

SATSANG

25. Jahrgang Nr. 1

Januar 2009

66. Jahr im Neuen Zeitalter

MIT KRIYA-YOGA ZU EINEM GLÜCKLICHEN UND ZUFRIEDENEN LEBEN

Werner Metzger

Die Welt befindet sich in einer globalen Wirtschafts- und Finanzkrise, die Millionen von Menschen betrifft: Verlust des Arbeitsplatzes und / oder Verlust des mühevoll ersparten Geldes, was sie an den Rand ihrer Existenz bringen kann. Dazu kommt eine weltweite Bewusstseinskrise, die religiös motivierte Terroranschläge und Kriege zur Folge hat. Die Globalisierung konfrontiert Menschen der verschiedensten Kulturen und Weltanschauungen, was zu Spannungen im Umgang miteinander führt. Die Ursachen für all diese Dinge liegen im Menschen selbst, sie sind auch keine Zufälle, sondern das Ergebnis ihres eigenen unreflektierten Verhaltens, das in der Dualität des Seins begründet ist. So wie es Gut und Böse, Tag und Nacht usw. gibt, so ist auch das Gemüt des Menschen dual angelegt, das einer Kultivierung und Transformation bedarf. KRIYA-YOGA* ist das Programm, welches die Lösungen für alle gegenwärtigen und zukünftigen Schwierigkeiten und Probleme bietet, um sie zu meistern oder gar nicht erst entstehen zu lassen. Gewisse Tatsachen muss der Mensch wissen und anerkennen um ein glückliches und zufriedenes Leben führen zu können.

Die Dualität der Schöpfung

Seit es Menschen gibt, gibt es Frieden und Streit, Liebe und Hass, Verständnis und Unverständnis, etc., etc., etc. unter ihnen. Dass dies so ist, liegt in der Natur der Schöpfung. Ganz gleich, ob es sich um die Natur ganz allgemein oder um den Menschen im Besonderen handelt. Aus dieser Gegensätzlichkeit scheint es vordergründig kein Entrinnen zu geben. Und doch ist der Weg aus diesem Dilemma vorgegeben. Die Schlagwörter dazu heißen:

Evolution und Transformation!

Mit Evolution aus der Dualität

Evolution bedeutet Entwicklung, d.h. Ent-Wicklung aus Ver-Wicklung, die eine Veränderung ermöglicht. Evolution ermöglicht eine Anpassung oder Weiterentwicklung des >status quo<, eines So-Seins, mit dem Ziel einer Verwandlung vor dem Hintergrund veränderlicher oder geänderter Lebensbedingungen und Lebensumständen. Die Evolution ist fester Bestandteil der Schöpfung, der Natur, der alles Geschaffene zum Wohle aller unterworfen ist.

Sinn von Evolution

Die Schöpfung entstammt einer Schöpferquelle mit dem Ziel, dass alles Geschaffene sinnvoll und zielgerichtet sich auf evolutionärem Wege aus materieller Bindung und Verstrickung wieder zur Quelle der Schöpfung bewusstseinsmäßig hinentwickelt. Die Schöpfung ist nicht das Ergebnis eines >Urknalls<, sondern das Ergebnis der höchsten spirituellen, anfangs- und endlosen Schöpferkraft, die mit Licht und Liebe die Schöpfung schafft, erhält, weiterentwickelt und transformiert. Entscheidendes Wesensmerkmal der Schöpfung ist Bewusstsein, das allem Geschaffenen innewohnt. Bewusstsein entsteht nicht durch Knalleffekte, es setzt Geist voraus.

Evolution und Transformation

Um Frieden in der Welt zu erreichen, sind Evolution und Transformation beim Menschen in geistig-spirituelle Hinsicht Bedingung. Bewusstsein, bewusstes Sein, ist die Voraussetzung, um Lebensumstände erkennen und bewerten zu können. Damit dies möglich ist, bedarf es der Dualität der Erscheinungsformen und Erscheinungsweisen. Schmerzen z.B. sind ein wichtiges Anzeichen für eine Fehlfunktion im Körper. Sie sind geeignet, dem Menschen bewusst zu machen, dass etwas nicht in Ordnung ist. Schmerzen veranlassen das Individuum nach Ursachen zu forschen, Verhalten zu ändern und sich helfen zu lassen. Bei dieser Gelegenheit ereignet sich Transformation hin zu einem neuen Bewusstsein. Um bei diesem Beispiel zu bleiben, sind Gesundheit und Krankheit als duale Erscheinungsformen die Mittel zum Zweck.

