Selvarajan Yesudian

Steh auf und sei frei

Yoga und Selbstfindung

Aquamarin Verlag

Selvarajan Yesudian
Steh auf und sei frei

Selvarajan Yesudian

Steh auf und sei frei

Yoga und Selbstfindung

Mit Zeichnungen des Verfassers

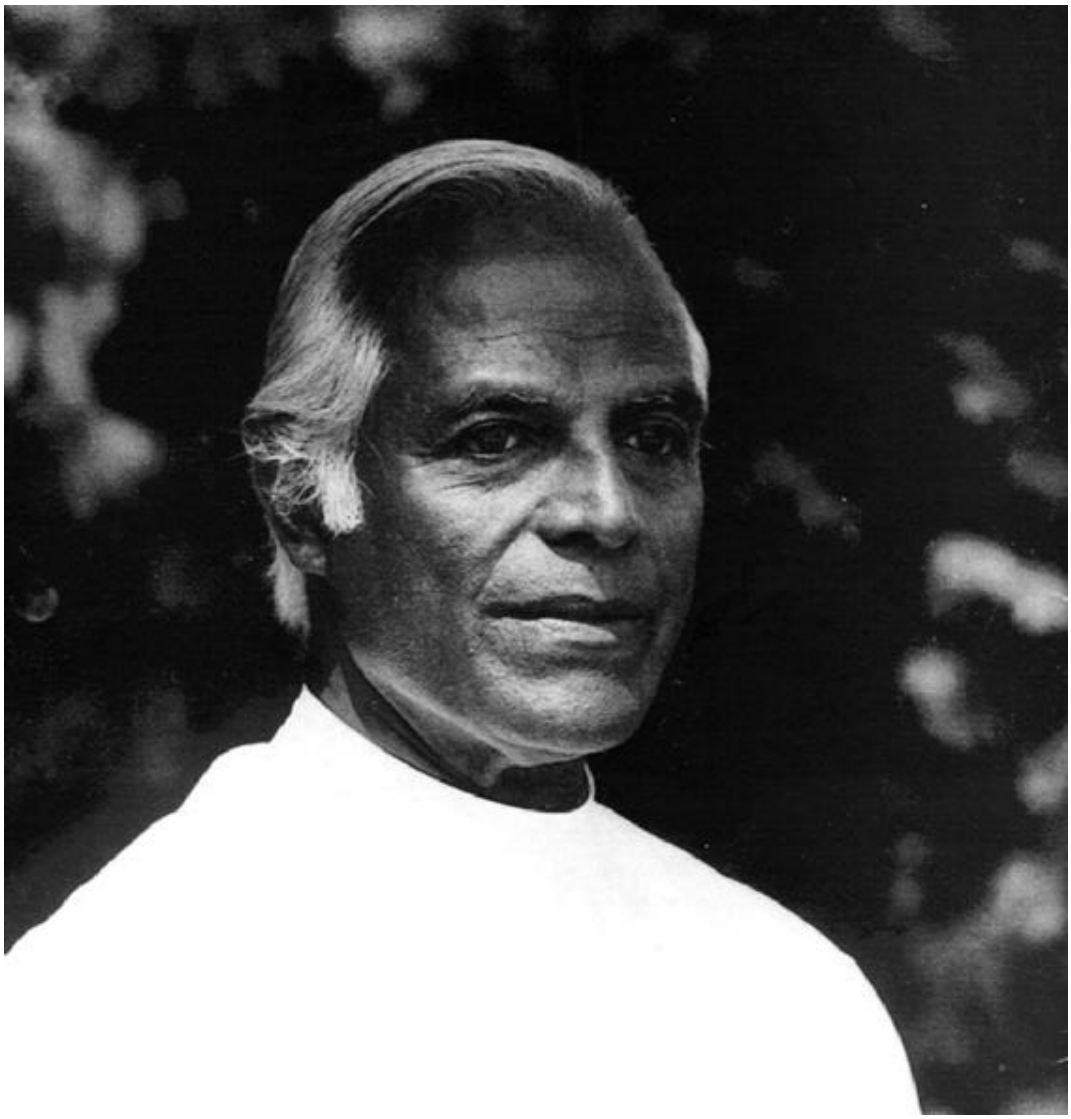
Aus dem Englischen übertragen von
Elisabeth D. Yesudian und Margit Seufert

Aquamarin Verlag

ISBN 978-3-96861-076-4

Alle Rechte der deutschsprachigen Ausgaben vorbehalten.
© 2016 Aquamarin Verlag GmbH
Voglherd 1 D-85567 Grafing

Nachdruck, auch auszugsweise, die fotomechanische Wiedergabe, die Bearbeitung als Hörspiel, die Übertragung durch Rundfunk und Fernsehen sowie auf Daten-und Tonträger dieser und der nach ihr hergestellten Fassungen bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Aquamarin Verlages.



Selvarajan Yesudian

Ich lege diese frisch gepflückten Blumen
zu Füßen meines Meisters, Swami Vivekananda

Inhalt

Vorwort

Steh auf und sei frei
Steh auf und sei frei
Für ein besseres Schicksal
Gedanken über das Schicksal
Das unausweichliche Gesetz des Karma
Selbsterkenntnis
Die Funktion des Verstandes
Eine Stufe höher als Gedanken
Konzentration
Was bedeutet »Gewissen«?
Einweihung, ein Prozess des Bewusstwerdens
Beobachten wir unsere Gedanken
Mauna, oder die Macht des Schweigens
Der Sinn des Lebens
»Lebe in dieser Welt, aber gehöre nicht dazu«
Die Bedeutung des Leidens
Geburt und Tod
Es gibt keinen Tod
Ramakrishna und sein sterbender Neffe
Worte eines sterbenden Kindes
Eine positive Haltung
Gedanken der Kraft und eine Handvoll Gedichte

Gesundheitliche Ratschläge

Aufspeicherung von Sonnenenergie durch Atmung
Ratschläge für Herzpatienten
Die psychische Ursache von Krebs
Ist Heilung durch Yoga möglich?
Warnung durch Träume
Geistige Heilung

