewachst,
 aus der Angst heraus,
 dass Du sie vielleicht morgen brauchen könntest?
 Und morgen, was wird das Morgen dem
 übergescheitem Hund bringen, der die Knochen in dem spurlosen
 Sand vergräbt, während er den Pilgern in die Heilige Stadt folgt?
 Und was ist die Angst vor der Not als Not selber?
 Ist nicht die Furcht vor dem Durst, wenn Dein Brunnen voll ist,
 der Durst, der unstillbar ist?
 Es gibt diejenigen, die wenig von dem vielen, dass sie gaben,
 geben – und sie geben um der Anerkennung willen,
 und ihre versteckte
 Begierde macht ihre Geschenke ungesund.
 Und es gibt diejenigen, die wenig haben, und alles geben,
 dies sind diejenigen, die an das Leben und die Großzügigkeit des
 Lebens glauben, und ihre Schatztruhe ist niemals leer.
 Es gibt diejenigen, die mit Freude geben,
 und diese Freude ist ihre Belohnung.
 Und es gibt diejenigen, die mit Schmerz geben,
 und diese Schmerzqual ist ihre Taufe.
 Und es gibt diejenigen, die geben und weder Schmerz beim Geben
 haben, noch suchen sie nach Freude,
 noch geben sie mit Gedanken an Tugend;
 Sie geben wie in jenem Tal dort drüben
 die Myrte ihren Duft in die Weite atmet.
 Durch eine Hand wie diese,
 spricht Gott, und hinter ihren Augen heraus
 lächelt Er auf die Erde.*

Es ist gut, dass man gibt, wenn man gefragt wird,
 aber es ist besser,
 ungefragt und mit Verständnis zu geben.
 Und für die Freigiebigen ist die Suche nach jemanden,
 der empfangen soll, Freude, und größer als das Geben.
 Und gibt es irgendetwas, das Du zurückhältst?
 Alles, was Du hast, wird eines Tages weggegeben werden;
 Deshalb gib jetzt, so dass die hohe Zeit des Gebens
 Deine sein möge und nicht die Deiner Erben.
 Du sagst oft:
 „Ich würde geben, aber nur denen, die es verdienen.“
 Die Bäume in Deinem Garten sprechen nicht so,
 auch nicht die Blüten auf Deinem Weideland.
 Sie geben, auf dass sie leben mögen,
 denn zurückzuhalten ist unterzugehen.
 Sicherlich ist derjenige, der es wert ist,
 seine Tage und seine Nächte
 zu empfangen, auch alles andere von Dir wert.
 Und derjenige, der es verdient vom Ozean des Lebens zu trinken,
 verdient es, seine Tasse in Deinem kleinen Fluss zu füllen.
 Und was für einen größeren Verdienst sollte es geben,
 als den, der in dem Mut und dem Vertrauen,
 nein in der Barmherzigkeit des Empfangens liegt?
 Und wer bist Du, dass die Menschen sich die Brust zerreißen und
 Ihren Stolz enthüllen, so dass Du
 ihren nackten Wert und Ihren unverhüllten Stolz sehen magst?
 Sieh zuerst zu, dass Du es selber verdienst, ein Geber zu sein,
 und ein Instrument des Gebens.
 Denn in Wahrheit ist es das Leben, das im Leben gibt
 – während Du,
 der sich als Geber betrachtet, nur der Zeuge bist.
 Und Ihr Empfangenden – und Ihr seid alle Empfangende –
 nehmt nicht die Belastung der Dankbarkeit an,
 damit Du nicht das Joch
 Dir selber und demjenigen, der gibt, auferlegst;
 Im Gegenteil: Fliege zusammen mit dem Gebenden
 durch seine Gaben wie mit Flügeln nach oben.

Von Khalil Gibran

Ein paar Gründe, um dankbar zu sein

Wenn Du heute Morgen eher gesünder als krank aufgewacht bist, dann bist Du gesegnet, als die Million von Menschen, die diese Woche nicht überleben werden.

Wenn Du niemals die Gefahr des Kampfes, die Einsamkeit der Gefangenschaft, die Höllenqual der Folter oder die Schmerzen des Hungerns erfahren hast, dann hast Du dies über 500 Millionen Menschen auf der Welt voraus.

Wenn Du an einem Tempel oder Kirchentreffen teilnehmen kannst, ohne Angst davor zu haben, bedroht, festgenommen oder zu Tode gefoltert zu werden, dann bist Du gesegnet als fast drei Billionen Menschen auf dieser Welt.

Wenn Du Nahrung in Deinem Kühlschrank hast, Kleidung auf Deiner Haut trägst, ein Dach über dem Kopf und einen Platz zum Schlafen hast, dann bist Du reicher als 75% der Menschen auf dieser Welt.

Wenn Du Geld in der Bank und in Deiner Brieftasche und Kleingeld irgendwo in einer Schale hast, dann gehörst Du zu den Top 8 % der reichsten Menschen der Welt.

Wenn Deine Eltern immer noch verheiratet und am Leben sind, dann bist Du eine Rarität, sogar in den Vereinigten Staaten.

Wenn Du Deinen Kopf aufrecht hältst, ein Lächeln auf Deinem Gesicht hast und wahrhaftig dankbar bist, dann bist Du gesegnet, denn die Mehrheit der Menschen kann dies, aber die meisten tun es nicht.

Wenn Du jemandes Hand halten kannst, sie umarmen oder sie auf der Schulter berühren kannst, dann bist Du gesegnet, denn Du kannst die heilende Berührung Gottes anbieten.

Wenn Du gestern und heute gebetet hast, dann gehörst Du zu der Minderheit, da Du an Gottes Bereitschaft glaubst, Gebete zu erhören und zu beantworten.

Wenn Du diese Botschaft lesen kannst, dann bist Du gesegneter als über zwei Billionen Menschen auf der Welt, die überhaupt nicht lesen können.

Fang an zu Leben

Einführungsrede von Anna Quindlen, gehalten in Villanova:

Es ist mir eine große Ehre, die dritte Angehörige meiner Familie zu sein, die das Ehren-Doktorat dieser bedeutenden Universität erhält. Es ist eine Ehre, meinem Großonkel Jim, der ein begabter Mediziner war, und meinem Onkel Jack, der ein beachtlicher Geschäftsmann war, zu folgen. Beide hätten Ihnen etwas über ihr Metier erzählen können, über die Medizin oder den Handel. Ich habe keinen fachkundigen Interessenbereich oder Expertenwissen, was mir ihnen gegenüber heute einen Nachteil verschafft. Ich bin eine Romanschriftstellerin. Meine Arbeit ist die Menschenkenntnis. Das reale Leben ist alles, worüber ich Bescheid weiß.

Bringt zwei Dinge niemals durcheinander: Euer Leben und Eure Arbeit. Das Letztere ist nur ein Teil des Ersten. Vergisst niemals, was ein Freund einmal Senator Paul Tsongas schrieb, als der Senator sich dazu entschied, nicht zur Wiederwahl anzutreten, da man bei ihm Krebs diagnostiziert hatte: „Kein Mann hat jemals auf seinem Sterbebett gesagt, ich wünschte, ich hätte mehr Zeit im Büro verbracht.“ Vergisst niemals die Worte, die mir mein Vater auf einer Postkarte im letzten Jahr sandte: „Selbst wenn Du den gnadenlosen Konkurrenzkampf der Ratten (engl. rat race) gewinnst, bist Du immer noch eine Ratte.“ Oder denkt daran, was John Lennon geschrieben hat, bevor er auf dem Weg nach Dakota niedergeschossen wurde: „Das Leben ist das, was passiert, während Du damit beschäftigt bist, andere Pläne aufzustellen.“

Sie werden hier heute Nachmittag mit einer einzigen Sache fortgehen, die niemand anders hat. Es wird Hunderte von Menschen geben, die

dasselbe Diplom wie Sie haben; es wird Tausende von Menschen geben, die mit derselben Tätigkeit ihren Lebensunterhalt verdienen, wie Sie es tun wollen. Aber Sie werden die einzige lebende Person sein, die das alleinige Sorgerecht für Ihr Leben hat. Ihr eigenes Leben. Ihr gesamtes Leben. Nicht nur Ihr Leben am Schreibtisch oder Ihr Leben in einem Bus oder im Auto oder am Computer. Nicht nur das Leben Ihres Geistes, sondern auch das Leben Ihres Herzens. Nicht nur Ihr Bankkonto, sondern Ihre Seele.

Die Menschen reden nicht mehr viel über die Seele. Es ist so viel einfacher, sich einen Lebenslauf anzufertigen, als die eigene Seele zu formen. Aber ein Lebenslauf ist ein kalter Trost in einer Winternacht, oder wenn Sie traurig, bankrott oder einsam sind, oder wenn Sie die Testergebnisse zurückbekommen haben und sie nicht so gut sind.

Hier ist mein Lebenslauf: Ich bin eine gute Mutter von drei Kindern. Ich habe niemals zugelassen, dass mein Beruf mir dabei im Wege steht, ein gutes Elternteil zu sein. Ich betrachte mich nicht länger als Mittelpunkt des Universums.

Ich tauche auf. Ich höre zu. Ich versuche zu lachen. Ich bin eine gute Freundin für meinen Ehemann. Ich habe versucht, unsere Ehegelübde bedeutend zu machen und sie gemäß ihrer Worte umzusetzen. Ich bin eine gute Freundin für meine Freunde, und sie sind mir gute Freunde. Ohne sie gäbe es heute nichts, dass ich Ihnen heute sagen könnte, denn ich wäre nur eine Kartonpuppe. Ich rufe sie an, und ich treffe mich mit ihnen zum Mittagessen. Ich wäre miserabel, oder am besten mittelmäßig in meinem Beruf, wenn diese anderen Dinge nicht wahr wären. Man kann nicht wirklich erstklassig in seinem Beruf sein, wenn die Arbeit darstellt, was man ist. Dies ist es, was ich Ihnen heute sagen wollte:

Fangen Sie an zu leben. Richtig zu leben, nicht ein Leben gefüllt mit dem besessenem Streben nach der nächsten Beförderung, der größeren Entlohnung oder des größeren Hauses. Glauben Sie wirklich, dass Sie sich so um diese Dinge kümmern würden, wenn Ihnen eines Nachmittags ein Aneurysma platzen würde oder ein Klumpen in Ihrer Brust diagnostiziert würde?

Erschaffen Sie sich ein Leben, in dem sie den Geruch von Salzwasser, der mit einer Brise über den Küstenhöhen aufsteigt, bemerken; ein Leben, in dem sie anhalten, um einen rotschwänzigen Falken dabei zuzusehen, wie er im Kreis über das Wasser fliegt, oder einem Baby zusehen, wie es konzentriert starrt, wenn es versucht, ein Cheerio mit ihrem Daumen und Zeigefinger aufzuheben. Bemühen Sie sich um ein Leben, indem Sie nicht allein sind.