* vgl. hierzu Patanjali, Yoga-Sutra II.1

Transformation des Menschen wozu ?

Seit Menschengedenken gibt es das Bestreben in sozialen Gefügen das Leben der Individuen friedlich und harmonisch zu gestalten. Es hat sich erwiesen, dass ein Leben im Chaos unerträglich ist. Gesetze und Verhaltensregeln sind geeignet, Ordnung in das Chaos zu bringen. Da der Mensch ein Produkt der Schöpfung ist, haben sich besonnene und kluge Köpfe immer und immer wieder gefragt, was wohl der Sinn des menschlichen Lebens ist.

Alle Kulturen sind letztlich zu dem Schluss gekommen, dass es eine Quelle für die Schöpfung geben muss, der man unterschiedliche Namen gegeben hat. Am weitesten verbreitet sind die Namen Gott, Brahma, Allah, Großer Geist, Manitu und andere. Da die Schöpfung geistbegabt ist, muss Geist als immaterieller Bestandteil vor der „materiellen“ Schöpfung vorhanden gewesen sein. Auch und gerade die Naturgesetze setzen einen Gesetzgeber voraus. Aus diesem Grunde gab und gibt es immer wieder das Bestreben bei den Menschen, diesen Schöpfergeist zu finden bzw. ihn zu erkennen. Diese Möglichkeit hat der Schöpfer des Universums vorgesehen. Transformation bestehender Bedingungen kann mit Hilfe geistiger Schulung auf höhere, d.h. spirituelle Ebenen erfolgen, wobei die Ent-Wicklung aus materiellen Verstrickungen erfolgt und die transzendente Wirklichkeit der Schöpfung erkannt und Teil des täglichen Lebens wird.

Voraussetzungen für spirituelle Transformation

Jeder Mensch besitzt die Fähigkeit des Denkens, Fühlens und Handelns, was Eigenschaften des menschlichen Gemüts sind. Unterstützt werden diese Fähigkeiten durch die Sinne und die Möglichkeiten der Selbsterhaltung. Das menschliche Gemütsleben weist sehr deutlich die Dualität in Form von positiven und negativen Gemütseigenschaften bzw. Leidenschaften aus. Als da sind z.B.: Stolz und Bescheidenheit, Gier und Großzügigkeit, Hass und Liebe, Eifersucht und Toleranz, Neid und Gunst, Wollust und Zurückhaltung, Machtstreben und Duldsamkeit, um nur einige Beispiele zu nennen, die in allen Ausprägungen vorkommen. Je stärker die negativen Gemütseigenschaften sind, desto unerträglicher wird das Leben in einer Gemeinschaft. Daher besteht das Bedürfnis, das Zusammenleben von Menschen harmonischer zu gestalten, was eine Kultivierung der negativen Gemütseigenschaften erfordert und das Leben angenehmer macht.

Energetische Grundlagen zur Kultivierung des Gemüts

Die Eigenschaften des Gemüts bestehen aus energetischen Schwingungsmustern. Je niedriger die Schwingungen einer Eigenschaft sind, desto triebhafter tritt sie in Erscheinung. Sie wird dann sehr wenig oder gar nicht vom Verstand auf ihre Wirkungen und Folgen hin kontrolliert und spontan umgesetzt. Bei einer triebhaft-animalischen, menschlichen Natur fehlt in der Regel die Überlagerung einer negativen Eigenschaft durch kultivierte, höherwertigere Charaktereigenschaften, wie z.B. die Nächstenliebe. Deshalb ist es wichtig, dass die

Menschen nicht nur ihre eigenen Charaktereigenschaften reflektieren, sondern sich ständig darauf besinnen, diese zu kultivieren und zu sozialisieren, um das Leben in der Gemeinschaft zum Wohle jedes Einzelnen und des Ganzen so angenehm wie möglich zu gestalten. Je mehr sich die positiven Eigenschaften des Gemüts entwickeln, je höher ihre Wertigkeit und damit ihre Schwingungsfrequenz wird - die Reduzierung des Egoismus eingeschlossen -, desto näher gelangt das Individuum zum Verständnis der Schöpfungsordnung und damit zur Erkenntnis des Geistes der Schöpfung. In einer solchen Gesellschaft ist die Nächstenliebe das vorherrschende Wesensmerkmal und Agens ihrer Mitglieder. Dies ist das Ziel, und es wurde seit Menschengedenken immer wieder durch herausragende Personen bestätigt und erkannt.