Verschiedene Aspekte des Yoga

Der vierfache Yoga-Weg
Die Wahrheit über »Die Wahrheit«
Hatha-Yoga – Segen und Gefahren
Die sieben Wunder des Lebens
Atemübungen als Hilfe für die Meditation
Der Yogi, der den Tod besiegte
Yoga und Bhoga
Indische und westliche Psychologie
Reinkarnation
Die Bedeutung von OM und Amen
Mantra und Einweihung
Was ist ein Guru?
Zölibat – eine Voraussetzung für das geistige Leben?
Tiefschlaf und Meditation
Krishna
Von Heiligen und Weisen
Vivekananda und seine Botschaft
Buddha
Shanakaracharya, Indiens größter Philosoph
Weisheiten des Shankaracharya
Entsagung
Aphorismen und Gedichte
Schlaf
Kraft

Yoga und Religion

Was ist Gott?
Werden Gebete erhört?
Mit Gott ist alles möglich
Gebet und Tätigkeit
Das Ziel von Gebet und Meditation
Ein persönlicher Gott
Trimurti – Trinität – Dreifaltigkeit
Der Ursprung des Christentums
Christentum und Vedanta
Christentum und Reinkarnation
Die Bedeutung von Symbolen

Interessante Episoden

Vorboten zukünftiger Ereignisse
Vorsehung und Vorsicht
Nur was geschehen soll, kann geschehen
Begegnung mit einer Kobra
Ein Schuljunge begegnet dem weisen Ramana Maharshi

Indien

Indien, Land des Karma
Geteiltes Indien
Zeitrechnung in der indischen Mythologie
Der Ursprung des Ganges
Die geheimnisvolle Höhle von Amarnath

Indische Fabeln und Legenden

König Bharata
Der wahre Wert
Traum oder Wirklichkeit?
Gottes einzige Rettung
Der Bauer und sein Ochse
Die sieben Krüge Gold
König Himalaya und seine Tochter Uma
Narada und die Schlange

Alles hat einen Sinn
Der falsche Heilige
Nichts ist Zufall
Wer ist der Größte?
Chaitanyas Prüfung
Wer für Gott weint
Eine Lehre in Demut
Jatila und sein Bruder

Überschreiten wir alle rassistischen Grenzen! Überschreiten wir alle nationalen und religiösen Grenzen! Überschreiten wir alle Grenzen von Zeit und Raum! Halten wir inne, und lassen wir die unversiegbare Quelle der WAHRHEIT in unserem Herzen das Ziel unserer Pilgerfahrt sein. Lasst uns die großen Weltlehrer verehren. Sitzen wir zu ihren Füßen und empfangen wir ihren Segen durch ihre wunderschönen Worte und Belehrungen in den Veden, den Upanishaden, der Bhagavatam und der Bhagavad Gita der Hindus; in den Dhammapada-Schriften der Buddhisten; im Alten Testament der Juden; im Neuen Testament der Christen; im Koran der Mohammedaner und in den heiligen Büchern der Jains und Sikhs. Baden wir im Fluss der Wahrheit, wo immer er fließen mag. Entfernen wir die sektiererische Hülle von den Religionen und kleiden wir uns mit dem Gewand der WAHRHEIT, weiß wie das Sonnenlicht. Seien wir bewusst, dass wir alle zur großen Menschenfamilie gehören, möge auch unsere Hautfarbe verschieden sein, unsere Sprache unterschiedlich; mögen unsere Sitten und Bräuche voneinander abweichen. Lasst uns – alle vereint – die Sprache des Herzens sprechen, die Sprache der LIEBE und der WAHRHEIT.

Vorwort

Jeder, der heute lebt, ist ein bewusster oder unbewusster Zeuge einer höchst interessanten Zeiterscheinung: Dem Erwachen der Menschheit auf einer höheren Bewusstseinsstufe. Völker und Nationen, die bislang in Dunkelheit und Unwissenheit lebten, entwickeln ein wachsendes Selbstbewusstsein. Dieses weltweite Bewusstwerden ist ein gesundes Zeichen, doch es fordert seinen Zoll in Form von menschlichem Leid. Das Leid, die Spaltung, die Zwietracht, die zahlreichen Konflikte überall auf der Erde sind jedoch – von einem höheren Standpunkt aus betrachtet – berechtigt, denn sie dienen einer Entwicklung, die letztlich zur Einheit führt. Einheit ist das Ziel, Einheit ist die Triebkraft, die allen irdischen Geschehnissen zugrunde liegt. Dieser Gedanke mag uns seltsam anmuten – doch jeder Entwicklungsprozess braucht seine Zeit. Die Sehnsucht nach Freiheit und Unabhängigkeit ist jedoch weltweit zu spüren; wie ein Buschfeuer breitet sie sich aus, das nichts und niemand zu löschen vermag.

Um die Zeichen unserer Zeit und die Herausforderungen, die das Leben auf unseren Pfad stellt, zu verstehen, benötigen wir Menschenkenntnis; denn alles, was sich im Leben ereignet, ist zuerst ein inneres Geschehen, das wir,

auf das äußere Leben projizierend, »Lebensumstände«, »Lebensbedingungen« nennen. – Der bildhafte Glaube an eine höhere Macht, die irgendwo hoch über den Wolken thront und das Leben der Menschen lenkt, weicht immer mehr einer abstrakteren und überzeugenderen Glaubensform: Dem Glauben des Menschen an sich selbst. Der Mensch wird sich allmählich bewusst, dass er kein getrenntes Wesen ist, geboren, um mühsam auf dem steinigen Pfad des Lebens voranzuschreiten, sondern dass er als GEISTIGES WESEN dem umfassenden, unteilbaren Ganzen, dem ABSOLUTEN, angehört, von dem er ein – wenn auch winzig kleiner – Teil ist. Als materielles Wesen gehört er dem Mikrokosmos, als Geist hingegen dem Makrokosmos an.

FREIHEIT ist das Kennwort der heutigen Zeit. Gleich den neugeborenen Schildkröten, die sich so rasch als möglich zum Wasser hin bewegen, um im Element, das ihre Freiheit bedeutet, überleben zu können, so durchläuft der Mensch einen Entwicklungsprozess, dessen Endergebnis die Freiheit ist. – Wachstum ist ein anderes Wort für Entwicklung, Entfaltung, Evolution. Das beweist, dass der Mensch nicht nur die vergängliche, sterbliche materielle Hülle ist, sondern grenzenloser, immerwährender Geist, der nie geboren war und deshalb auch nie sterben kann. Evolution bedeutet das Emporsteigen des menschlichen Bewusstseins von der konkreten, materiellen Ebene zur abstrakten, gedanklichen und das Eintauchen des Gedanklichen ins ABSOLUTE ALLESUMFASSENDE.