Finden Sie Menschen, die Sie lieben und die Sie lieben. Und vergessen Sie nicht, dass die Liebe keine Muße ist, sondern Arbeit. Nehmen Sie das Telefon in die Hand. Senden Sie eine E-Mail. Schreiben Sie einen Brief.

Leben Sie ein Leben, in dem sie großzügig sind. Und erkennen Sie, dass das Leben immer das Beste ist, und dass Sie die Pflicht haben, es nicht als für selbstverständlich anzusehen. Kümmern Sie sich so eingehend um die Gutherzigkeit des Lebens, dass Sie es verbreiten wollen. Nehmen Sie das Geld, das Sie für Bier ausgegeben hätten, und spenden Sie es der Wohltätigkeit. Arbeiten Sie in einer Suppenküche. Sein Sie ein großer Bruder oder Schwester. Alle von Ihnen möchten gut abschneiden, aber wenn Sie nicht auch Gutes tun, dann wird ein gutes Abschneiden niemals genug sein.

Es ist so einfach, unsere Leben zu verschwenden – unsere Tage, unsere Stunden, unsere Minuten. Es ist so leicht, die Augenfarbe unserer Kinder als selbstverständlich hinzunehmen oder die Melodie einer Symphonie, die entsteht, fällt, verschwindet, um sich dann wieder erneut zu erheben. Es ist so einfach, bloß zu existieren, anstatt zu leben.

Ich habe vor vielen Jahren gelernt zu leben. Etwas wirklich, wirklich Schreckliches ist mir widerfahren, etwas, dass mein Leben auf eine solche Art änderte, dass, wenn ich die Wahl gehabt hätte, es sich niemals geändert hätte. Und, was ich davon lernte, scheint heutzutage die schwierigste Lektion von allem zu sein.

Ich lernte, die Reise zu lieben und nicht das Reiseziel. Ich lernte, dass das Leben keine Generalprobe ist, und dass das Heute die einzige Sicherheit

ist, die man bekommt. Ich lernte, all das Gute in der Welt zu sehen und zu versuchen, davon ein wenig zurückzugeben, denn ich glaubte daran vollkommen und schlichtweg. Und ich versuchte es zum Teil, indem ich anderen erzählte, was ich gelernt hatte. Und zwar indem ich ihnen das Folgende sagte:

Betrachte die Maiglöckchen im Feld. Schau Dir den Flaum im Ohr eines Babys an. Lies im Garten, während Dir die Sonne auf das Gesicht scheint. Lerne, glücklich zu sein. Und betrachte das Leben als eine unheilbare Krankheit, denn wenn Du dies tust, dann wirst Du es mit Freude und Leidenschaft leben, so wie man es leben sollte leben.

Ohne den Meister

*Das Dach eines Tempels kann ohne Balken nicht aufrecht stehen;
 Kann man also ohne das Nam den Ozean überqueren?
 Ohne ein Gefäß kann man das Wasser nicht aufbewahren;
 Von daher kann der Mensch ohne einen Heiligen nicht von seinem
 Verhängnis befreit werden.
 Leid ist bei dem, der nicht an Gott denkt,
 Dessen Geist und Herz im Pflügen der Felder der Sinne gefesselt bleibt.
 Ohne einen Pflug kann das Land nicht bestellt werden,
 Ohne einen Faden können Juwelen nicht aneinandergereiht werden,
 Ohne einen Knoten kann man das göttliche Band nicht binden;
 Von daher kann der Mensch ohne einen Heiligen nicht von seinem
 Verhängnis befreit werden.
 Ein Kind kann nicht geboren werden ohne Vater und Mutter,
 Kleider können nicht gewaschen werden ohne Wasser,
 Es gibt keinen Reiter ohne ein Pferd;
 So kann auch ohne einen Meister niemand den Hof des Herrn erreichen.
 Ohne Musik gibt es keine Hochzeit;
 Abgelehnt von ihrem Ehemann, leidet eine schlechte Frau Jammer;
 Der Mensch leidet ohne einen Heiligen.
 Sagt Kabir, Mein Freund, strebe nur nach einem Ziel:
 Werde zu einem Gurumukh,
 so dass du niemals wieder sterben wirst.*

Von Kabir

Beobachte und Höre Gut Zu

*Der Mann flüsterte: „Gott, sprich mit mir.“
Und eine Lerche sang.
Aber der Mann hörte nichts.*

*Also schrie der Mann: „Gott, sprich mit mir!“
Und der Donner rollte durch den Himmel.
Aber der Mann hörte nichts.*

*Und der Mann sah sich um und sagte: „Gott, lass mich Dich sehen.“
Und ein Stern funkelte hell.
Aber der Mann bemerkte es nicht.*

*Dann schrie der Mann: „Gott, zeige mir ein Wunder!“
Und ein neues Leben wurde geboren.
Aber der Mann wusste es nicht.*

*Also weinte der Mann in großer Verzweiflung: „Berühre mich, Gott,
und lass mich wissen, dass Du hier bist!“ Woraufhin Gott die Hand
ausstreckte und den Mann berührte.
Aber der Mann schüttelte den Schmetterling von sich ab und lief weiter.*

Wie man einen Herzinfarkt überlebt (Wenn Man Alleine Ist)

Nehmen wir einmal an, Du fährst nach einem ungewöhnlich harten Arbeitstag nach Hause. Auf einmal durchfährt Dich ein heftiger Schmerz in Deiner Brust, der bis in Deinen Arm und Deinen Kiefer ausstrahlt.

Was ist zu machen? Ohne Hilfe hat ein Mensch, dessen Herz nicht mehr normal schlägt, und der anfängt, sich schwach zu fühlen, ungefähr nur 10 Sekunden Zeit, bevor er das Bewusstsein verliert.

Dennoch kann sich das Opfer eines Infarktes selber helfen, indem es anfängt, wiederholt und heftig zu husten.

Vor jedem Husten sollte man einen tiefen Atemzug nehmen. Der Husten sollte tief und lange sein, so als würde man aus dem tiefen Inneren der Brust Auswurf hervorholen wollen.

Ein Atemzug und ein Husten sollten sich ca. alle 2 Sekunden abwechseln, bis Hilfe kommt, oder bis das Herz wieder normal schlägt.

Über den tiefen Atem gelangt Sauerstoff in die Lunge, und durch die Hustbewegung wird Druck auf das Herz ausgeübt, so dass die Blutzufuhr weiterläuft. Der Druck auf das Herz hilft ihm auch, seinen normalen Rhythmus wiederzufinden. Auf diese Weise können Opfer eines Herzinfarktes zu einem Telefon gelangen und zwischen den Atemzügen Hilfe rufen.

Vom: Gesundheitswesen, Rochester General Hospital

Ich bin dankbar

Für den Teenager, der nicht abwäscht, sondern fern sieht,
Weil dies heißt, dass er zu Hause ist und nicht irgendwo auf der
Straße.

Für die Steuern, die ich zahlen muss,
Weil dies heißt, dass ich einen Job habe.

Für das Chaos, das es nach einer Party aufzuräumen gibt,
Weil dies heißt, dass ich von Freunden umgeben bin.

Für die Kleider, die ein wenig zu eng sitzen,
Weil dies heißt, dass ich genug zu essen habe.

Für meinen Schatten, der mir beim Arbeiten zusieht,
Weil dies heißt, dass ich draußen in der Sonne bin.

Für einen Rasen, der gemäht werden muss, Fenster, die geputzt
werden müssen und die Abflussrohre, die repariert werden müssen,
Weil dies heißt, dass ich ein Zuhause habe.

Für all die Beschwerden über die Regierung,
Weil dies heißt, dass wir Redefreiheit haben.

Für den Parkplatz, den ich am hintersten Ende des Parkplatzes finde,
Weil dies heißt, dass ich laufen kann und mit einem
Fortbewegungsmittel gesegnet bin.

Für meine riesige Heizrechnung,
Weil dies heißt, dass ich es warm habe.

Für die Dame, die hinter mir in der Kirche falsch singt,
Weil dies heißt, dass ich hören kann.

Für den Berg Wäsche und das Bügeln, die ich zu bewältigen habe,
Weil dies heißt, dass ich Kleider zum Tragen habe.

Für die müden und schmerzenden Muskeln am Ende des Tages,
Weil dies heißt, dass ich hart arbeiten kann und eine Anstellung habe.

Für den Wecker, der früh am Morgen klingelt,
Weil dies heißt, dass ich am Leben bin.

Das tragische Paradox unserer Zeit

*Wir haben größere Gebäude, aber sind leichter reizbar;
 Breitere Autobahnen, aber engere Standpunkte.
 Wir geben mehr aus, aber haben weniger;
 Wir kaufen mehr, aber genießen weniger.*

*Wir haben größere Häuser und kleinere Familien,
 Mehr Bequemlichkeit, aber weniger Zeit;
 Wir haben mehr Diplome, aber weniger Verstand;
 Mehr Wissen, aber weniger Urteilsvermögen;
 Mehr Experten, jedoch mehr Probleme;
 Mehr Medizin, aber weniger Gesundheit.*

*Wir trinken zu viel, rauchen zu viel,
 geben zu viel rücksichtslos aus,
 lachen zu wenig,
 fahren zu schnell,
 werden zu wütend,
 bleiben zu spät auf, stehen zu müde auf,
 lesen zu wenig, schauen zu viel fern und beten zu selten.*

*Wir haben unsere Besitztümer vermehrt,
 aber unsere Werte reduziert.
 Wir reden zu viel, lieben zu selten und hassen zu oft.
 Wir haben gelernt, wie man seinen Lebensunterhalt verdient,
 aber nicht wie man ein Leben gestaltet;
 Wir haben Jahre dem Leben hinzugefügt,
 aber nicht Leben den Jahren.
 Wir haben den ganzen Weg bis zum Mond und wieder zurückgelegt,*

*aber haben Mühe, die Straße zu überqueren,
um einen neuen Nachbarn zu treffen.*

*Wir haben den äußeren Raum erobert aber nicht den inneren Raum.
Wir haben größere Dinge vollbracht, aber nicht bessere Dinge.*

Wir haben die Luft gesäubert, aber die Seele verschmutzt.

Wir haben das Atom erobert,

aber nicht unsere Voreingenommenheit.

Wir schreiben mehr, aber lernen weniger.

Wir planen mehr, aber erreichen weniger.

Wir haben es gelernt, herumzueilen, aber nicht zu warten.

*Wir stellen mehr Computer her, um mehr Informationen zu halten, um
mehr Kopien denn je zu produzieren,
aber wir kommunizieren weniger und weniger.*

Dies sind die Zeiten des Fast Foods und der langsamen Verdauung;

Der großen Männer und des kleinen Charakters;

Der steilen Profite und der oberflächlichen Beziehungen.