Die Mittel zur Kultivierung des Gemüts

Die Mittel zur Kultivierung des menschlichen Gemütslebens beruhen auf psychologischen Tatsachen. Sie können jederzeit von jedem Individuum nachvollzogen werden und sind somit wissenschaftlich überprüfbar. Es handelt sich dabei auch um empirische Beweise.

Die Mittel zur Kultivierung und Sozialisierung des Gemüts mit seinen Leidenschaften sind den Menschen seit undenklichen Zeiten bekannt. Sie wurden mal mehr, mal weniger praktiziert, je nach den Zeitumständen, in denen geistig-spirituelle Interessen vorherrschend waren oder zu Zeiten, in denen der Materialismus das gesellschaftliche Leben bestimmte. In unseren Tagen ist der Materialismus in Verbindung mit Kapitalismus die vorherrschende Geisteskultur, die sich jedoch selbst zerstört, weil sie die Bestimmung des Menschen nicht kennt und daher auch nicht beachtet. Es handelt sich hier um eherne, zeitlose Gesetze, die immer und ewig Gültigkeit besitzen. Sie wurden am Beginn der Schöpfung vom Schöpfer den Menschen offenbart und sind als die **Veden, zu deutsch Wissen**, bekannt. In der kürzesten Form werden sie als der **FÜNFFÄLTIGE PFAD** bezeichnet. Er umfasst mit fünf Prinzipien die Möglichkeiten, das Gemüt von seinen Leidenschaften schrittweise zu befreien, sie in positive Eigenschaften zu transformieren und ihnen eine höhere spirituelle Ausrichtung zu geben mit dem Ziel der Nächstenliebe, die Voraussetzung für ein angenehmes und gedeihliches Zusammenleben unter den Menschen ermöglicht. Wie bereits erwähnt, eröffnet die Reinigung des Gemüts die Erkenntnis des Geistes der Schöpfungsordnung und damit auch die Erkenntnis des Schöpfers, nämlich Gott. Der **FÜNFFÄLTIGE PFAD** der Veden ist gemäß einer Jahrtausendealten Definition auch als **KRIYA-YOGA** bekannt. Wer sich noch nie mit Yoga befasst hat, dem sei gesagt, dass Yoga eine uralte Wissenschaft ist, die mit dem Ziel für körperliche und psychische Gesundheit praktiziert wird um seelischen Frieden, Zufriedenheit, Harmonie mit sich und der Welt, Glücklichein und Liebe für alles Geschaffene zu erlangen. Dies sind keine bloßen Wunschvorstellungen, sondern Erfahrungen von Tausenden und Abertausenden von Menschen zu allen Zeiten, die sich um eine höhere Geisteskultur bemühten, ganz gleich unter welchem Namen sie das getan haben. Für eine praktische, wissenschaftliche, geistig-spirituelle Tätigkeit und Geistesschulung hat die Sanskritsprache das Wort Yoga.

DER FÜNFFÄLTIGE PFAD = KRIYA-YOGA

1. Agnihotra

Der erste Punkt des Fünffältigen Pfades umfasst die Reinigung der Atmosphäre und damit des Gemüts von negativen Energieschwingungen und **wird Agnihotra genannt**. Atmosphäre und Gemüt sind wie die beiden Seiten ein und derselben Münze. Man sollte sich immer bewusst sein, dass Atmosphäre und Gemüt sich wechselseitig beeinflussen. Dies gilt sowohl für die häusliche, betriebliche, gesellschaftliche, wirtschaftliche, politische usw. Atmosphäre, als auch für die Biosphäre, den gesamten Lebensraum also, auf der Erde und über der Erde. Agnihotra wird bei Sonnenaufgang und bei Sonnenuntergang praktiziert, wobei in einem

pyramidenförmigen Kupfergefäß einige natürliche Stoffe verbrannt werden, wobei zwei kurze Sanskritverse zu singen sind. Sanskrit ist eine Gelehrtensprache mit hohem Schwingungspotential, ohne jemals die Muttersprache eines Volkes gewesen zu sein.