Ein wichtiges, immer wiederkehrendes Thema dieses Buches ist SELBSTERKENNTNIS, eine unerlässliche Voraussetzung, um zuerst uns selbst, unser Leben zu verstehen, bevor wir danach trachten, unsere Mitmenschen und die Geschehnisse auf der ganzen Erde zu verstehen. Nur wer den Teil versteht, versteht das Ganze. Darum bilden Themen über praktische Psychologie, praktische Philosophie und praktische Religion den Hauptteil dieses Buches.

Es sind Kapitel aus meinem eigenen Leben, hauptsächlich im Zusammenhang mit den Fragen und Problemen der Mitglieder unserer Yoga-Schulen, welche auf ihrer Suche nach der Wahrheit mit ihren Fragen und Problemen an Frau Haich und mich gelangen. Dieses Buch ist eine Rückschau auf achtundvierzig Jahre, die vergangen sind, seit Frau Haich und ich unsere Yoga-Tätigkeit in Budapest aufnahmen. Es sind lebendige Erinnerungen an Gespräche mit Menschen aus aller Welt, Menschen mit dem brennenden Wunsch, die Wahrheit zu hören, die Wahrheit zu sehen und schließlich die Wahrheit zu SEIN – so, wie es in der Sprache der Bibel heißt: »Die Wahrheit befreit dich.«

Wie es keine Trennungslinie gibt zwischen Körper, Gedanken, Seele und Geist, so betrachtet man in Indien die drei Begriffe »Psychologie«, »Philosophie« und »Religion« nicht getrennt, sondern als eine Einheit. Der Name dieser ganzheitlichen Betrachtungsweise ist YOGA. Yoga ist eine Wissenschaft, ein Wissen verbunden mit Weisheit, das allein durch die eigene Erfahrung bewiesen werden kann.

Yoga bedeutet Einheit mit dem göttlichen Selbst. Yoga bedeutet, unserer innewohnenden Göttlichkeit bewusst zu werden. Es zerstört den theologischen Irrtum und Aberglauben, dass der Mensch in Sünde geboren sei. Yoga verkündet kühn: Die einzige Sünde ist das, was uns körperlich, seelisch, moralisch oder geistig schwächt; dies gilt es zu vermeiden, aus unserem Leben auszurotten.

AN SCHWÄCHE ZU DENKEN, BEDEUTET, SCHWÄCHE HERVORRUFEN. – Der Gedanke, dass der Mensch – eine Schöpfung Gottes – von Geburt aus sündig sei, erscheint mir nicht nur erniedrigend, sondern eine wahre Gotteslästerung. Yoga hilft uns, den Schleier der Unwissenheit zu entfernen, der unseren Blick trübt und uns daran hindert, unser göttliches SELBST zu schauen. Yoga befreit uns auch von den Fesseln, mit denen wir geboren sind: »Hass, falsche Scham, Abstammung, Kaste, Stolz auf gute Umgangsformen,

Verschlossenheit, Angst, Kummer und Sorge.« (Sri Ramakrishna)

Yoga hilft uns, unsere geistige Erbschaft, unser eigentliches Geburtsrecht wahrzunehmen. Es öffnet uns die Augen, und wir sehen, dass wir nicht Körper sind, die äußere Hülle, sondern innewohnender Geist. Wir lernen zu unterscheiden zwischen dem Körper und seinen Eigenschaften, die uns dienen, und dem alles belebenden Geist, der wir in Wirklichkeit sind. Yoga bedeutet unmittelbare Wahrnehmung, eine Innenschau, durch welche wir die grenzenlose, unvergängliche, unsterbliche, ewig freie Natur unseres Geistes erfahren. Jeder Mensch strebt – bewusst oder unbewusst – nach einem Zustand der Freiheit und Vollkommenheit, und Yoga führt uns unfehlbar zu diesem Ziel. Das Leben ist ein Prozess des Erwachens, des Bewusstwerdens, dass wir als geistige Wesen frei und vollkommen sind. Wenn im Christentum die ursprüngliche Sündhaftigkeit des Menschen gepredigt wird, so verkündet Yoga die ursprüngliche Göttlichkeit des Menschen. Könnten wir je das Gegenteil beweisen? Das Leben bedeutet Vollkommenheit, die sich auf jeder Stufe der Entwicklung offenbart.