Dies sind die Tage der zwei Einkommen,

aber der größeren Scheidungsraten,

der schickeren Häuser, aber der gebrochenen Zuhause.

*Dies sind die Tage der Kurztrippis, Wegwerfwindeln, der Wegwerfmoral,
der One-Night-Stands, der übergewichtigen Körper und der Pillen, die
alles tun, vom Jubeln bis zum Beruhigen, zum Töten.*

Gottes Perfektion

In Brooklyn, New York, gibt es die Chush Schule, die sich der Erziehung behinderter Kinder widmet. Manche Kinder bleiben während ihrer ganzen Schullaufbahn in Chush, während andere später in das gewöhnliche Schulsystem eingegliedert werden. Während eines Wohltätigkeitssessens, hielt der Vater eines der Chush Kinder eine Rede, die alle Anwesenden niemals vergessen würden. Nachdem er die Schule und die engagierte Lehrerschaft hoch gelobt hatte, sagte er: „In welcher Hinsicht ist mein Sohn Shaya nun perfekt? Alles was Gott macht, wird perfekt gemacht. Aber mein Kind kann nicht die Dinge so wie andere Kinder verstehen. Mein Kind kann sich nicht an Fakten und Zahlen so wie andere Kinder erinnern. Wo zeigt sich da also Gottes Perfektion?“ Das Publikum war geschockt von der Frage, schmerzerfüllt von dem seelischen Schmerz des Vaters und erstummt durch sein dringendes Nachfragen.

„Ich glaube“, so antwortete der Vater, „dass, wenn Gott ein solches Kind auf die Welt bringt, seine Perfektion in der Art und Weise liegt, wie andere auf dieses Kind reagieren.“

Dann erzählte er die folgende Geschichte über seinen Sohn Shaya: Eines Nachmittags liefen Shaya und ich durch einen Park, in dem ein paar Jungs, die Shaya kannte, Baseball spielten. Shaya fragte: „Glaubst du, dass sie mich mitspielen lassen?“ Ich wusste, dass mein Sohn gar nicht sportlich war und dass die meisten Jungs ihn nicht in ihrem Team haben wollten. Aber ich verstand, dass wenn mein Sohn dazu ausgewählt würde mitzuspielen, es ihm ein angenehmes Gefühl der Dazugehörigkeit geben würde.

Also ging ich auf einen der Jungs auf dem Spielfeld zu und frug, ob Shaya mitspielen könne. Der Junge sah sich nach Rat bei seinen Mitspielern um. Als er keinen bekam, nahm er die Sache selbst in die Hand und sagte: „Wir liegen sechs Läufe zurück, und das Spiel geht in die achte Runde. Ich denke, er kann in unserem Team mitspielen und ich wette, wir können ihn als Anschläger in der neunten Runde einsetzen.“ Ich war ganz ekstatisch, als ich Shaya breit lächeln sah.

Shaya zog sich also einen Handschuh an, um im kurzen Mittelfeld zu spielen. Am Ende der achten Runde konnte Shayas Team ein paar Läufe für sich gewinnen, lag aber immer noch mit 3 Läufen zurück. Shayas Team gewann wieder, und dann war der Zeitpunkt gekommen, an dem Shaya spielen sollte, bei einem Spielstand, bei dem es nun um die Gewinn entscheidenden Punkte ging. Würde das Team ihn in dieser Situation spielen lassen und dabei in Kauf nehmen, das Match zu verlieren? Überraschenderweise durfte Shaya den Schlag ausführen. Alle wussten, dass dies unmöglich war, weil Shaya ja noch nicht einmal wusste, wie man einen Schläger hält, geschweige denn, wie man mit ihm schlägt.

Als Shaya jedoch in den Anschlagkreis trat, bewegte sich der Werfer ein paar Schritte nach vorne, so dass Shaya wenigstens in der Lage sein konnte, den Ball zu treffen. Der erste Wurf kam, und Shaya schwang den Schläger ungeschickt und verpasste den Ball. Einer von Shayas Mitspielern kam zu ihm, und zusammen hielten sie den Schläger und warteten auf den nächsten Wurf. Wieder ging der Werfer ein paar Schritte nach vorne, um den Ball sanft in Shayas Richtung zu werfen.

Als der Wurf kam, trafen Shaya und sein Mitspieler den Ball zusammen, so dass sie dem Werfer einen langsamen Grundball geben konnten. Der Werfer fing den sanften Wurf und hätte den Ball einfach an den ersten Mann weitergeben können. Shaya wäre somit draußen gewesen, was das Ende des Spiels bedeutet hätte.

Doch stattdessen nahm der Werfer den Ball und warf ihn im hohen Bogen auf die rechte Spielfeldhälfte, weit entfernt von der Reichweite des ersten Mannes. Alle fingen an zu schreien. „Shaya, lauf zum ersten

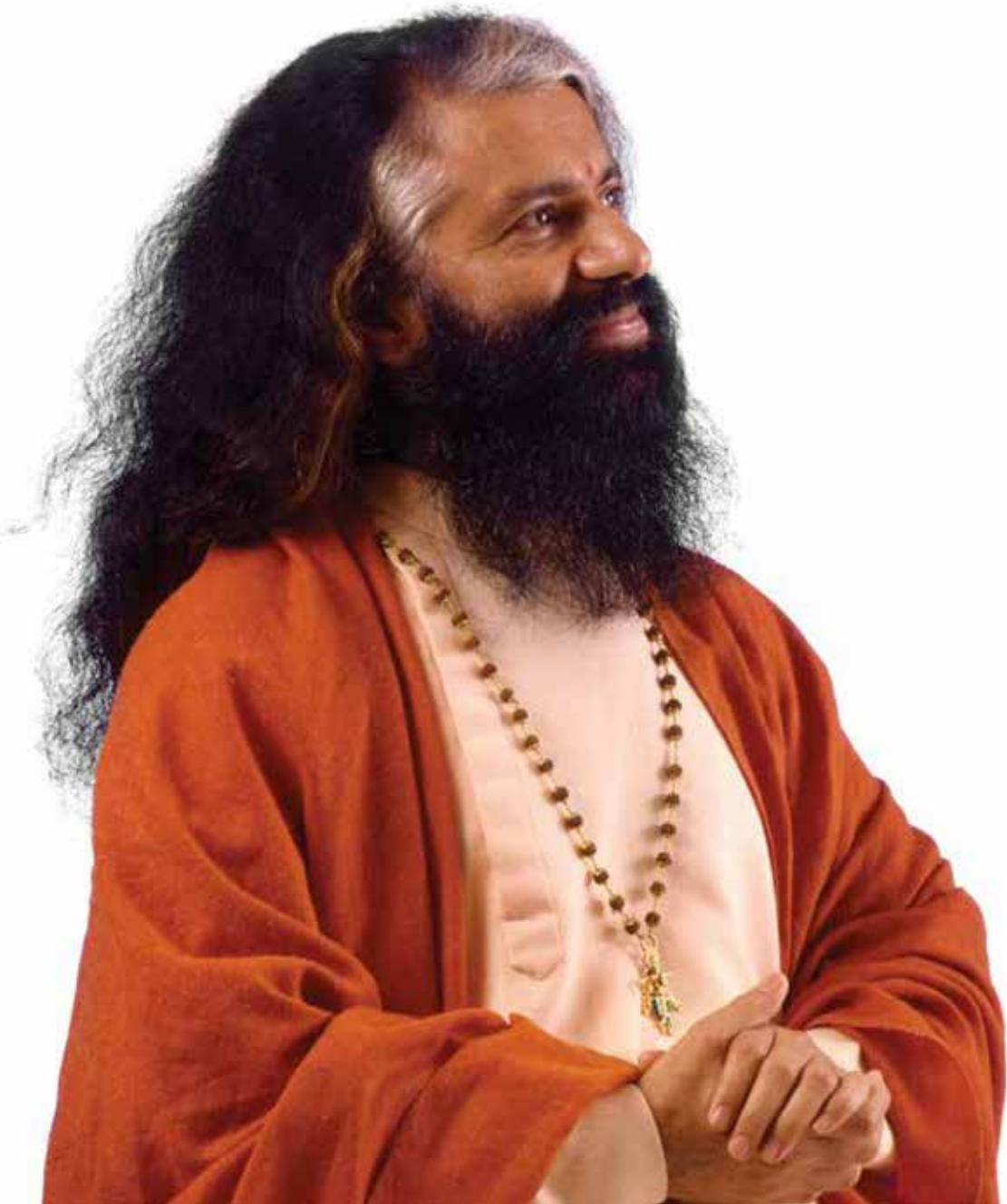
Posten. Lauf zum ersten Posten.“ Noch nie in seinem ganzen Leben war Shaya bis zum ersten Posten gerannt. Mit weit aufgerissenen Augen und aufgeschreckt flitzte er an der Grundlinie entlang. Als er den ersten Posten erreichte, hatte der erste Feldspieler den Ball. Er hätte den Ball zu dem zweiten Spieler werfen können, der Shaya, der immer noch rannte, erledigt hätte. Aber der rechte Feldspieler hatte verstanden, was die Absicht des Werfers gewesen war, also warf er den Ball hoch und weit über den Kopf des dritten Mannes hinweg. Alle schrien: „Renne zum zweiten Posten, renne zum zweiten Posten.“ Shaya rannte in Richtung des zweiten Posten, während die Läufer vor ihm außer sich vor Freude Richtung Home Run rannten. Als Shaya den zweiten Posten erreicht hatte, rannte der gegenüberliegende Mann auf ihn zu, drehte ihn in Richtung des dritten Postens und schrie: „Renne zum dritten.“ Als Shaya den dritten Posten umkreiste, rannten die Jungs beider Teams hinter ihm und schrien: „Shaya, mache den Home Run.“

Shaya machte den Home Run, betrat den Abschlagkreis wieder, und alle 18 Jungs hoben ihn auf ihre Schultern und machten ihn zum Helden des Spieles, da er ja gerade einen „Grand Slam“ hingelegt hatte und somit das Spiel für sein Team gewonnen hatte.

„An diesem Tag“, sagte der Vater sanft, „haben diese 18 Jungen ihr Niveau an Gottesperfektion erreicht.“

*Weitere
Informationen*





ÜBER DEN AUTOR:

Seine Heiligkeit Pujya Swami Chidanand Saraswatiji

Geistliche und akademische Bildung: Das Motto im Leben von S.H. Pujya Swami Chidanand Saraswatiji ist: „Im Dienste von Gott und der Menschheit.“ Berührt durch die Hand Gottes im jungen Alter von acht Jahren, verließ Pujya Swamiji Sein Elternhaus, um ein Leben zu leben, dass Gott und der Menschheit gewidmet ist, und um Seine Jugend in Stille, Meditation, spiritueller Praxis und Enthaltbarkeit hoch im Himalaya Gebirge zu verbringen. Im Alter von siebzehn Jahren, nach neun Jahren ununterbrochener, intensiver Sadhana, kehrte Er - auf Anordnung Seines Gurus - aus den Wäldern zurück und schloss eine akademische Ausbildung ab, die parallel zu Seiner spirituellen Bildung lief. Pujya Swamiji hat Master-Abschlüsse in Sanskrit und Philosophie und spricht mehrere Sprachen fließend.