Sonnenaufgang und Sonnenuntergang sind besonders starke, energetisch bedeutsame Tageszeiten, die auf das Leben eine große Wirkung haben, wie jedermann weiß und beobachten kann. Je reiner, gesünder und liebevoller die Atmosphäre ist, desto angenehmer ist das Leben in ihr. Die Praxis von Agnihotra erhöht die Energieschwingungen des Lebensumfeldes, verstärkt die positiven Eigenschaften des Gemüts und verringert gleichzeitig die negativen Eigenschaften desselben, unter denen das Gemüt leidet.

Eine besonders ausgeprägte Leidenschaft des Gemüts ist die Verhaftung an alles, was dem Menschen genommen werden kann. Sie ist die Ursache für oft unsägliches Leid bei Personen, deren vermeintliches Glück im Besitz vieler materieller Güter wie Geld, Schmuck, Autos, Häuser, etc., etc. liegt. Dieses Glück schmilzt dahin wie Eis in der Wärme oder kann abrupt zerstört werden, wenn die Ursache ein Unglück, ein Todesfall oder eine Naturkatastrophe ist, wie Menschen sie täglich weltweit erleben: z.B. Tsunamis wie in Ostasien, regelmäßig wiederkehrende Feuer in Südeuropa, Amerika oder Australien, Vulkanausbrüche, schwere Erdbeben, Flugzeugabstürze, Kriege, Arbeitslosigkeit auf Grund wirtschaftlicher und/oder finanzieller Zusammenbrüche, etc., etc.. Um das Leid abzumildern, das Menschen treffen kann, müssen sie sich dessen bewusst sein, dass das Leben viele Unwägbarkeiten bereithält, die sie unvermittelt treffen können.

2. Daan

KRIYA-YOGA kennt eine **zweite Disziplin**, die in Sanskrit **DAAN** genannt wird, was soviel bedeutet, wie die Gewohnheit, seine materiellen Güter mit anderen Menschen zu teilen. Wer diese Praxis regelmäßig ausübt, verlernt an seinen materiellen Besitztümern - ob groß oder klein - zu hängen. Diese Praxis führt letztlich auch zu der Einstellung, dass nicht nur materielle Dinge, sondern auch Personen letztlich kein Besitz und schon gar nicht einer auf Dauer sind. Ein Verlust wird dann sehr viel leichter ertragen und stellt keinen „Weltuntergang“ mehr dar. Solche Personen können sich rasch umorientieren und ihr Weiterleben entsprechend schnell neu organisieren.

3. Tapa

Um die negativen Eigenschaften abzumildern, unter denen das Gemüt zu leiden hat, um das Leben gesünder, harmonischer, glücklicher und liebevoller gestalten zu können, ist es wichtig, diese negativen Eigenschaften zu verringern und sie auf eine höhere Schwingungsebene zu transformieren. Ärger, Neid, Gier, Verhaftung, Stolz, Eifersucht, Intoleranz, Boshaftigkeit, etc., etc. sind die Ursachen für viel Leid, das Menschen sich antun und eben darunter leiden. Diese Eigenschaften können teilweise auch im Tierreich beobachtet werden. Der Mensch jedoch ist zu Höherem geboren und auch dazu begabt. Es gilt, die animalische Triebnatur zu überwinden, indem die negativen Eigenschaften in positive umgewandelt werden.

Die dritte Disziplin heißt in der Sanskritsprache **TAPA**. Wörtlich bedeutet TAPA: Glut, Hitze, Selbstdisziplin. Zur Praxis von TAPA gehört an erster Stelle die regelmäßige Übung von AGNIHOTRA in Verbindung mit Meditation zur Reinigung der Atmosphäre und des Gemüts, wodurch die Praxis von DAAN unterstützt wird. Die regelmäßige Meditation im Anschluss an AGNIHOTRA begünstigt die „Innenschau“, d.h. inwieweit die negativen Gemütsleidenschaften das Handeln im täglichen Leben beruflich und privat beeinflussen und beherrschen. Nur was erkannt wird und wessen man sich bewusst ist, kann beeinflusst und geändert werden. TAPA bezieht sich auch auf Gewohnheiten, die unreflektiert übernommen werden und auf dem spirituellen Wege hinderlich sind. Das gilt für Drogen ganz allgemein und die Essensgewohnheiten. Die Nahrung sollte aus Mitteln bestehen, die ohne

Gewaltanwendung erzeugt wird. Das Leben wäre unerträglich, könnten die Menschen die Schmerzens- und Hilfeschreie der Tiere hören, die zu Versuchszwecken gequält oder als Nahrung getötet werden. Die geistige Welt nimmt diese Schmerzensschreie der Kreaturen und gequälter Menschen wahr und ist zutiefst betrübt darüber!