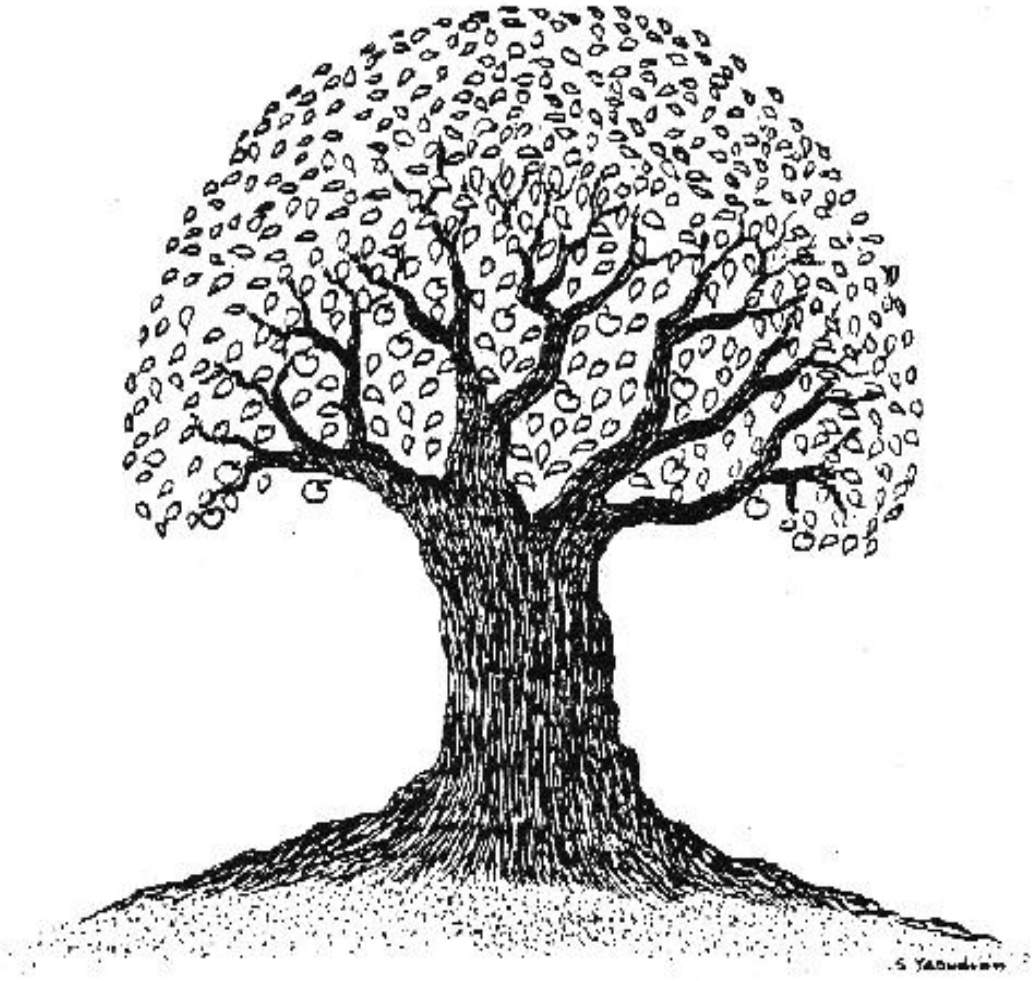
Die ewig gültige Botschaft des Yoga ist diese: Steh auf! Erwache! halte nicht an, bis du das Ziel erreicht hast! Sie wurde vor mehr als 5000 Jahren auf dem heiligen Boden Indiens verkündet, und heute widerhallt sie durch die Worte des geistigen Giganten, Swami Vivekananda: »Steh auf! Erwache! Was machst du? Wenn der Körper vergeht, soll er in Arbeit vergehen. Die Göttlichkeit in dir und in anderen zu erwecken, ist das Ziel.«

Dieses Buch möchte unsere wichtigste Aufgabe im Leben in Erinnerung rufen: Zielbewusst unsere göttliche Natur zu verwirklichen und – als stilles Beispiel – unsere Mitmenschen anzuspornen, dasselbe zu tun. – »Lasset euer Licht so strahlen vor Menschen, dass sie sehen eure Guten Werke …«, sagte Jesus. – Erfüllen wir den wahren Sinn, die wahre Bestimmung unseres Daseins!

Da dieses bescheidene Werk uns sachte auffordert, diese Lebensaufgabe wahrzunehmen, trägt es den Titel »STEH AUF UND SEI FREI«.

Selvarajan Yesudian

STEH AUF UND SEI FREI



Steh auf und sei frei

Obwohl inzwischen mehr als fünfzig Jahre vergangen sind, scheint es mir, als wäre es gestern gewesen. Als zehnjähriges Kind zog ich mich oft in den Schatten der Büsche am Rande unserer Schulanlage zurück, um dort – weit entfernt von Lärm und Betriebsamkeit – mit Elfen und Feen, Zwergen und Gnomen zu weilen. Ich lebte in einer reichen Fantasiewelt, in der ich meine Einsamkeit zu vergessen suchte. Meine besondere Aufmerksamkeit galt den Raupen; hellgrün waren sie und bewegten sich so anmutig an den scharfkantigen Blättern entlang, bis sie sich schließlich an einer bestimmten Stelle niederließen und emsig zu fressen begannen. Während der darauffolgenden Tage verschlangen diese kleinen Lebewesen ihre Nahrung noch schneller und noch gieriger. Sie hörten erst zu fressen auf, als sie ganz dick waren. Dann begannen sie sich zu verpuppen. Die Puppen hingen an kleinen Zweigen im Schatten des Laubes. Ich war neugierig und wollte wissen, wohin die Raupen verschwunden waren. Jeden Tag ging ich hin, um zu beobachten und zu schauen, wann und wo sie wieder zum Vorschein kämen. Und siehe da, eines Tages brach der obere Teil eines Kokons auf – aber keine grüne Raupe kroch heraus, sondern ein wunderschöner bunter Schmetterling wurde sichtbar. Er breitete seine leise zitternden Flügel aus, blieb noch eine Weile in der Sonne sitzen; aber schon nach kurzer Zeit hob er sich in die Lüfte, um seine Freiheit zu genießen.

Meine Gedanken flogen mit der kleinen Kreatur, und ich stellte mir vor, dass auch ich eines Tages Flügel bekäme und mich in einen Engel Gottes verwandeln würde,

vorausgesetzt, dass ich mich zu Hause und in der Schule gut benahm. – In späteren Jahren wurde mir bewusst, dass die Metamorphose, die sich vor meinen Augen abgespielt hatte, ein Evolutionsprozess war, den auch der Mensch – auf seine Art und Weise – durchlebt. Es gibt viele Beispiele in den heiligen Schriften, welche dies bestätigen. Die Schriften halten Erfahrungen von Menschen fest, und Erfahrung allein gibt der Wahrheit ihren Gehalt, ihre Gültigkeit … Die verblüffenden Worte Jesu »Der Menschensohn muss Gottes Sohn werden«, die oft bequem übergangen werden, besagen – im Licht des Verstandes betrachtet – dass das Leben Wachstum, Ausdehnung, Entfaltung bedeutet und in der Gottmensch-Stufe, dem höchsten Ziel menschlicher Entwicklung, kulminiert.