Die Lehre der Einheit: Einheit, Harmonie und der Glaube an unendlich viele Wege, die alle zu Gott führen, bilden die Grundlage für Pujya Swamijis „Religion“. Diesem Grundsatz getreu, hat Er viele internationale, interreligiöse Konferenzen, Versammlungen und Parlamente geleitet, einschließlich des **Parlamentes der Weltreligionen (Parliament of World Religions)**; des **Jahrtausend-Weltfriedensgipfels religiöser und spiritueller Führer bei den Vereinten Nationen (Millennium World Peace Summit of Religious and Spiritual Leaders at the United Nations)**; des **Weltwirtschaftsforums (World Economic Forum)**; des **Weltrates der religiösen Führer bei den Vereinten Nationen (World Council of Religious Leaders at the United Nations)**; der **Weltkonferenz der Religionen für den Frieden (World Conference of Religions for Peace)**; des **Welt-Jugend-Friedens-Gipfels bei den Vereinten Nationen (Global Youth Peace Summit at the United Nations)**; des **Hindu-Jüdischen Gipfels (Hindu-Jewish Summit)**; und des **Hinduistisch-Christlichen Dialoges (Hindu-Christian Dialogue)**, der durch den Vatikan initiiert wurde. Ferner leitet Er weltweit regelmäßig Pilgerreisen, die dem Frieden

und der Harmonie gewidmet sind.

Spirituelle Führer und Inspiration: Pujya Swamiji ist der Präsident und der spirituelle Leiter des Parmarth Niketan Ashrams in Rishikesh, eine der größten und spirituell anerkanntesten Institutionen Indiens. Unter Seiner göttlichen Inspiration und Führung ist Parmarth Niketan zu einem weltweit bekannten spirituellen Zufluchtsort, einem Heiligtum geworden, der voller Anmut, Schönheit, Gelassenheit und in wahrer göttlicher Wonne erstrahlt. Pujya Swamiji hat zudem die vielen humanitären Aktivitäten von Parmarth Niketan um ein Mehrfaches erhöht (www.parmarth.com). Heute ist der Ashram nicht nur eine spirituelle Oase für alle, die ihn besuchen, sondern bietet bedürftigen Menschen ebenfalls Ausbildungs- und Trainingsmöglichkeiten sowie Gesundheitsfürsorge an. Zudem ist Pujya Swamiji auch der Gründer und der spirituelle Leiter des ersten Hindu-Jain Tempels in Amerika. Dieses schöne, drei-kupplige Meisterwerk liegt am Stadtrand von Pittsburgh, Pennsylvania, und hat den Weg für eine Einheit zwischen Hindus und Jains in ganz Amerika geebnet. Pujya Swamiji ist auch der Gründer und die Inspiration für weitere Tempel in den USA, Kanada, Europa und Australien.

Leitfaden für die Jugend: Pujya Swamiji weiß, dass die Jugend unsere Zukunft ist. Diesen Weg der Zukunft verändert Er für immer durch den tiefen, bleibenden Eindruck, den Er bei jedem Jugendlichen, dem Er begegnet, hinterlässt. Kinder und Jugendliche scheinen wie Blumen unter den Strahlen Seines Lichts aufzublühen. Zusätzlich gibt Er ihnen pragmatische Werkzeuge, damit sie im Geiste des Friedens, der Harmonie und der globalen Veränderungen zusammenkommen und sich vereinen können. Pujya Swamiji leitet Jugend Sitzungen und Camps in den USA, Europa und in ganz Asien.

Unaufhörliches Dienen: „Leben ist Geben“ ist Pujya Swamijis Motto. Er ist immer in der Mitte von Dutzenden von Projekten, ein jedes eine noble und beharrlich engagierte Anstrengung, um diese Welt in einen besseren Ort für die ganze Menschheit zu verwandeln. Er ist der Gründer/Präsident der India Heritage Research Foundation (IHRF), (= die Forschungsstiftung Indischen Kulturerbes), eine internationale, gemeinnützige, humanitäre Organisation, die Bildung, Gesundheitsfürsorge, Jugendhilfe und Berufsbildung der hilfsbedürftigen Bevölkerung verschafft (www.ihrf.com). Zudem ist Pujya Swamiji der Gründer/Präsident der Divine Shakti

Foundation (Göttlichen Shakti Stiftung); eine gemeinnützige Organisation, die sich zum Ziel gesetzt hat, die Energie, Stärke und die Fähigkeiten von Frauen zu nutzen, um das Licht des Lebens, der Hoffnung, Bildung und Unterstützung den verlassenen, verwaisten Babys und jungen Mädchen, sowie den verwitweten und verarmten Frauen zu bringen (www.divineshaktifoundation.org).

Global Interfaith WASH Alliance (Water, Sanitation, Hygiene) = Globale Interreligiöse WASH Alliance (für Wasser, sanitäre Anlagen, Hygiene):

Pujya Swamiji ist der Mitbegründer der Globalen Interreligiösen WASH Alliance (GIWA), welche im UNICEF-Welt-Hauptquartier der Vereinten Nationen gegründet wurde. Das Ziel von GIWA ist, die Macht und den großen Einfluss der Glaubensführer zu nutzen, um bedeutende und positive Veränderungen in den Bereichen von Wasser, sanitären Anlagen und Hygiene zu bewirken. Seitdem hat Pujya Swamiji ein jeden tiefbewegt und inspiriert, sowohl angesehene Persönlichkeiten wie Prinz Charles und die Herzogin Camilla als auch Organisationen wie die United Religions Initiative (URI), die Global Organization for Persons of Indian Origins (GOPIO), (= die globale Organisation für Personen indischer Herkunft) und die FICCI (Federation of Indian Chambers of Commerce and Industry = Föderation der indischen Kammern für Handel und Industrie). Er inspiriert alle, damit sie zusammenkommen, sich miteinander verbinden und positive Maßnahmen hinsichtlich von WASH (Water, Sanitation, Hygiene) ergreifen (www.washalliance.org).

Ganga Action Parivar: Pujya Swamiji ist auch der Gründer der Ganga Action Parivar (GAP), eine weltweite Familie von Wissenschaftlern, Ingenieuren, Spezialisten, Freiwilligen und Anhängern, die es sich zum Ziel gesetzt haben, die Gewässer von Mutter Ganga nicht nur „nirmal“ (sauber) sondern auch „aviral“ (frei-fließend) zu machen. Indem er die Menschen aus ganz Indien und aus der ganzen Welt im Dienste von Mutter Ganga vereint, hat Pujya Swamiji eine neue Richtung in dieser entscheidenden Krise vorgegeben. (www.gangaaction.org)

Project Hope (Projekt Hoffnung): Geleitet und gegründet von Pujya Swamijis Vision, Engagement und Führung ist Project Hope kontinuierlich am Arbeiten. Seit dem ersten Tag nach der tragischen Flut in Uttarakhand im Juni 2013, als die Flüsse höher stiegen, als man es in über 100 Jahren gesehen hatte, bemüht sich diese Initiative, alle Beteiligten

dazu zu inspirieren, um gemeinsam als ein Team mit einem Thema zusammenzukommen und um gemeinsam zu dienen. Das Ziel ist die Soforthilfe, die grüne Rehabilitation und die nachhaltige Rekonstruktion für die Überlebenden des Himalaya-Tsunamis (*www.projecthope-india.org*).

Enzyklopädie des Hinduismus: Dies ist ein Projekt der India Heritage Research Foundation (die Forschungsstiftung Indischen Kulturerbes). Pujya Swamiji ist der Vorsitzende der IHRF und hat dieses Projekt gegründet, geführt, inspiriert und geleitet. Die Enzyklopädie des Hinduismus ist ein kolossales Produkt, das von mehr als 1000 hochgeschätzten Wissenschaftlern aus der ganzen Welt zusammengetragen wurde, und es umfasst insgesamt 11 Bände und 7000 Einträge. Die Enzyklopädie war fast 25 Jahre lang in der Erstellung, und es ist das erste Mal in der Geschichte, dass die Tiefe und Breite der großen spirituellen Kultur Indiens in authentischer, akademischer und wissenschaftlicher Form verfügbar gemacht wird. (<http://www.ihrf.com/encyclopedia.html>)

Auszeichnungen und Anerkennungen: Pujya Swamiji hat unzählige Auszeichnungen erhalten, sowohl für Seine Rolle als spiritueller Führer, wie auch für Seine unvergleichliche humanitäre Arbeit. Einige der erwähnenswertesten sind:

- Botschafter für den Frieden - übergeben vom UNO-Zentrum für Indien und Bhutan und der Universal Peace Federation.
- Der Surya Ratna Lifetime Achievement Award – übergeben von der Suryadatta Gruppe der Institutionen für die geistige Innovation und für den Dienst an der Menschheit und der Umwelt.
- Der Mahatma Gandhi Award für humanitäre Arbeit, der Ihm vom Bürgermeister von New Jersey, USA, für die herausragende Arbeit im Bereich der Wohltätigkeit und der Inter-Glaubensfragen übergeben wurde.
- Noble Persons Award für den bemerkenswerten Dienst für die Umwelt und die Menschheit.
- Anerkennung für den außergewöhnlichen Dienst und die außergewöhnliche Vision (Recognition for Extraordinary Service and Vision) – verliehen vom Ehrenwerten Chief Minister von Uttarakhand für die humanitäre Arbeit infolge des Himalaya-

Tsunamis.

- Bester Bürger Indiens Award
- Hindu des Jahres - verliehen durch die internationale Zeitschrift Hinduism Today, für die leitende Planung und Durchführung des Projektes für das nächste Jahrtausend – der Enzyklopädie des Hinduismus.
- Uttaranchal Ratan Award (Der „Juwel des Staates Uttaranchal“ Award)
- Bharat Vikas Parishad 1st Utkrishtta Samman Award
- Der Devarishi-Award - verliehen von Sandipani Vidya Niketan, unter der Leitung von Pujya Sant Rameshbhai Oza für die Verbreitung und Förderung des Indischen Kulturerbes in der ganzen Welt
- Bhaskar Award - verliehen von Mystic India und Bharat Nirman für herausragende humanitäre Dienste
- Prominent Personality Award - verliehen vom Lions' Club
- Diwaliben Mohanlal Mehta Charitable Trust Award für Fortschritte in der Religion

Ferner wurde ihm noch der Titel „Schirmherr für die Russische Forschungstiftung Indischen Kulturerbes“ (Patron of the Russian Indian Heritage Research Foundation), Moskau, verliehen, und er ist auch ein Förderer des Zentrums für religiöse Erfahrungen in Oxford (Patron of the Centre for Religious Experiences in Oxford), Großbritannien.

