

Essay-Brief September 2017

Meditative Aphorismen zu Karma-, Jnana- und Bhakti-Yoga

© Bernd Helge Fritsch

Yoga der Weg zum Höchsten, der Weg zum „Selbst“

Yoga die Rückkehr zu unserem natürlichen Zustand des Glücklich-Seins

Karma Yoga – Der Weg des selbstlosen Tuns

Nicht WAS du tust ist wesentlich, sondern mit welchem Bewusstsein, also WIE du handelst.

Erfülle liebevoll und mit Hingabe alle Aufgaben, die das Schicksal an dich heranträgt.

Gibt immer dein Bestes und überlasse alles Weitere dem universellen Sein. Es entfaltet und lenkt seit Milliarden Jahren mit höchster Weisheit und Liebe das Universum. Weshalb ihm nicht vertrauen?

Krishna: „Ich verliere mich nicht in meinen Handlungen und haften nicht an ihren Früchten, wer dies versteht und ebenso handelt, befreit sich selbst!“
Bhagavad-Gita IV,14

Unterscheide sorgfältig die Aufgaben, die für dich bestimmt sind und jene, die du dir einbildest, sie übernehmen zu müssen.

Lass los von allem Tun, welches deinem rastlosen Wollen (sanskrit: rajasa) und Wünschen entspringt.

Werde zum Meister des Nicht-Tuns.

Übe WU WEI – Nichts-Tun im Tun – Nichts Wollen – Geschehen lassen und alles geschieht in höchster Harmonie mit dem Sein.

Also auch der Berufene: Er setzt sein Selbst hinten und sein Selbst kommt voran. Er entäußert sich seines Selbst, und sein Selbst bleibt erhalten. Ist es nicht also: Weil er nichts Eigenes will, darum wird sein Eigenes vollendet.
Laotse Tao-te-king Vers.7

Sei dir bewusst: Du bist nicht der Handelnde – durch dich wirkt das universelle Bewusstsein.

Bilde dir nicht ein:

- der Täter zu sein –
- wichtig zu sein –
- verantwortlich zu sein.

Krishna: „Alles was in der erscheinenden Welt geschieht, wird durch die Kräfte meiner Natur vollzogen. Doch der Mensch, verwirrt von seinem Ego-Gefühl, meint er sei der Täter“
Bhagavad-Gita III, 27

Jnana Yoga – Der Weg der Erkenntnis

Erkenne:

Du bist nicht der vergängliche Körper; du bist nicht die Gedanken und Gefühle, die kommen und gehen.

Du bist „Reines Bewusstsein“ jenseits aller Gedanken.

Das „Reine Bewusstsein“ ist das „Himmelreich in dir“.

Dein Bewusstsein ist reine Glückseligkeit.

Nach der Vorstellung des Westens HAT der Mensch ein Bewusstsein, nach der des Ostens IST er ein bewusstes Sein.
Ramana Maharshi

Dein Bewusstsein ist der unendlich weite, unvergängliche Raum in dem alle Manifestationen erscheinen.

Sei dir immer bewusst:

Du bist derjenige, der (bei entsprechender Achtsamkeit) die Inhalte seines Bewusstseins – und damit sein Leben – selbst bestimmen kann.

Die Inhalte deines Bewusstseins, deine Gedanken und Gefühle, bestimmen dein äußeres Wohlergehen.

Beobachte daher sorgfältig, die Inhalte deines Bewusstseins.

Frage dich im Laufe deines Alltags immer wieder: „Was geht jetzt, in mir vor?“

„Sein (identisch mit Bewusstsein) ist die einzige Wirklichkeit“

„Bewusstsein ist die Leinwand auf der alle Bilder kommen und gehen. Die Leinwand (dein Bewusstsein) ist wirklich – die Bilder (unsere Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühle) sind nur (vergängliche) Schatten darauf“

Ramana Maharshi

Bhakti Yoga – Der Weg der Liebe, der Hingabe

„Die Liebe beginnt da, wo das Denken aufhört“

Meister Eckehart

Vergiss dich – Dein Ego, Dein Wollen, bei dem, was du tust und nicht tust! Und du wirst erkennen, dass in Wahrheit – jenseits der Maya (Illusion durch verirrtes Denken) – ohnedies alles vollkommen ist.

„Richte dein Augenmerk auf dich selbst, und wo du dich findest, da lass von dir ab; das ist das Allerbeste“

Meister Eckehart

Lass los von deinen Wünschen, Wollen und unnötigem Denken und dir wird mehr geschenkt als du dir erträumen magst.

Wer nicht stirbt, bevor er stirbt, der verdirbt, wenn er stirbt.

Angelus Silesius

Wer von seinem Ego, seinen Wünschen und Wollen, seinen Sorgen und Ängsten bis zum Ende seiner Tage nicht loslassen kann, hat seine Entwicklungs-Chance für diese Inkarnation vertan.

Soweit du ausgehst aus allen Dingen, so weit, nicht weniger und nicht mehr, geht Gott in dir ein mit all den Seinen.

Meister Eckehart

Beende dein rastloses Denken und Wollen und du kehrst heim, zu dir selbst. Übe „Reine Wahrnehmung“ – das Sein beobachten, ohne sich mit Bewertungen, Verlangen und Abneigung einzumischen.

Geh in die gedankliche Stille – Gib dich hin an das Sein.

So erfährst du dich selbst, reines Bewusstsein, Glückseligkeit jenseits von Raum und Zeit.

Werde Eins mit dem Sein, mit dem, was um dich ist und mit dem, was du bist – so bist du in der Liebe.

*In Gott wird nichts erkannt: er ist ein einzig Ein,
was man in ihm erkennt, das muss man selber sein.*

Angelus Silesius

In der gedanklichen Stille bist du eins mit dem Sein, mit Gott, mit dir selbst.

*Es gibt zweierlei Geburt der Menschen: eine in der Welt und eine aus
der Welt, das heißt geistig in Gott.*

Meister Eckehart

Mit herzlichem Gruß

Bernd

Alle bisherigen Essay-Briefe findest du auf unserer Homepage: www.berndhelgefritsch.com

Ich freue mich über jede Zuschrift, über Feedback, Fragen, Kritik und Anregungen. Werde gerne persönlich darauf antworten. Bitte an: office@berndhelgefritsch.com

Wenn dir meine Essay-Briefe gefallen, so bin ich dankbar wenn du sie an deine Freunde weiter empfiehlst! Das kostenlose Abo kann über die Office-Mailadresse oder über <http://www.berndhelgefritsch.com/rundbrief.html> bestellt werden.