Ein kleiner Vogel lebt im Schutz seiner Eltern; er wird von ihnen umsorgt, gehegt und gepflegt. Eines Tages, wenn er genügend Kraft gesammelt hat – im richtigen Moment – breitet er seine Flügel aus, fliegt und genießt seine Freiheit. Das ist seine eigentliche Geburt, wenn er beginnt, allein und unabhängig sein Leben zu meistern. Genauso, mit unfehlbarer Sicherheit, kommt für jeden Menschen der Augenblick, wo er bereit ist, hinauszuziehen in das Leben, wie ein Wanderer – nichts, was er sein eigen nennt, nur einen Stab in der Hand und ein kleines Bündel Hoffnungen auf dem Rücken. Jetzt ist er reif für die große Reise durch das Leben, denn er weiß, er allein und niemand anderes ist verantwortlich für sein Wohlergehen, sein Glück. Indem er alle Hilfe ablehnt, gewinnt er mehr und mehr Selbstvertrauen. Das erste Zeichen innerer Freiheit ist selbstständiges, unabhängiges Denken. Zwei unsichtbare Weggefährten begleiten ihn jedoch immer wieder: Unzufriedenheit und Mutlosigkeit. Bald verfolgen sie ihn auf Schritt und Tritt. Von Verzweiflung getrieben, zieht er sich schließlich in die Einsamkeit des Herzens zurück und sucht dort die Lösung seiner Probleme.

Mit reinem Herzen und ruhigem Gemüt beginnt er, die Sprache der Natur zu verstehen, sieht Analogien, wie den riesigen Baum, der einst als Möglichkeit in einem winzigen Samen schlummerte. Alles war von Anfang an in diesem Samen enthalten; Zeit und Raum schufen die Voraussetzungen, damit er in Erscheinung treten konnte. Welche Möglichkeiten schlummern wohl im menschlichen Embryo? Welches Rätsel birgt er in sich? Was ist dieses seltsame Geheimnis, das wir »Leben« nennen? Plötzlich wird es ihm klar, dass alles einen tiefen Sinn, eine tiefe Bedeutung hat. Vollkommene Wesen wie Buddha, Jesus, Ramakrishna, Vivekananda, Ramana Maharshi und andere bewiesen mit ihrem Leben, dass die menschliche Entwicklung letzten Endes unweigerlich zur Stufe des GOTT-MENSCHEN führt.

Die Entfaltung unseres Geistes bringt täglich Spannungen, innere Unruhe und Kämpfe mit sich. Doch sie sind es, die dem Leben seinen Sinn, seine Bedeutung, seinen Wert, sein Gewicht verleihen. Wie könnte sich das Leben offenbaren, wenn nicht durch die Wechselwirkung von Schöpfung, Erhaltung und Zerstörung?

Je bewusster wir werden, umso bereitwilliger beginnen wir das Leben zu akzeptieren, so, wie es ist. Wie wir nichts an unserer Vergangenheit ändern konnten, so haben wir auch für die Zukunft keine andere Wahl, als einfach anzunehmen, was auf uns zukommt – allerdings mit dem Unterschied, dass dies nunmehr ohne Angst und Sorge geschieht, ganz im Vertrauen auf die Allmacht des Geistes oder Gottes in uns. Es wird uns klar, dass nicht das zählt, was wir nicht tun sollen, um Leid und Unglück zu vermeiden, sondern dass es darauf ankommt, was wir tun sollen, um glücklich zu sein.

Die Grundbedingung für ein glückliches Leben ist Gesundheit. Ein Mensch mit schwacher Konstitution ist nicht in der Lage, den Geist in seiner Vollkommenheit zu beherbergen und zu offenbaren; so, wie eine schwache Glühbirne keinen Starkstrom erträgt. Entweder brennt sie

durch oder verursacht einen Kurzschluss. Einfache Atemübungen und Asanas führen dem Körper neue Energie zu, steigern die Widerstandskraft und bewirken ein allgemeines Wohlbefinden, Kraft und Gesundheit. Wenn wir bedenken, dass uns die Natur einen Körper zur Verfügung gestellt hat, der vom ersten bis zum letzten Atemzug unablässig für uns arbeitet, dann sollten wir ihn als unser kostbarstes Kleinod betrachten, ihn schätzen und für ihn Sorge tragen.

Zweitens müssen wir innerlich ausgeglichen sein und die Fähigkeit besitzen, unter allen Umständen Ruhe und Gleichmut zu bewahren. Wie schnell kann uns doch das Verhalten unserer Mitmenschen aus dem Gleichgewicht bringen! Eine nervöse Umgebung, eine scharfe Bemerkung, Kritik hinter unserem Rücken, ein düsteres Gesicht und hundert andere Kleinigkeiten genügen, um uns in eine negative Stimmung zu versetzen. Wenn Jesus sagt: »Dem, der dich auf die Wange schlägt, halte auch die andere hin.« (Lukas 6,29), so ist damit gemeint: »Zeige dein anderes, dein inneres, dein wahres Gesicht«. Gerade die zahlreichen kleineren und größeren Herausforderungen des Lebens, die wir im Verlauf der Zeit annehmen lernen, ermöglichen es uns, stark und unverletzbar zu werden. Eine Einstellung von »Auge um Auge, Zahn um Zahn« mag uns einen Moment der Genugtuung verschaffen; zeigen wir hingegen Verständnis und Nachsicht für menschliche Schwächen, so trägt diese Haltung zu einem dauernden Glücksgefühl bei. »Eine ›Auge-um-Auge‹-Einstellung bewirkt nur, dass am Ende die ganze Menschheit erblindet«, sagte Mahatma Gandhi.

Es gibt einen Gedanken im Neuen Testament, der mir als Kind zuerst rätselhaft erschien: »Sei mild wie eine Taube und schlau wie eine Schlange.« Doch später war mir der Gedanke nicht mehr fremd, hatte ich doch in Indien in den Reisfeldern und im Dschungel so viele Schlangen, besonders Kobras, gesehen und beobachtet. Da ich keine Furcht vor ihnen verspürte, reagierten auch die Schlangen nicht mit Angst.