TAPA bezieht sich nicht nur auf das, was in den Mund hinein geht, sondern vor allem auch darauf, was aus dem Mund herauskommt. Worte und Reden sind das Erkennungsmerkmal des Gemüts von Personen und können bisweilen mehr Schaden anrichten als Waffen. Letztere treffen nur „Materie“, Worte treffen den Geist. Man überlege sich wohl, was in den Mund hineingeht, aber noch mehr achte man auf die Worte, die aus ihm herauskommen! Tapa, die Reinigung des Gemüts von seinen negativen Leidenschaften, ist der Schlüssel zur Selbsterkenntnis!

4. Karma

Die Menschen werden im Laufe ihres Lebens mit Ereignissen konfrontiert, deren Ursachen sie sich nicht erklären können. Das kann der plötzliche Tod eines Angehörigen, ein Unfall, ein Unglück, eine Krankheit, ein Schicksal oder was auch immer, sein. Solche Ereignisse sind das Ergebnis eines Naturgesetzes, nämlich das **Gesetz von Ursache und Wirkung**, was in der Sanskritsprache **das Gesetz des KARMA** genannt wird. Da alles mit allem zusammenhängt und da das gesamte Universum aus Energie in den verschiedensten Schwingungszuständen besteht, ist es verständlich, dass jede Ursache (Aktion) auch eine Wirkung (Reaktion) hervorruft und sei sie auch noch so klein. Von diesem Naturgesetz aus gesehen ist jedes Ereignis im Leben die Folge einer vorausgegangenen Ursache, auch wenn diese vordergründig nicht zu erkennen ist. Jede Handlung, hat irgendwo und irgendwann eine Folge, wobei das Motiv einer Handlung von entscheidender Bedeutung ist. Ist das Motiv von niederer Art, d.h. von einer negativen Gemütsleidenschaft geprägt, ist die Folge eine entsprechende. Je positiver, d.h. liebevoller das Motiv einer Handlung ist, desto positiver ist das Ergebnis. Der Mensch ist der Schöpfer seines eigenen Schicksals, niemand anderer als er selbst trägt dafür die Schuld. Mitmenschen und Ereignisse sind Partner und/oder Vollstrecker des Karmagesetzes. Für das Handeln des Menschen ergibt sich daraus, dass er jede Handlung im Geiste der Nächstenliebe vollbringt ohne dabei an den Folgen bzw. Ergebnissen des Handelns zu hängen. Man handelt liebevoll und aus Pflichtgefühl ohne Hintergedanken. Dann ist man karmisch gesehen nicht an die Tat gebunden und frei.

5. Swadhyaya

Swadhyaya ist DAS, wonach die Menschen seit jeher suchen. Es handelt sich um die Erkenntnis, wer oder was der Mensch ist, welchen Sinn das Leben hat, ob es ein Leben nach dem Tode gibt, wer oder was die Welt zusammenhält, ob es einen Gott gibt oder nicht und ob die Natur nur ein Zufallprodukt ist, usw., usw.? Das Sanskritwort **Swadhyaya bedeutet Selbsterkenntnis**: Wer bin ICH? Die Lösung ist die Antwort auf alle die eben gestellten Fragen. Wenn Du, lieber Leser oder Du, liebe Leserin, wissen willst, wer Du wirklich bist, dann begib Dich auf den FÜNFFÄLTIGEN PFAD mit großem Eifer und Ernst und Du wirst dereinst die Antwort erhalten. Sie wird aus Dir einen neuen Menschen machen, der nicht in der Dunkelheit von Unwissen wie ein Stück Holz im Fluss dahin treibt, sondern im Licht wandelt und mit Liebe seinen Mitmenschen dient. Licht und Liebe sind überall für Dich grenzenlos vorhanden, sie warten nur darauf, von Dir erkannt und auf dieser Welt vermehrt zu werden. Ein glückliches, gesegnetes und zufriedenes Leben in der Gotteserkenntnis wird der Lohn dafür sein. SO IST ES.