Der wahre Sannyasin: Pujya Swamiji scheint ungerührt angesichts dieser unglaublich großen Liste der Errungenschaften, und Er bleibt ein frommes Kind Gottes, der nichts besitzt, der in eine Safran-farbene Robe gekleidet ist und ein Leben der wahren Entsagung lebt. Seine Tage in Rishikesh sind damit gefüllt, all denen Seinen Dienst anzubieten, die sich in Seiner Gegenwart befinden. Tausende von Menschen reisen aus Amerika, Europa und Australien, sowie aus ganz Indien an, um einfach in Seiner Gegenwart zu sitzen und um Seinen Darshan zu erhalten. Die Reise ist für sie ein unbedeutender Preis, den sie zahlen, für das unbezahlbare Geschenk Seines Satsangs. Er reist um die ganze Welt und bringt Tausenden von Menschen das Licht der Weisheit, der Inspiration, der spirituellen Erhebung und die göttliche Berührung.



INDIA HERITAGE RESEARCH FOUNDATION

Pujya Swami Chidanand Saraswatiji ist der Gründer und Vorsitzende der Forschungsstiftung Indischen Kulturerbes (IHRF = India Heritage Research Foundation), eine gemeinnützige Wohltätigkeitsorganisation, die sich humanitären und kulturellen Projekten widmet. Gegründet 1987, besteht die Aufgabe der IHRF darin, das zeitlose Wissen und die alterslose Erhabenheit der indischen Kultur zu bewahren. Die IHRF hat ein Netzwerk von wahrer, universaler Schönheit geschaffen, indem sie uralte Tradition, Kulturgeschichte und eine Vielzahl von nichtdiskriminierenden gemeinnützigen Diensten und inspirierenden Jugendprogrammen miteinander verflechtet.

Enzyklopädie des Hinduismus



Die IHRF hat das revolutionäre Projekt der Kompilation der ersten Enzyklopädie des Hinduismus in der Geschichte abgeschlossen. Die Enzyklopädie trägt erstmalig dazu bei, dass die dringende Notwendigkeit für eine authentische, objektive und aufschlussreiche Quelle an Information gedeckt wird, die sowohl die Ecken und Enden der indischen Tradition und Kultur

miteinbezieht. Die ersten Bände dieses elf-bändigen Werkes wurden bei einer Vorschau durch die Hände des Dalai Lamas und vieler anderen verehrten Heiligen auf einer großen Veranstaltung während der Maha Kumbha Mela in Haridwar in Jahre 2010 gesegnet. Die Internationale Ausgabe, herausgegeben von Mandala Earth Publications, Kalifornien, wurde an der Universität von South Carolina im August 2013 ins Leben gerufen. Sie wurde Seiner Exzellenz dem Präsidenten von India im Juni

2014 überreicht und im Vereinigten Königreich vom Premierminister von Großbritannien im House of Commons im Juli 2014 eingeführt. Die Enzyklopädie des Hinduismus ist ein entscheidender Meilenstein, der das ganze Spektrum des Landes, das Bharat genannt wird, umfasst.

Die IHRF widmet sich Bereichen wie der Jugend, Bildung, Spiritualität, Kultur, interreligiösen Harmonie, Gesundheitsfürsorge und Ökologie. Zu diesem Zweck werden Programme zur medizinischen Versorgung, Schulen, Gurukulas und Waisenhäuser, Trainingszentren, spirituelle und kulturelle Großveranstaltungen, Baumpflanzungen und Aufräumungsprogramme (den sogenannten Clean-Up-Programmen), Konferenzen, die auf die interreligiöse Harmonie ausgerichtet sind, Sommercamps und internationale Jugend-Bewusstseins-Programme gesponsert.

Im Folgenden sind nur ein paar der vielen Wege aufgeführt, durch die „die Arme der IHRF“ die Menschheit umarmen:

Gurukulas/ Waisenhäuser

Ein Besuch Indiens ist ausreichend, dass man sich der dringenden, argen Notwendigkeit für Waisenhäuser und Häuser für unterprivilegierte Kinder bewusst wird. Dennoch sind einfache Unterkünfte mit Essen, Betten und Babysittern nicht ausreichend.



Diese Kinder brauchen nicht nur etwas zu essen und eine Unterkunft. Vielmehr müssen sie auch geschult und ausgebildet werden, damit sie produktive Mitglieder der Gesellschaft werden können. Ihnen müssen die Werte, Ethik und Spiritualität vermittelt werden, so dass sie die Fackelträger der indischen Kultur werden.



Unsere drei Gurukulas/Waisenhäuser dienen als Orte, in denen fast 500 Kinder untergebracht sind, und wo sie eine Schul- und kulturelle Ausbildung bekommen, und wo ihnen Werte

WEITERE INFORMATIONEN

wie Gewaltlosigkeit, Wahrheit und Seva (selbstloses Dienen) vermittelt werden.

Ihre Tage sind gefüllt mit akademischen und Computer-Studien, Yoga, Meditation, vedischem Gesang, Lesen der Heiligen Schriften, Seva (dem selbstlosen Dienst) und besonderen Programmen, wie z. B. die Aufführung von Dramen, die auf der indischen spirituellen Geschichte basieren, um ihnen wesentliche Sanskaras zu vermitteln.

Die Kinder, die *Rishikumars* genannt werden, gehen auf Yatra-Reisen im Himalaya und durchführen jeden Abend die Yagna und Gebete am Ufer von Mutter Ganga.

Blicke voll von Hoffnungslosigkeit haben sich in Blicke voll von Optimismus und Hoffnung verwandelt. Glanzlose Augen sind zu strahlenden, funkelnden Augen geworden. Gefühle von Elend und Verzweiflung sind Gefühle von Stolz, Hoffnung und Enthusiasmus geworden.

Mansarovar Ashram und Klinik



Die IHRF hat unter der Führung, Inspiration und Vision von Pujya Swami Chidanand Saraswatiji drei Ashrams und eine medizinische Klinik in dem Heiligen Land des Mansarovar Sees und des Mt. Kailash in Tibet aufgebaut.

Vor diesem Projekt gab es weder Unterkunftseinrichtungen noch medizinische Einrichtungen in einem Umkreis von Hunderten an Kilometern. Die Menschen in der Gegend litten oft an einfachen, behandelbaren Krankheiten, weil es keine ausreichende medizinische Versorgung gab. Nach einer Yatra in dem Heiligen Land im Jahre 1998, versprach Pujya Swamiji von daher - mit der Gnade Gottes – etwas für die örtliche Bevölkerung (die noch nicht einmal fließendes Wasser hatte) und für all die Pilger, die dorthin reisen, zu tun.



Der Ashram (das Gästehaus für Touristen) und die Klinik am Ufer des Mansarovar Sees wurden offiziell im Juli 2003 eingeweiht. Zudem haben wir dort zwei Hallen gebaut, in denen Satsang, Meditation und viele andere göttlichen Aktivitäten abgehalten werden können.

Zusätzlich haben wir ein Ashram in Paryang, Tibet, auf der Yatrastrecke nach Mansarovar, gebaut; Paryang ist der Ort, wo jeder Yatri eine Nacht bevor dem Erreichen von Mansarovar übernachtet. Dieser Ashram wurde 2006 eingeweiht.

Ein dritter Ashram wurde in Dirapuk, auf der heiligen Mt. Kailash Parikrama-Strecke, in der außergewöhnlichen Höhenlage von 17000 Fuß (5182m) erbaut und im September 2009 eingeweiht. Dirapuk ist der Ort, wo alle Pilger die erste von zwei Übernachtungen auf der 52km langen, tückischen Parikrama verbringen. An dieser Stelle ist der Darshan des Mt. Kailash am deutlichsten, am nahesten, am spektakulärsten zu sehen.

Zudem haben wir den örtlichen Dorfbewohnern von Mansarovar unsere Unterstützung und Hilfe versprochen.

Das Projekt ist wahrlich die Gnade Gottes und ist ein göttliches Geschenk für dieses Heilige Land, für alle Tibeter, die dort leben und für alle frommen Pilger, die Ozeane und Kontinente überqueren, um einen Blick auf den Aufenthaltsort von Lord Shiva zu werfen.

Das Entwicklungsprogramm für ländliche Gegenden

Wir leiten ein ländliches Entwicklungsprogramm in einer Stadt namens Veerpur, die am Ufer des Ganges, ungefähr 3 km südlich von Rishikesh, liegt. In diesem ländlichen Entwicklungsprogramm tun wir das Folgende:

Wasseranlagen – Obwohl diese Stadt am Ufer des Ganges liegt, haben die meisten Menschen kein fließendes Wasser oder Wasser für ihre Farmen. Wir haben einen Bohrbrunnen ausgeschachtet und haben fließendes Wasser in dieses Dorf gebracht.



Ein Programm für die Pflanzung von Bäumen

Bau einer angemessenen Straße in dem Dorf



Ein Programm für den organischen Gartenbau – Wir haben außerdem ein spezielles Programm für die organische Landwirtschaft begonnen. Wir haben die Hilfe von Bio-Bauern und Wissenschaftlern eingebracht, die den lokalen Landwirten alternative, chemiefreie Methoden der Landwirtschaft gelehrt haben. Zusätzlich

werden wir ein spezielles „Rückkauf“-Programm mit den lokalen Bauern haben, bei dem wir ihnen ihre gesamte Ernte zurückabkaufen werden. Darüber hinaus verfügt der Ashram in Veerpur über eine eigene Bio-Farm.

Gurukula/Waisenhaus - Das zweite der drei Waisenhäuser/Gurukulas ist hier in Veerpur, und wir haben Pläne, zusätzlich ein Waisenhaus für Mädchen hier zu eröffnen.

Project Give Back (das Projekt „Gib Zurück“)

Unter dem Motto „Gib zurück, fühle dich gut“ arbeitet das Projekt Give Back daran, den Menschen in den ländlichen Gegenden Indiens medizinische, ökologische und technische Seva (selbstlosen Dienst) durch Experten und Fachleute aus der ganzen Welt zur Verfügung zu stellen. Bisher haben wir





verschiedene kostenlose medizinische Camps in den Dörfern des Himalayas durchgeführt, und somit den Menschen die medizinische Versorgung nahe gebracht. Ärzte aus der ganzen Welt, die sich in unterschiedlichen Gebieten der Medizin spezialisiert haben, kommen, um ihre Fähigkeiten, ihr Expertenwissen auf eine wunderschöne

Weise den Patienten zu spenden; Patienten, die sich in der Regel eine solche Versorgung nicht leisten können. Zusätzlich verteilen sie kostenlos Medikamente, Brillen und andere medizinische Ausstattungen.