Sie kamen jeweils ganz nahe an meine Füße heran, hoben ihren Kopf, gaben mir einen langen, prüfenden Blick und krochen dann mit einer bewundernswerten Eleganz wieder weg. Wie die Schlangen scharfkantige Granitsteine vermieden, um sich nicht zu verletzen! Auch um dornige Büsche machten sie einen Bogen. So geschickt waren sie, dass ich verstand, warum Jesus sie als schlau bezeichnete. Hinter den Worten Jesu »Sei mild wie eine Taube und schlau wie eine Schlange« steckt eine wichtige psychologische Wahrheit. Wenn wir seinen Ratschlag befolgen, vermeiden wir unnötige Reibungen. Die Kunst, in Frieden und Harmonie mit unseren Mitmenschen zu leben, ist einer der Geheimschlüssel zum Erfolg. Die Fähigkeit, sich allen Lebensumständen anzupassen, bedeutet ein großes Stück Freiheit. Diese Art Freiheit ist ein anderer Ausdruck für Glück. Warum sollte ich etwas erwarten von meinen Mitmenschen? Wenn ich nichts erwarte, werde ich auch nicht enttäuscht. Verständnis für alle menschlichen Schwächen bringt uns einander näher. Aus dem Verständnis wird Liebe geboren, und so erfüllen wir den Auftrag des Meisters: »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.«

Die dritte Voraussetzung für wahres, dauerndes Glück ist die Einsicht, dass wir allein verantwortlich sind für unser Leben und niemand anderes. Ich bin die Ursache meiner Krankheit; ich bin die Ursache meiner Gesundheit. Ich bin die Ursache meiner Gebundenheit; ich bin die Ursache meiner Freiheit. Ich bin die Ursache meines Unglücks; ich bin die Ursache meines Glückes. – Sobald ein Jungvogel sein Nest verlässt, ist er für sich selbst verantwortlich. So müssen auch wir uns eines Tages bewusst werden, dass wir allein die Verantwortung tragen für unser Leben. Mit jedem Gedanken setzen wir Kräfte in Bewegung. Jedes Wort, das wir aussprechen, und alle unsere Handlungen und Taten setzen Kräfte in Bewegung. Jede Handlung verursacht eine Reaktion, eine Wirkung, die wir Karma oder Schicksal nennen. Die Kräfte, die wir in der Vergangenheit in

Bewegung gesetzt haben – sei es vor einer Stunde, vor einem Monat, seit wir auf dieser Welt erschienen sind oder in früheren Leben –, wirken ständig auf uns ein, entweder positiv oder negativ, als gutes oder als schweres Schicksal. Jeden Augenblick unseres Lebens erfahren wir die Wirkung unserer vergangenen Handlungen und Taten. Und weil ich mein Schicksal, mein Karma ständig erlebe, kann ich sagen: ICH BIN MEIN EIGENES SCHICKSAL. Wir müssen lernen, den Tatsachen ins Auge zu schauen und nicht vor ihnen zu fliehen. Niemand kann mein Schicksal verursachen, niemand kann mein Schicksal ändern. Ich allein bin verantwortlich für meine Vergangenheit; ich allein bin verantwortlich für meine Gegenwart; ich allein bin verantwortlich für meine Zukunft. Was ich in der Vergangenheit getan habe, kann ich nicht ändern. Ich kann der Wirkung meiner Handlungen und Taten – in Form meines Schicksals – nicht entrinnen. Aber was ich tun kann, ist, dass ich meinem Karma, meinem Schicksal gleichmütig und gelassen entgegentrete. Mit anderen Worten, ich kann ihm so begegnen, dass ich mich weder mit den guten noch mit den schmerzlichen Erfahrungen identifiziere. Wenn wir gelernt haben, uns nicht beeinflussen zu lassen vom sogenannten Schlechten, so müssen wir lernen, uns auch nicht beeinflussen zu lassen vom sogenannten Guten. Diese furchtlose Einstellung dem Leben gegenüber bedeutet Freiheit. Sie hilft mir, mich nicht gebunden zu fühlen durch meine Handlungen und Taten, sondern frei und unbeschwert zu leben und zu arbeiten. Das Karma oder Schicksal hat keine Macht über denjenigen, der ungebunden und unbeeinflussbar ist, denn er ist im wahrsten Sinne des Wortes FREI. Arbeiten aus reiner Liebe zur Arbeit, ohne uns um die Früchte unserer Arbeit, ohne uns um die Zukunft zu kümmern, ist das Geheimnis. LEBE SO IN ZEIT UND RAUM, ALS OB ES KEINE ZEIT UND KEINEN RAUM GÄBE. Wer diese innere Freiheit besitzt, lebt glücklich.

Die vierte Voraussetzung für Zufriedenheit und Glück ist ein moralisch reines Leben. Der große deutsche Philosoph

Kant sagte so schön: »Ich beuge mich vor zwei Dingen im Leben: Vor dem sternenhellen Himmelsgewölbe über mir und vor dem Moralgesetz, das der Mensch in sich trägt.« Diese Aussage richtig zu verstehen, ist von großer Bedeutung, denn von unserer ethischen Einstellung und Verhaltensweise hängt es ab, ob sich unser Leben glücklich gestaltet oder nicht. »Moral« ist ein sehr weiter Begriff, doch wollen wir uns hier auf die Haltung eines geistigen Menschen beschränken, dessen sittliche Gesinnung und Lebensweise ihn mit einer fast greifbaren Reinheit umgibt. Weil er sich nicht von seinen Instinkten beherrschen lässt, sammeln sich in ihm enorme Kräfte, die ihm helfen, den menschlichen Bereich zu überschreiten und ihn in die Dimension des Göttlichen führen. – In diesem Zusammenhang möchte ich Sie alle bitten, das Buch »Sex und Yoga« von Elisabeth Haich zu studieren. Es ist das einzige Werk, das ich kenne, welches diese Kraft eingehend erklärt und darüber hinaus den Weg zeigt, wie die sexuelle Kraft umgewandelt werden kann in höhere, geistige Energien. Kennt man das Geheimnis dieser Energiequelle nicht, so glaubt man immer, sie erschöpfe sich in der Erfüllung und Befriedigung sexueller Wünsche und Begierden. Das ist ein großer Irrtum. Nur in der Tierwelt beschränkt sich die Daseinsfreude auf die Sinne; die menschliche Natur hingegen drängt es, neue Bewusstseinsräume zu erschließen und dem Leben schöpferischen Ausdruck zu verleihen.

