

Erlösende Weisheit - Teil 2
Jnana Yoga

Der Mensch ist nicht nur ein Geschöpf des universellen Geistes, wie dies für Mineralien, Pflanzen und Tiere gilt, sondern ist selbst mit „*Schöpfer-Kraft*“ ausgestattet. Er hat grundsätzlich die „*Freiheit*“ sein Leben, seine Umwelt, sein Schicksal im Rahmen der universellen Gesetze selbst zu gestalten. Bei ihm liegt die Entscheidung, ob er den Weg zur „*individualisierten Gottheit*“ gehen will.

Wie im letzten Essay-Brief angesprochen, entstammen alle Erscheinungsformen dem universellen Bewusstsein. Sie sind durch und durch eins mit dem allumfassenden Sein, auch „Gott“ genannt, doch sie haben in der Regel kein Bewusstsein von dieser Göttlichkeit. Jeder Mensch trägt in sich die „Anlage“ dieses Bewusstsein zu verwirklichen. Damit verwirklicht er seine höchste Berufung. Er wird zu einer „*individualisierten Gottheit*“ und auf diese Weise unsterblich, unbegrenzt und vollkommen.

Jedem Menschen werden auf seinem Erden-Weg, der ihm die Chance zur Selbstverwirklichung (Verwirklichung der individuellen Gottheit) gibt, folgende „Werkzeuge“ mit gegeben:

- der *Körper* mit seinen fünf Wahrnehmungsmöglichkeiten (Sehen, Hören, Tasten, Schmecken, Riechen)
- der *Mind* (bestehend, kurz gesagt, aus: Denken, Erinnerung, Verhaltensmuster, Fühlen, Wollen...)
- der *göttliche „Funke“* (auch das SELBST, der Atman, der Buddha oder Christus in dir genannt).

Unser Mind wird nach alter indischer Weisheit von den drei Gunas (Sanskrit – Eigenschaften, die die „Urmaterie“ bilden) geprägt:

- *Rajas* = Tatendrang, Leidenschaft, Rastlosigkeit, Schöpferkraft, Energie
- *Tamas* = Trägheit, Genusssucht, Dunkelheit, Chaos
- *Sattva* = Einsicht, Klarheit, Güte, Harmonie,

Jeder kann bei entsprechender Selbstbeobachtung diese Eigenschaften in seinem Seelenleben erkennen. Der Charakter und das Verhalten eines Menschen werden von seinen individuellen Guna-Kräften geprägt. Diese, von der Natur uns mitgegebenen Kräfte, sind wichtige Werkzeuge um unsere Mission auf der Erde zu erfüllen. Wir benötigen *Rajas* um uns tatkräftig mit unseren Lebensaufgaben auseinander zu setzen und um schöpferisch zu wirken. Herrscht *Rajas* vor, so führt dies zu hoher Aktivität. *Tamas* sorgt für Erdverbundenheit. Bei intensiver Ausprägung verursacht es eine starke Bindung an den Körper. Durch *Sattva* werden *Rajas* und *Tamas* in sinnvolle Bahnen gelenkt. *Sattva* schenkt dem Menschen Weisheit und Ausgeglichenheit und ermöglicht ihm letztlich sich über seine Guna-Natur zu erheben.

Die enge Verbindung unseres SELBST (göttlicher Funke in uns) mit unserem Körper und unserem Mind führt dazu, dass dieses Selbst verschleiert wird. Wie Wolken die Sonne verdecken, so verdeckt die einseitige Wahrnehmung der materiellen Welt unseren Wesenskern. Zugleich kommt es zur Ausgestaltung eines Egos. Dieses Ego ist geprägt von seiner Identifikation mit dem Körper, mit seinem Denken und seinen Gefühlen. Es funktioniert gemäß dem Programm seines dualen „Gut-Böse“-Denkens. Doch es vergisst dabei seinen göttlichen Ursprung. Es glaubt an das „Schlechte“ und „Unvollkommene“ in der Welt. Es kämpft dagegen an und erzeugt es - für sein eingeschränktes Bewusstsein - auf diese Weise. Es hat Ängste und Sorgen und eilt auf Irrwegen seinem Glück hinterher.

Das „Ego“, das „Böse“, das „Unvollkommene“ sind Produkte des dualen Denkens. Sie bilden für den Menschen eine mächtige „Schein-Wirklichkeit“ (Maya), in der er, wie in einem Spinnennetz gefangen, zappelt.

Der richtige Umgang mit den Gunas, mit den in uns wirkenden Naturkräften, besteht darin

- a. sie zu beobachten,
- b. sie als Manifestationen des universellen und individuellen Geistes zu erkennen und
- c. sich nicht mit ihnen zu identifizieren.

Ausführlich beschrieben werden die drei Gunas und ihre Transformation in der Bahgavad-Gita, insbesondere im Kapitel XIV. Hier lesen wir:

„Wer gelassen beobachtet, ungestört von den materiellen Erscheinungen, wer abseits steht, ohne zu schwanken, wissend, dass es nur die Guna-Kräfte sind, welche handeln, wer Schmerz und Freude für gleich erachtet, in seinem eigenen Selbst wohnt, wer einen Erdklumpen, einen Stein, ein Stück Gold, als gleich erachtet, wer bei Angenehmen und Unangenehmen derselbe bleibt, starken Sinnes ist, von Tadel und Lob unberührt, wer in Ehre und Unehre derselbe bleibt, derselbe gegen Freunde und Feinde, für wen Tun und Nicht-Tun keinen Unterschied macht, der gilt als über die Erscheinungen erhoben, wer mir (Krishna - dem eigenen Selbst) mit unerschütterlicher, liebender Hingabe dient, erhebt sich über die drei Erscheinungsweisen; er ist tauglich, zum Brahman (universelles Bewusstsein) zu werden.