Die IHRF widmet sich, Nahrung den Hungrigen, Medizin den Kranken und Frieden den Notleidenden zu bringen.

Die IHRF diskriminiert die Menschen nicht auf der Basis von Rasse, Religion, Kaste, Gender oder Nationalität.

Alle Dienstleistungen sind für alle offen & frei.

Um mehr über die zahlreichen Projekte von IHRF zu erfahren, besuchen Sie bitte www.ihrf.com.

GANGA ACTION PARIVAR

Ganga Action Parivar (GAP) wurde von Pujya Swami Chidanand Saraswatiji gegründet. GAP ist eine globale Familie von Fachleuten, Ingenieuren, Wissenschaftler, Aktivisten, spirituellen Führern, Umweltexperten und engagierten Sevaks (Freiwilligen), die sich der Erhaltung des Flusses Ganges widmen - der Erhaltung von Mutter Ganga (wie sie liebevoll in Indien genannt wird) und Ihrer Nebenflüsse in ihrem frei-fließenden und unberührten, natürlichen Zustand. Zusätzlich widmet sich GAP dem Schutz von mehr als 500 Millionen Menschen, die auf die sauberen Gewässer der Ganga für ihr Leben und ihre Existenzgrundlage angewiesen sind. Unter Pujya Swamijis Leitung und Führung kommen zahlreiche Organisationen, Wissenschaftler, Umweltschützer, Aktivisten, Regierungsbeamte und freiwillige Helfer zusammen, um dieses erhabene Ziel zu verwirklichen.



Am 4. April 2010, durch die Hände von S.H. dem Dalai Lama, S.H. Pujya Swami Chidanand Saraswati, sowie vieler ehrenwürdigen Heiligen und Würdenträger, wurde Ganga Action Parivar offiziell



bei einer Sonderfunktion mit dem Titel „Sparsh Ganga“ („die Göttliche Berührung von Ganga“) im Parmarth Niketan Ashram gegründet. Diese Veranstaltung schärfte das Bewusstsein über die Notwendigkeit einer kollektiven und holistischen, auf Lösungen basierten Aktion, die die entscheidenden Themen, die diesen

heiligen Fluss betreffen, behandeln. Seitdem wurden Hunderte von Befürworter und Familienmitglieder zur Zusammenarbeit mobilisiert, um Lösungen für die Probleme, die Ganga und Ihre Nebenflüsse betreffen, zu finden.



Die Mobilisierung dieser GAP Familie war entscheidend für die Füllung und Überbrückung der Lücken, die von vorherigen Ganga Action Plans (Ganga Aktion Plänen) hinterlassen wurden, und wonach sich die verzweifelte Situation des Ganges weiterhin verschlechterte.

Die Situation ist wirklich kritisch geworden. Der Ganges bewässert nicht nur die Felder für mehr als ein Drittel der indischen Bevölkerung; zudem ist der Ganges die einzige Quelle von Wasser zum Baden, Kochen und Trinken für Millionen von Menschen als auch das Symbol für das nationale Erbe und die Identität Indiens.

Trotz dieser Herausforderungen weiß Ganga Action Parivar, dass die Kraft und der Geist der Liebe, Einheit und Zusammenarbeit die einzigen Möglichkeiten sind, echte, nachhaltige Veränderungen herbeizuführen. GAP-Mitglieder haben gelobt, Mutter Ganga als das Oberhaupt der Familie („Parivar“) zu haben, und sich der Überbrückung der Unterschiede zu widmen, damit alle wie eine Familie zusammenarbeiten; eine Familie, die alle miteinschließt und vereinigt.

Die Aktivitäten der Ganga Action Parivar reichen von der Zusammenarbeit mit Top Staats- und Regierungsführern und Organisationen, um nachhaltige, umweltfreundliche Lösungen für die verschiedenen komplexen Probleme, die Ganga betreffen, zu implementieren bis hin zur



Arbeit auf der Basis-Ebene. Die verschiedenen Projekte von GAP sind unter anderem: Das Bauen von Öko-Toiletten, die Anpflanzung von Bäumen, die Umsetzung von Abfall-Management-Systemen, die Durchführung von lokalen „Reinigungs- bzw. Aufräum-“ Programmen, um alle über die Bedeutung der Umwelt und die dringende Notwendigkeit, „grün“ zu leben, aufzuklären, wie auch vieles mehr.

Um mehr über die zahlreichen Projekte von Ganga Action Parivar zu erfahren, besuchen Sie bitte www.gangaaction.org.

DIVINE SHAKTI FOUNDATION

„Handelt Göttlich! Seid Göttlich! Es reicht nicht aus, einfach göttlich zu SEIN, man muss auch göttlich HANDELN!“

„Wir müssen die Botschaft verbreiten, dass Frauen und Mädchen göttlich sind und der Verehrung und Anbetung würdig sind.“

- Pujya Swami Chidanand Saraswatiji,
Gründer der Divine Shakti Foundation



Die Divine Shakti Foundation (DSF), was wörtlich übersetzt die Göttliche Shakti-Stiftung bedeutet (Shakti ist die feminine Energie, die feminine Kraft, welche durch die ganze Schöpfung fließt), arbeitet ganzheitlich für das Wohlergehen von Frauen, deren Kinder und für Waisen/verlassene Kinder. Durch vielzählige

Programme und Projekte unterstützt und befähigt die DSF Frauen und Kinder, gesellschaftlich und finanziell selbst tragend zu sein, und strebt die Erhöhung des Bewusstseins für die Probleme, mit denen Frauen und Kinder konfrontiert sind, durch die Bildung und Massenkommunikation an. Die DSF führt auch Projekte zur Erhaltung und Schutz von Mutter Erde und der Tiere, die Sie bewohnen, durch.

Bestimmte Projekte, die die Mission der DSF erfüllen, schließen unter anderem mit ein (sind aber nicht nur auf diese beschränkt):

Schulen

Armut, Analphabetismus und mangelnde Ausbildung sind tragischerweise

in Nordindien ge geläufig. Mit zunehmender Bevölkerung sind eine Grundausbildung und vermarktbar Fähigkeiten absolute Notwendigkeiten, um sogar in den kleinsten Gemeinschaften zu überleben. Daher schlafen diejenige, denen diese Grund- und berufliche Ausbildung fehlt, jede Nacht hungrig ein.



Die Projekte der Divine Shakti Foundation umfasst Kinder-Schulen für sowohl Mädchen als auch Jungen. Die DSF widmet sich, diesen Kindern die bestmögliche Chance zu geben, ein Leben frei von Armut zu leben.

Die DSF leitet und unterstützt mehrere Schulen in der Himalaya-Region, in denen mehr als 2000 unterprivilegierte Kinder eine Bildung erhalten.

Berufliche Ausbildung/Förderung

Die DSF leitet mehrere berufliche Trainingszentren in den Himalaya-Regionen, in denen mehr als 1000 junge Mädchen und Frauen eine kostenlose Ausbildung in Fachgebieten wie Nähen, Handwerk, Schneiderei und Modedesign sowie Computerausbildungen bekommen und gesprochenes Englisch lernen.



Mädchen-Waisenhaus

Die Divine Shakti Foundation plant, ein Waisenhaus für Mädchen und verlassene Babys zu bauen. Das Waisenhaus wird ein Zentrum sein, wo

Mütter, völlig anonym, hingehen können und ihre Babys lassen können. Niemand wird Fragen stellen, niemand wird ihr Foto aufnehmen, niemand wird sie identifizieren. Sie erhalten die Möglichkeit, das Kind aufzugeben, und das Kind erhält eine neue Hoffnung und eine Chance auf ein Leben.



Zusätzlich zu den verlassenen und unerwünschten Babys werden wir auch junge Waisenmädchen aufnehmen, die auf der Straße oder in Flüchtlings-Zentren leben. Dieses Waisenhaus wird ein schöner Zufluchtsort sein, wo sie nicht nur Nahrung und Unterkunft erhalten, sondern auch eine Bildung und eine praktische Schulung, um ihnen zu helfen, produktive Mitglieder der Gesellschaft zu werden. Darüber hinaus erhalten sie Führung, Unterstützung und Liebe, die sie dazu befähigen, wirklich „die göttliche Mutter“ zu verkörpern anstatt Gefühlen der Wertlosigkeit zu verfallen.

Tsunami-Hilfe

Unmittelbar nach dem tragischen Tsunami vom 26. Dezember 2004 reisten Pujya Swamiji, Vivek Oberoi, Sadhvi Bhagawati, die Rishikumars aus der Parmarth Gurukula und die Familie von Vivek Oberoi nach Südindien. Beim Anblick der verheerenden Auswirkungen auf das Land und die Menschen wusste Pujya Swamiji, dass sie dableiben mussten, um nicht nur eine kurzfristige Hilfe, sondern auch eine langfristige, dauerhafte Unterstützung zu bieten.

Die Arbeit in den Tsunami-Gebieten, die im Zusammenhang mit der Divine Shakti Foundation steht, ist wie folgt:

Waisenhaus

Ein Waisenhaus entstand in Cuddalore, Tamil Nadu, für die Tsunami-Waisen und für viele Mädchen, die vor dem Tsunami zu Waisen wurden. Das Waisenhaus umfasst ca. 450 Kinder



(mehr als 350 davon sind Mädchen) und beinhaltet:

- Eine Schule
- Grundlegende medizinische Ausstattung/Klinik
- Ein Computer-Zentrum
- Ein Wissenschaftszentrum & Labor
- Einrichtungen für die berufliche Ausbildung
- Schlafsaal Räumlichkeiten
- Großer Speisesaal und Küchenanlagen



Die Grundsteinlegung für das Waisenhaus wurde von Pujya Swamiji, den Ehrenwerten Gouverneuren von Tamil Nadu, Pondicherry und Uttarakhand und von Vivek Oberoi durchgeführt. Die endgültige Struktur wurde von Pujya Swamiji und dem Gouverneur von Tamil Nadu am 12. Mai 2007 eingeweiht.