Es ist äußerst respektlos und menschenunwürdig, die Frau als bloßes Sexualobjekt zu betrachten, denn das bedeutet eine Entweihung ihrer Mutterschaft, dem wertvollsten, das sie besitzt. Mutterschaft bedeutet Tugendhaftigkeit und Reinheit; es ist das Licht, das sie erstrahlen lässt in dieser Welt und in der jenseitigen.

Eine hohe Kultur entsteht dort, wo die Frau geachtet und geehrt wird, wo sie innerhalb der Gesellschaft die ihr gebührende Stellung einnimmt. Emanzipation bedeutet niemals sexuelle Freiheit, sexuelle Ungebundenheit. Wann

immer der Mensch seinen Trieben freien Lauf lässt, gewinnt seine rohe, atavistische Natur die Oberhand. Das Ergebnis kann nur endloses Leid sein. Können Sie sich Ihre Stadt vorstellen, wenn von einem Augenblick auf den anderen der Polizeischutz aufgehoben würde? In Minutenschnelle herrschten Chaos und Anarchie. Aus der Unterwelt würden zahllose Kriminelle auftauchen – niemand wüsste, woher sie gekommen sind – und ihr Unwesen treiben. – Bei der sogenannten sexuellen Freiheit verhält es sich ähnlich. Alles Edle, alles, was wir immer hoch in Ehren gehalten haben, wird achtlos mit Füßen getreten. Wenn Mann und Frau ihre Selbstachtung und Würde wegwerfen, wer sollte sie noch respektieren? Wenn das Gefühl für Sittlichkeit und ein reines Leben verloren gegangen ist, was bleibt noch erstrebenswert?

Ein erfülltes, glückliches Leben hängt nicht von der Intensität einer körperlichen Beziehung ab. Wie könnte dauerndes Glück aus dem flüchtigen, vergänglichen Genuss des Augenblicks entspringen?

In einer guten Ehe kommen vier verschiedene Aspekte der Beziehung zum Ausdruck. Die erste Beziehung gleicht derjenigen, die zwischen Mutter und Sohn besteht. Die zweite ist eine Begegnung zweier guter Freunde. Die dritte trägt Züge einer Vater-Tochter-Beziehung und die vierte ist die Vereinigung von Mann und Frau.

Wenn ein junger Mann sein Elternhaus verlässt, um sein eigenes Leben zu beginnen, dann sucht er eine Frau mit den wunderbaren Eigenschaften, die er in seiner Mutter verkörpert sah – Zärtlichkeit, Liebe, Verständnis, Güte und Wahrhaftigkeit. Es liegt in der Natur des Mannes, dass er sich jemanden wünscht, der sich um ihn kümmert, ihm hilft und ihn verwöhnt; und im Wesen der Frau liegt es wiederum, den Mann, den sie liebt, zärtlich zu umsorgen, ihm ihre ganze Aufmerksamkeit zu schenken. Die mütterliche Veranlagung der Frau gelangt bei diesem Aspekt der Partnerschaft zum Ausdruck. Schon von klein auf ist das Lieblingsspielzeug

vieler Mädchen ihre Puppe, die sie an-und ausziehen, baden, füttern und Schlafen legen – eine unbewusste Vorbereitung auf die spätere Aufgabe, Mutter zu sein für ihre eigenen Kinder, aber auch Mutter zu sein für den ersten Sohn – den Ehemann. Diese Auffassung fand ich bestätigt, als ich hier in der Schweiz einen jungen Mann seine Frau mit »Mami« anreden hörte. Manchmal auch umgekehrt, die Frau redete ihren Mann mit »Papi« an. Ich weiß nicht, ob dies auch in anderen Ländern üblich ist. Die Frau verbirgt hinter dem Schleier ihrer natürlichen Bescheidenheit alle Wesenszüge einer Mutter, Freundin, Tochter und Geliebten. Nur andeutungsweise strahlt der Reichtum ihres Wesens aus ihren Augen, nur ein Bruchteil ihrer verborgenen Schönheit wird sichtbar; und das ist es, was den Mann fasziniert. Wenn er dieser Frau begegnet, stellt er sie auf den Altar seines Herzens und betet in ihr die unantastbare Reinheit einer Mutter an, die gütige, alles verstehende, alles verzeihende Mutter.

Die zweite Ebene, auf der Mann und Frau sich treffen, ist die zweier guter Freunde, zweier gleichberechtigter Partner. Auf dieser Ebene werden bei einem Gedankenaustausch verschiedene Ansichten aufgeworfen, unterschiedliche Standpunkte vertreten. Selbstverständlich kommt es hierbei zu Meinungsverschiedenheiten, Auseinandersetzungen und kleinen Spannungen, die zur Symphonie des Lebens gehören und dazu beitragen, dass die Gemeinsamkeit nicht eintönig wird, dass bei beiden Partnern ganz unterschiedliche Klangsaiten zum Schwingen gebracht werden. Die Ehe ist gewissermaßen eine Herausforderung zur gegenseitigen Entwicklung.

Die dritte Beziehung in einer Ehe gleicht derjenigen eines Vaters zu seiner Tochter. Ihrem inneren Wesen nach sucht die Frau Schutz und Geborgenheit im Mann. Und der Mann ist bereit, alle seine Körperkraft, seine Stärke und seinen Mut einzusetzen, um Frau und Kinder vor jeder Gefahr zu schützen und zu verteidigen. Der Mann ist die starke,

führende Hand, die den Weg weist, und die Frau ist das zarte Wesen, das ihm folgt.

Die vierte und letzte Beziehung ist diejenige zwischen Mann und Frau, eine heilige Verbindung. Wenn in einer solchen Ehe Kinder geboren werden, so setzen die Eltern mit ihrem Charakter den Heranwachsenden ein lebendiges Beispiel. Dieses Beispiel, dieses Vorbild ist das wertvollste Erbe, das Vater und Mutter ihren Kindern schon zu Lebzeiten übergeben sollten.

Wenn die natürliche Reihenfolge dieser vier Beziehungsaspekte fehlt, wenn die vierte Beziehung an erster Stelle steht und die Partnerschaft ausschließlich auf äußerer Anziehung basiert – Liebe auf den ersten Blick, wie man landläufig sagt –, dann ist sie zum Scheitern verurteilt. Bei einer vorwiegend körperlichen Beziehung endet auch die Anziehung mit dem Körper. Alles, was der Körper zu bieten hat, ist begrenzte, flüchtige, vergängliche Freude, nichts mehr. Eine Ehe solcher Art muss früher oder später scheitern, weil das Fundament der LIEBE fehlt. Äußerliche Anziehung kann niemals eine Basis sein für dauerndes Glück.