Gita 14.22 - 14.25

Wie sind diese Worte der Gita zu verstehen und wie können wir sie praktisch umsetzen?

- Wir beobachten im Laufe des Tages, so oft wie möglich, die äußeren Vorgänge und das, was sich in unserem Denken und Fühlen ereignet, gelassen und liebevoll und sind uns dabei stets bewusst, dass dies nur vergängliche „Erscheinungen“ sind;
- Wir beobachten gelassen und liebevoll die Ängste unseres Egos, nicht „genug“ zu haben, nicht genug anerkannt und geliebt zu werden, Krankheit und Tod zu erfahren;
- Wir beobachten gelassen unsere Freuden, unsere Erfolge und unseren Stolz und sind uns dabei ihrer Bedeutung und Vergänglichkeit bewusst;
- Wir erledigen gelassen, was der Tag an Aufgaben an uns heranträgt und überlassen dem Universum welche Früchte unseres Tuns sich einstellen;
- Wir kämpfen nicht, wir eilen nicht, wir lassen uns nicht hetzen, sondern vertrauen darauf, dass alles einen guten Weg geht und dass letztlich nichts der universellen Vollkommenheit entgehen kann.
- Wir sind uns stets bewusst: *„Der Mensch denkt, Gott lenkt!“*

Wahre Liebe zum Sein und zu allen Wesen auf unserer Erde kann nur durch radikales Vertrauen auf die Vollkommenheit des universellen, alldurchdringenden Bewusstseins verwirklicht werden. Das bedeutet, wie die Gita lehrt, die ständige *„unerschütterliche, liebende Hingabe zu Krishna“*, zum *„göttlichen Funken“* in mir. Dieser „Funken“, (das Selbst) ist immer in uns gegenwärtig, doch meist unbemerkt. Doch wir können ihn - den unsichtbaren - wahrnehmen, wenn wir uns bewusst machen:

- „Wer steckt hinter dem neutralen Beobachter?“
- „Wer wirkt hinter dem Denken und Fühlen?“
- „Woher kommen unsere Liebesfähigkeit, unser Sinn für Schönheit, unser Bewusstsein?“
- „Woher kommen unsere Fähigkeit zu Erkenntnis, Freiheit und Glückseligkeit?“

- Wenn du neutral beobachtest (reine Wahrnehmung praktizierst), kannst du zugleich das Selbst, als den Beobachter bemerken.
- Wenn du neutral liebst, kannst du zugleich den Liebenden erkennen.
- Wenn du reine Glückseligkeit erfährst, erfährst du auch das Selbst.

In der „*Kena-Upanischad*“ (Upanischaden = Sammlung hinduistischer Weisheitslehren, niedergeschrieben ca. 700 bis 200 v.Chr.) lesen wir über das Selbst:

*„Das Selbst ist weder das Bekannte noch das Unbekannte.
Es ist das, was die Züge sprechen lässt aber nicht von der Zunge gesprochen werden kann.
Es ist das, was das Auge sehen lässt, aber nicht von den Augen gesehen werden kann.“*

„Dieses Selbst ist niemand anderes als du.“

*„Das Selbst wird realisiert, wenn du die irrige Meinung durchbrochen hast, du seist der Körper und du seist Geburt und Tod unterworfen.
Das Selbst zu sein bedeutet, über den Tod hinauszugehen.“*

Für diejenigen, die sich eingehend mit den Weltreligionen und großen Weisheitslehren der Menschheit auseinander setzen, ist es eine Freude zu erkennen, dass die Essenz all dieser Lehren sich nur unwesentlich von den viele Jahrtausende alten indischen Lehren unterscheidet. Für alle gilt als höchstes Lebensziel: die Verwirklichung des „Selbst“.

Für manchen, der nicht bewusst mit seinem Selbst verbunden ist, klingen die Worte wie „individualisierte Gottheit“, „liebende Hingabe zu Krishna“, „das Selbst“ oder „über den Tod hinausgehen“ geheimnisvoll, phantastisch oder unerreichbar. In Wirklichkeit wird mit solchen Worten auf eine Ebene verwiesen, die keinesfalls „außergewöhnlich“, „abgehoben“ oder gar als „sensationell“ zu bezeichnen ist. Es ist der duale, an die Erscheinungen gebundene Verstand, der aus dieser Dimension etwas „Übernatürliches“ macht oder sie als Hirngespinnst ablehnt. Für den der diese Ebene „schauen“ kann, handelt es sich um eine ganz natürliche Art zu sein.

Mit herzlichem Gruß

Bernd

Ich freue mich über jedes Feedback und werde Zuschriften gerne persönlich beantworten!

Auf unserer Homepage www.berndhelgefritsch.com findest du unter „Briefe - Archiv“ alle Essay-Briefe der Monate und letzten Jahre