Zentrum für Mittellose Frauen

Project Hope (Projekt Hoffnung) adoptierte ein Frauen-Zentrum auf dem gleichen Land wie das Waisenhaus. 200 verwitwete, verlassene und verarmte Frauen aßen, schliefen, lebten und studierten in dieser einzigen Halle. Zusätzlich zu der Renovierung und der Reparaturen, haben wir aufgebaut:

- Einen Speisesaal und vollständige Küchenausstattungen
- Ein Computer-Zentrum
- Ein Ausbildungszentrum
- Zusätzliche Einrichtungen im sozialen Servicecenter (Zentrum für soziale Fürsorge)

Zudem haben wir den Frauen dringend benötigte Kleidung, jegliche Versorgungsgüter und andere lebensnotwendige Güter gegeben! Das Waisenhaus und das Frauen-Zentrum befinden sich auf dem gleichen Land, nur wenige Meter voneinander entfernt. Auf diese Weise haben die verwaisten Kinder – neben den Mitarbeitern – Mütter, Tanten, Großmütter und ältere Schwestern erhalten, und die Frauen haben das unbezahlbare Geschenk der Fürsorge für Waisenkinder erhalten. Auf diese Weise teilen sie zusammen neue Anfänge und bereichern sich gegenseitig das Leben.

Die Zeremonie zur Festlegung der Grundlage für dieses Projekt erfolgte durch die Hände des Ehrenwerten Gouverneurs von Tamil Nadu, des Ehrenwerten Gouverneurs von Uttarakhand und des Ehrenwerten Lt. Gouverneurs von Pondicherry sowie anderer Würdenträger.

Ermächtigung von Frauen

Die Divine Shakti Foundation organisiert und veranstaltet zahlreiche Festivals, Konferenzen, Vorträge und andere Veranstaltungen, um Frauen auf der ganzen Welt zu inspirieren, zu stärken und zu ermächtigen.

Tier-Seva

Aufgrund der Erkenntnis, dass das Göttliche nicht nur in unseren Tempeln und anderen heiligen Orten liegt, sondern auch in der Schöpfung selbst, widmet sich die Divine Shakti Foundation der Bereitstellung von Pflege und Schutz für alle Lebewesen von Mutter Natur.



Kuh-Pflege

In der Planung ist das Bauen von Gaushalas, um streunende Kühe, die derzeit die Straßen von Indien durchstreifen, mit ordnungsgemäßer tierärztlicher Versorgung, Schutz und Nahrung zu versorgen.

Straßenhunde

Derzeit wird ein neues Programm von der Divine Shakti Foundation gestartet, um das „ABC“ (Animal Birth Control = Geburtenbeschränkung von Tieren) oder die „Familienplanung“ – die Kastration – bei Hunden in dem Gebiet von Rishikesh durchzuführen, ein Dienst, der bisher für Hunde hier noch nicht vorhanden war. Zusätzlich zu dieser „Familienplanung“ für diese Hunde werden wir auch alle Hunde gegen die Tollwut impfen und sie für andere medizinische Probleme behandeln, mit denen sie zu uns kommen; sei es Räude, Würmer oder sogar Knochenbrüche.

Die Divine Shakti Foundation widmet sich der ganzheitlichen Pflege für Frauen, Kinder und Mutter Erde, unabhängig von Rasse, Religion, Kaste, Gender oder sozialem Stand.

Weitere Informationen zu den zahlreichen Projekten der DSF und um herauszufinden, wie Sie helfen können, besuchen Sie bitte die Webseite www.divineshaktifoundation.org.

PROJECT HOPE

Project Hope (das Projekt Hoffnung) – unter der Vision, dem Engagement und der Führung von Pujya Swamiji – ist spezialisiert auf die sofortige als auch die langfristige, nachhaltige Hilfe für Menschen in Katastrophen-Gebieten.

Tsunami-Hilfe



Project Hope wurde durch S.H. Pujya Swami Chidanand Saraswatiji und Bollywood-Schauspieler Vivek Oberoi nach dem tragischen Tsunami vom Dezember 2004 eingeweiht. Nachdem sie nach Südindien infolge des Tsunamis reisten und die Verwüstung, die auf dem Land angerichtet war, aus erster Hand sahen, blieb Project

Hope dort, um denjenigen, die überlebt hatten, zu helfen. Umfangreiche sofortige Nothilfe wurde Tausenden von obdachlosen Überlebenden zur Verfügung gestellt, zwei ganze Dörfer wurden wieder aufgebaut, ein Waisenhaus, eine Schule und ein berufliches Trainingszentrum wurden gebaut, und ein Heim für verwitwete, verarmte und verlassen Frauen wurde repariert und erweitert.

Phase I – sofortige Notfall-Hilfe-Maßnahmen

- Bau von 100 neuen, temporären Häusern.
- Die Einrichtung und der Betrieb von sieben Gemeinschafts-Küchen, wo Tausende von Familien frische, warme Mahlzeiten, einschließlich



von Milch für Kinder, erhielten.

- Medizinische Hilfs-Zentren, die bei den Küchen betrieben wurden.
- Ein Spielplatz für die Kinder.
- Kostenlose Augen- und Katarakt-Operationen - Camps für Hunderte von Dorfbewohnern.
- Umfangreiche Verteilung von Notwendigkeiten an Tausende von Menschen, einschließlich von Nahrung, Wasser, Kleidung, Koch-Zubehör, Schuhen und Decken.
- Reparatur von über 100 Booten und Ankauf von 15 neuen Booten.
- Kauf von über 600 neuen Fischernetzen.



Phase II – Permanenter Wiederaufbau von Dörfern in Pondicherry

Project Hope übernahm den Wiederaufbau der Dörfer Pannithittu und Pattincheri in Pondicherry – von insgesamt über 350 Häusern. Pannithittu wurde im Dezember 2005 durch die Hände der Ehrenwerten Gouverneure von Tamil Nadu, Pondicherry und Uttarakhand eingeweiht. Das Dorf Pattincheri, gesponsert von Shri LN Mittal von London, wurde im April 2007 eingeweiht.



Phase III – Stadt Cuddalore

Cuddalore Distrikt, Tamil Nadu: Waisenhaus und Frauenzentrum

Die letzte Phase des Wiederaufbaus wurde am 12. Mai 2007 abgeschlossen und eingeweiht. Das Waisenhaus, das wir für die Tsunami-Waisen gebaut haben, sowie Einrichtungen für über 300 Kinder, die vor dem Tsunami zu Waisen wurden, wurden durch H.E. den Ehrenwerten



Gouverneur von Tamil Nadu, Shri Surjit Singh Barnalaji, und Pujya Swamiji eingeweiht. Das Waisenhaus enthält Schlafsaal-Einrichtungen, Schulzimmer, ein Computer-Zentrum, einen medizinischen Raum, eine schöne Küche und Ess-Räume, ein berufliches Ausbildungs-Zentrum und mehr. Es

wurde auf dem gleichen Land gebaut, das die bisherige Heimat für rund 200 verwitwete/verlassene Frauen war, deren Heim ebenfalls verschönert wurde. Auf diese Weise erhalten die verwaisten Kinder, neben dem Personal, Mütter, Tanten, Großmütter und ältere Schwestern; die Frauen erhalten das unbezahlbare Geschenk der Fürsorge für die Waisenkinder. Außerdem haben wir auch ein berufliches Ausbildungs-Zentrum für die Frauen errichtet, und die neuen riesigen Essund Küchen-Anlagen werden sowohl von den Kindern als auch den Frauen genutzt.

Flut-Hilfe

In Uttarakhand arbeitet Project Hope daran, den Überlebenden der Flut-Tragödie vom Juni 2013 unmittelbare Hilfe zukommen zu lassen. Die Flut

tötete Zehntausende Menschen und machte Tausende mehr heimatlos. Project Hope sorgt dafür, dass diejenigen, die von der Katastrophe betroffen sind, Vorräte und Dienstleistungen erhalten, die sie so dringend benötigen, um in Würde zu überleben.

Unsere Programme umfassen:

Phase I – Soforthilfe & Rettung

Sofortiger Massentransport

- Wir haben Busse in die betroffenen Berg-Gebiete geschickt, die mit Medikamenten, Nahrungsmitteln, Decken, warmer Kleidung und Mobiltelefonen (damit die Betroffenen



sich mit ihren Lieben in Kontakt setzen konnten) beladen waren. Diese Busse halfen, über 1000 Pilger zurückzubringen.

Project Hope-Camps

- 2 große Hilfs-Camps wurden in Rishikesh errichtet. Sie enthielten:
 - Medizinische Zentren mit Ärzten und Krankenschwestern, die eine Grundversorgung und Erste Hilfe als auch die Versorgung durch Medikamente bereitstellten.
 - Einen Krankenwagen.
 - Kostenlose Nahrung und Getränke.
 - 100 - Betten - Erholungs - / Aufenthalts-Bereiche für die Übernachtung von Menschen.
 - Komplette wasserdichte, belüftete Zelt-Ausstattungen für die geretteten Pilger.
 - Vollständig computerisierte, internetfähige Stationen mit LCD-Bildschirmen, um Familien zu helfen, ihre Angehörigen ausfindig zu machen und fehlende Angehörige als vermisst zu melden – in Zusammenarbeit mit den lokalen und staatlichen Regierungen.
 - Kostenlose Bereiche zur Aufladung von Mobiltelefonen.
 - Aufstellung von Mülltonnen und tägliche Säuberungsaktionen.
 - Geräte wie Computer, Drucker, Scanner und Internet-Modems für die lokale NGOs und Verwaltung wurden auch von Project Hope zur Verfügung gestellt, um die Zusammenarbeit und den gemeinsamen Dienst zu erleichtern.



Bereitstellung von Unterkunft für die Überlebenden und die freiwilligen Helfer bei Parmarth Niketan:

- Die Zimmer, Säle und Ess-Einrichtungen wurden für all diejenigen geöffnet, die Nahrung und Unterkunft brauchten.
- Hunderten von Familien, Freiwilligen und Überlebenden wurden kostenlos Unterkunft und Verpflegung zur Verfügung gestellt. Viele Freiwillige sind immer noch da und dienen weiterhin im Parmarth.

Die würdevollen letzten Riten für die Verstorbenen.

- Wir stellten riesige Mengen an Desi Ghee, Sandelholz, Kampfer, Raal und andere Güter zur Verfügung, so dass würdevolle, traditionelle Kremationen durchgeführt werden konnten.

Phase II - Soforthilfe für die Anwohner in den betroffenen Gebieten

Während ein Großteil der Überlebenden der Katastrophe Pilger waren, gab es auch einen außerordentlich großen Verlust von Leben und Eigentum innerhalb der Populationen von Männern, Frauen und Kindern, die seit vielen Generationen in den Gebirgs-Regionen, die am Ganges liegen, lebten.

Während starke Regenfälle nach der Flut-Katastrophe die Rekonstruktion unmöglich machten, sammelte und verteilte Project Hope, mit der Hilfe von zahlreichen Spendern, Freiwilligen, Ärzten und engagierten Organisationen Medizin, Lebensmittel, Decken, Kleidung, Kochutensilien und andere Notwendigkeiten an bedürftige Dorfbewohner.