Die Frau ist die Urquelle des Lebens, jenes Tor, das uns Einlass gewährt in diese Welt. Verdient sie deshalb nicht unsere ganze Ehrfurcht, Bewunderung und Hochachtung? Vor mehr als fünftausend Jahren erließ Manu, der große Gesetzgeber der Hindus, Richtlinien hinsichtlich der Stellung der Frau zum Wohl der Gesellschaft. Sie haben auch heute ihre Gültigkeit. Hören wir einige Beispiele:

»Der Hauptlehrer ist zehnmal verehrungswürdiger als der gewöhnliche Lehrer; der Vater ist hundertmal verehrungswürdiger als der Hauptlehrer; doch die Mutter ist tausendmal verehrungswürdiger als der Vater.«

»Der Mund einer Mutter ist ewig rein.« »Wenn den Frauen Ehre erwiesen wird, haben die Götter Gefallen daran. Wenn die Frauen nicht geehrt werden, wird kein Gebet erhört.«

»Wo die Frauen in Kummer leben, verdirbt die Familie bald. Wo die Frauen in Glück leben, gedeiht die Familie

immer.« »Der Mann ist Kraft, die Frau ist Schönheit; er ist regierender Verstand, und sie ist mildernde Weisheit.«

»Eine Frau zu verachten, heißt, die eigene Mutter zu verachten.«

»Die Tränen einer Frau beschwören den Zorn des Himmels auf ihren Urheber herab.«

»Der Segen einer Mutter ist des Himmels Segen selbst.«

Als Swami Vivekananda in Amerika Vorträge hielt, bat man ihn, über die Rolle der Frau in Indien zu sprechen. Ich möchte einige Auszüge davon wiedergeben, um darzulegen, welcher Platz der Frau zukommt innerhalb der Familie, der Gesellschaft und der Nation. Eigentlich sind es nicht getrennte Bereiche, sie gehen ineinander über und sind untrennbar miteinander verbunden.

»Nun, ich möchte Sie zum Vergleichen anregen; ich lege Ihnen ein paar Tatsachen vor, damit wir die zwei verschiedenen Mentalitäten gegeneinander abwägen können. Wenn Ihre Frage lautet: »Welche Rolle kommt der Inderin als Frau zu?«, so fragt der Inder: »Wo steht die amerikanische Frau als Mutter? Was ist aus ihr geworden, jenem wunderbaren Wesen, das mir diesen Körper schenkte? Was ist aus ihr geworden, die mich neun Monate unter ihrem Herzen trug? Wo ist sie geblieben, die bereit wäre, mir auch zwanzigmal ihr Leben zu schenken? Wo ist sie, deren Liebe nie erlischt, egal wie boshaft und gemein ich mich verhalte? Wo ist sie, im Gegensatz zu ihr, die zum Scheidungsanwalt eilt, sobald ich sie etwas schlecht behandele? Oh, ihr Frauen Amerikas, wo ist sie?« In diesem Land werde ich ihr nicht begegnen, so wie ich auch dem Sohn nicht begegnet bin, für den die Mutter an erster Stelle steht. Auch wenn wir sterben, können unsere Frauen und Kinder ihren Platz nicht einnehmen. Mit unserem Kopf in ihrem Schoß möchten wir diese Erde verlassen, wenn wir vor ihr weggehen müssen. Soll das Wort »Frau« nur mit dem Körper in Verbindung gebracht werden? Oh! Dem Hindu widerstrebt eine Idealvorstellung, die meint, der Mensch soll sich an

Sinneslust festklammern. Nein, das Wort »Frau« darf nicht mit Körperlichem, Fleischlichem in Beziehung gebracht werden. Dieses eine Wort, »Mutter«, ist ein heiliges Wort und wird es immer bleiben; unberührt und unbefleckt von allem Triebhaften, weit entfernt von Lüsternheit und Begierde. So sieht das Ideal in Indien aus … Das Ideal der Weiblichkeit ist immer die großartige Gestalt der Mutter; die selbstlose, alles Leid auf sich nehmende, die stets verzeihende Mutter. Jede Frau sollte es sich zur Aufgabe machen, diesem Ideal nachzuleben. Die Mutter ist Symbol der Liebe. Nie wird eine Mutter ihr Kind verfluchen. Wir sagen in Indien nicht »Unser Vater im Himmel« sondern wir sprechen stets von unserer göttlichen »Mutter«. Dieser Begriff, dieses Wort ist bei den Hindus seit eh und je gleichbedeutend mit unendlicher Liebe; denn die Mutterliebe hier auf Erden kommt der göttlichen Liebe am nächsten. »Mutter, oh Mutter, ich war böse, bitte verzeihe mir! Viele Kinder verhalten sich boshaft, aber eine boshafte Mutter gibt es nicht«, sagte der große Heilige Ramprasad …

Nach hinduistischer Auffassung besteht die wichtigste Aufgabe der Frau darin, Mutter zu werden … Aber oh, wie anders, wie anders! Mein Vater und meine Mutter fasteten und beteten während vieler Jahre, damit ich geboren werden konnte. Ein Kind wird mit Gebet und Andacht empfangen. Unser großer Gesetzgeber, Manu, definierte den Begriff »Arier« so: »Derjenige ist ein Arier, der durch Gebet geboren wurde.« Jedes Kind, auf dem nicht der Segen des Gebetes ruht, ist nach Manu illegal geboren. Ein Kind muss mit Andacht empfangen werden. Die unerwünschten Kinder, die von Flüchen begleitet zur Welt kommen – gezeugt in einem Moment der Unachtsamkeit, weil man es nicht zu verhüten wusste – was kann man von einer solchen Nachkommenschaft erwarten? – Mütter Amerikas, ruft Euch das immer in Erinnerung, und stellt im innersten Eures Herzens die Frage: »Bin ich reif, die Aufgabe einer Frau zu erfüllen?« Es ist keine Rede von Rassen-oder