Betroffene Gebiete wurden mit notwendigen Provisionen versorgt

- Über 50 LKWs wurden beladen mit sorgfältig vorbereiteten und dringend benötigten Hilf-Kits (einschließlich von Medikamenten, Lebensmitteln, Wasserreinigungstabletten, warmer



Kleidung, Decken, wasserdichten Zelten, Solar-Laternen, Kerzen und anderen täglichen Haushalts-Notwendigkeiten) wurden zu Dörfern in den Bergen gesendet, die von der Flut betroffen waren.



- Mehr als 2000 Planen wurden zur Verfügung gestellt.
- Mehr als 100 Dörfer wurden begutachtet, und die bedürftigsten und am schwierigsten erreichbaren Dörfer wurden mit Hilfsgütern für Menschen und Tiere in Not versorgt.

Medizinische Versorgung von mehr als 60.000 Patienten

Tierbetreuung

Sauberes Trinkwasser

Zubehör für Schulen

Medizinische Versorgung für verarmte, betroffene, schwangere Frauen vor und nach der Geburt

Phase III – Grüne Konstruktion und Rehabilitation



Für aktuelle Informationen über alle Unternehmen von Project Hope für die Entlastung und Rehabilitation der Betroffenen der Uttarakhand-Flut, besuchen Sie bitte www.projecthope-india.org.

Einige unserer aktuellen Projekte sind:

- Die Konstruktion von ausgezeichneten Berufsausbildungsprogrammen für Frauen in den betroffenen Gebieten von Guptkashi und Rudraprayag; zusammen mit dem

Vorhaben, diese Artikel (von den Frauen hergestellt) in Geschäften zu verkaufen.



- Auf diese Weise erhalten die Frauen nicht nur finanzielle Unterstützung, sondern auch den Mut, die Stärke und das Selbstwertgefühl der Selbstversorgung.
- Bau von umweltfreundlichen Toiletten-Komplexen in den betroffenen Gebieten
- Und vieles mehr

Weitere Informationen zu der Arbeit von Project Hope, und um herauszufinden, wie Sie helfen können, die Hoffnung denjenigen zu bringen, deren Leben durch diese Katastrophen zerstört wurden, besuchen Sie bitte www.projecthope-india.org.

GLOBAL INTERFAITH WASH ALLIANCE

Seit den Anfängen der Geschichte hat der Glaube die Grundlage geliefert, aus der sich soziale Normen entwickelten. Milliarden von Menschen richten sich in Zeiten der Trauer und der Freude wie auch bei der Suche nach innerer Bedeutung an die Glaubensführer. Die Glaubensführer dienen als Lehrer für die Bevölkerungsmassen und motivieren, überzeugen und befähigen durch ihre Worte. Durch ihre Sprache und Handlungen können sie Veränderungen herbeiführen, und zwar auf eine Art und Weise, wie andere es einfach nicht können.

Schätzungsweise 5 Milliarden Menschen auf der ganzen Welt sind Mitglieder von Religionsgemeinschaften. Dies betont die entscheidende Rolle, die religiöse Führer beim Ansprechen von scheinbar unlösbaren Problemen spielen können - wie z.B. dem Zugang zu sauberem Trinkwasser und sanitären Anlagen.

Die Global Interfaith WASH Alliance, (was wörtlich übersetzt das Weltweite Interreligiöse WASH Bündnis ist - wobei WASH für Water, Sanitation and Hygiene steht, auf Deutsch: Wasser, sanitäre Einrichtungen und Hygiene) ist weltweit die erste Initiative, die viele Glaubensrichtungen als Verbündete in ihren Bemühungen zusammenbringt – und zwar in ihren Bemühungen, eine Welt zu erschaffen, wo jeder Mensch Zugang zu sauberem Trinkwasser, verbesserten sanitären Anlagen und angemessener Hygiene hat.

Die GIWA wurde im UNICEF-Welt-Hauptquartier in New York bei der Generalversammlung der Vereinten Nationen, unter der Schirmherrschaft der USAID und der niederländischen Regierung, von Pujya Swami

Chidanand Saraswatiji (der sowohl der Gründer von Ganga Action Parivar, der Divine Shakti Foundation und der India Heritage Research Foundation als auch der Präsident von Parmarth Niketan in Rishikesh ist) ins Leben gerufen und mitbegründet.

Für aktuelle Informationen über GIWAs Arbeit, einschließlich der Begegnungen mit Weltführern und prominenten Persönlichkeiten, um WASH für alle herbeizuführen, besuchen Sie bitte www.i-wash.org.

PARMARTH NIKETAN ASHRAM RISHIKESH (HIMALAYAS), INDIA

Seine Heiligkeit (S.H.) Swami Chidanand Saraswatiji ist der Präsident des Parmarth Niketan Ashram in Rishikesh, Indien. Parmarth Niketan ist ein echter, spiritueller Zufluchtsort, der an den heiligen Ufern von Mutter Ganga, im Schoße des üppigen Himalaya Gebirges liegt.

Parmarth Niketan (A.d.Ü.: „Parmarth Niketan“ bedeutet wörtlich übersetzt auf Englisch „Abode for All“, auf Deutsch also „Aufenthaltort für Alle“) ist der größte Ashram in Rishikesh. Er bietet Tausenden von Pilgern – die aus der ganzen Welt kommen – sowohl eine reine, klare und heilige Atmosphäre an, als auch reichlich vorhandene, wunderschöne Gärten. Mit über 1000 Zimmern ist die Anlage eine perfekte Mischung von modernen Annehmlichkeiten und traditioneller, spiritueller Einfachheit.

Die täglichen Aktivitäten von Parmarth Niketan umfassen die universalen Morgengebete, tägliche Yoga- und Meditations-Klassen, täglichen Satsang und ehrvorträge, Kirtan, die weltberühmte Ganga Aarti bei Sonnenuntergang, als auch natürliche Gesundheitskuren und





ayurvedische Behandlungen, die auf dem Gelände angeboten werden.

Zusätzlich gibt es häufig besondere kulturelle und spirituelle Programme, die von verehrten Heiligen, weltweit anerkannten Musikern, spirituellen und sozialen Führern und anderen abgehalten werden.

Außerdem gibt es häufig Camps, zu welchen Pilger aus der ganzen Welt kommen, um an intensiven Kursen von Yoga, Meditation, Pranayama, Stress Management, Akupressur, Reiki und anderen indischen, uralten Wissenschaften teilzunehmen. Parmarth Niketan ist zusätzlich der Veranstalter des weltbekannten jährlichen Internationalen Yoga Festivals vom 1.-7. März eines jeden Jahres, welches Hunderte von Teilnehmern aus der ganzen Welt anzieht (mehr Details und Information über das Festival finden Sie auf der Webseite: www.internationalyogafestival.org).

Die wohltätigen Aktivitäten und Dienste von Parmarth Niketan sind für alle da, und der Ashram macht keinen Unterschied auf der Basis von Kaste, Hautfarbe, Gender, Glauben oder Nationalität. Stattdessen werden hier Einheit, Harmonie, Frieden, globale Integrität, Gesundheit und die ganzheitliche Verbindung von Körper, Geist und Seele betont.

**Seinem Namen getreu ist Parmarth Niketan dem Wohlergehen
von allen gewidmet.**

Alles steht allen offen, und alle sind willkommen.

*Besuchen Sie unsere Webseite www.parmarth.org,
um mehr über Parmarth Niketan zu erfahren.*

Lob für Tropfen göttlichen Nektars

Ich schreibe, um Ihnen mitzuteilen, wie sehr mich das Lesen Ihres Buches erfreut hat. Es war eines der erleuchtendsten Bücher, die ich jemals gelesen habe. Ich habe viele Bücher (Bücher über Hinduismus, Meditation, Selbst-Verwirklichung etc.) gelesen, aber keines hat einen solchen Eindruck in mir hinterlassen wie Ihr Buch. Ich hatte das Gefühl, als wenn dieses Buch speziell für junge indische Amerikaner wie mich geschrieben wurde. Was ich am unglaublichsten fand, war die Tatsache, dass ich mich mit all den Belangen, die Sie ansprechen, identifizieren konnte. Außerdem sind die Lösungen, welche von Ihnen dargelegt werden, logisch und ein glücklicher Mittelweg zwischen der östlichen und der westlichen Kultur. Während ich das Buch las, konnte ich mir vorstellen, wie ich das, was gelehrt wurde, in die Praxis umsetze. Ich habe so viel von diesem Buch gelernt. Vielen Dank für ein so einsichtsvolles Werk.

Florida, USA

Vielen Dank, dass Sie uns solch gute Leitfäden gegeben haben und dass Sie solch durchgreifende Veränderungen in unser Leben bringen. Ich fühle Ihre Gegenwart in jedem Moment. Ihre Bücher sind wirklich ein wunderbares Geschenk für uns und helfen uns, unsere Natur und unser Verhalten zu ändern.

Jakarta, Indonesien

Jedes Wort, das Swamiji schreibt, fließt aus Seinem göttlichen Herzen und berührt wahrhaftig unsere Herzen, um sie zu erhellen.

Brisbane, Australien

Ich lese „Tropfen göttlichen Nektars“ gerade noch einmal. Mir gefällt das Buch, denn es öffnet meine Augen mit jedem Mal ein bisschen weiter, und sicherlich wird mein Herz eines Tages genauso weit wie der Ozean sein.

Bangkok, Thailand

Ich habe angefangen, es (Tropfen göttlichen Nektars) zu lesen, und habe so viele Antworten für mich selber gefunden. Es ist wahrhaft ein Geschenk Gottes an jeden, der es lesen möge...

London, UK

Pujya Swamiji hat mein Leben durch eine einfache Berührung und einen Blick geändert. In Ihm scheint das Göttliche so hell und klar, dass all diejenigen erleuchtet werden, die in Seine Nähe kommen. Obwohl ich weit entfernt von Ihm lebe, fühle ich dennoch Seine Gegenwart und bin dankbar für Seine ständige Führung.

New Jersey, USA

Swamiji kam in unser Leben, als wir Ihn am meisten brauchten. Er zeigte uns, dass es im Leben ein Gleichgewicht gibt, das erreicht werden muss, und dass es sich bei der Religion über unsere Beziehungen mit Menschen und mit Gott handelt. Er inspiriert uns dazu, die Wahrheit und das Gute zu suchen.

UK

Seitdem ich Pujya Swamiji getroffen habe, habe ich die Spiritualität in jedem Aspekt meines Lebens integriert. Pujya Swamijis Rat und Führung haben mir geholfen, meine Lebensaufgabe zu finden – nämlich den Dienst der Menschheit mit meinen Gedanken, Worten und Handlungen. Pujya Swamijis Gegenwart verwandelt diese Welt in eine bessere Welt für uns alle.

Winnipeg, Canada

ISBN 978-0-9831490-4-0



9 780983 149040



51000 >

