

# Die Bedeutung von Ekadasi

---

SWAMI KRISHNANANDA  
The Divine Life Society  
Sivananda Ashram, Rishikesh, India  
Website: [www.swami-krishnananda.org](http://www.swami-krishnananda.org)

Ekadasi kommt aus dem Sanskrit und bedeutet der 11. (Tag). Der 11. Tag bezieht sich auf die 14 Tage, die zu den beiden Mondphasen innerhalb eines Monats gehören. Wir kennen den zunehmenden und den abnehmenden Mond. Wie viele Leute wissen, handelt sich in Indien um einen Fasttag. Doch dieses Fasten ist auch symbolisch zu verstehen. Jene, die sich mit Astronomie auskennen wissen, dass in der Sternenwelt unter den Planeten Beziehungen bestehen. Wir hier auf Erden sind untrennbar in dieses Planetensystem eingebunden. Die Sonne lenkt die familiären Aktivitäten und wir können uns diesem Einfluss und den Gesetzen des Kosmos nicht entziehen. Dieses hat auch irgendwann zur Entdeckung der Astrologie geführt. Die Astronomie befasst sich mit der Bewegung von Planeten, die Astrologie mit ihren Folgen, die diese Bewegungen der Sterne auf das Gesamtsystem auslösen, und die Erde und wir auf Erden sind ein Teil davon. Das ganze Sternensystem ist ständig in Bewegung. Bei Ekadasi geht es um Beobachtungen der Astrologie in Bezug auf einige Planeten am Firmament.

Der Sonne wird z.B. nachgesagt, dass sie direkten Einfluss auf die Persönlichkeit hat; daher wird sie Atmakaraka genannt. Sie beeinflusst die Seele des Menschen. In der Rig-Veda wird die Sonne als Seele des Universums und als Seele des Menschen gesehen. Unsere Gliedmaßen und verschiedene Organe werden von verschiedenen Planeten beeinflusst. Die Sonne, Atmakaraka, beeinflusst unser ganzes Sein. Karaka ist der Macher, Manipulierer, Direktor. Wenn die Sonne nicht scheint, funktioniert unsere Verdauung nicht vernünftig. So wichtig ist die Sonne.

Dem Mond sagt man nach, er beeinflusse unseren Geist. Der Geist ist auch eine materielle Substanz. Der Geist ist nicht spirituell, sondern materiell. Woraus besteht diese Materie des Geistes? Sie setzt sich indirekt substanziiell aus der Nahrungsaufnahme und inhaltlich aus den Eindrücken der Sinneswahrnehmungen zusammen. Der Geist ist in seiner subtilen Substanz materiell wie ein Spiegel, der aus irdischen Material besteht, obwohl er leuchtet. Nur ein Spiegel ist in der Lage, Licht zu reflektieren. So beeinflusst Materie die Materie des Geistes. Ekadasi steht in Beziehung zum Mond und zum Geist. Wenn man sich eingehend mit Astronomie beschäftigt, stellt man fest, dass unser

Körper aus nichts anderem besteht als planetarischen Einflüssen. Wir sind aus planetarischen Kräften zusammengesetzt und nichts ist unser eigen. Ein Teil gehört zu diesem und etwas Anderes zu einem anderen Planeten. Wenn jeder Planet seine Kraft zurückrufen würde, dann würden wir in nichts zerfallen. Der Mond beeinflusst in seiner orbitalen relativen Bewegung nicht nur andere Planeten, sondern auch uns und damit unseren Geist.

Welchen Bezug hat Ekadasi in Verbindung mit der Mondbewegung und dem Geist? Wir haben bestimmte Zentren in unserem Körper, genannt Chakras. Dabei handelt es sich um Energiezentren, die sich kreisförmig wie ein Wasserstrudel bewegen. Man kann sie psychisch-physikalisch und psychologisch einordnen. Diese Chakras befinden sich weder im Geist noch im Körper, sondern im so genannten Astral-Körper. Der Einfluss des Mondes auf den Körper beeinflusst die Chakras und letztendlich damit den Geist. Der Geist passiert die Chakras in einer Auf- und Abwärtsbewegung. Wenn dieses bewusst geschieht, nennt man es Yoga. Wenn der Mond zu- bzw. abnimmt, wird der Geist beeinflusst. Kranke Menschen reagieren bei Voll- bzw. Neumond besonders. Die Mondphasen verursachen auch Ebbe und Flut. Die Bewegungen des Mondes sprechen also die Bewegungen des Geistes durch die Chakras an.

Ein anderer Aspekt ist der 'Sitz' des Geistes. Er ist an zwei 'Orten' zu Hause, d.h. er befindet sich insbesondere in zwei Energiezentren (Chakras): 1. im Wachzustand zwischen den Augenbrauen (Ajna-Chakra), und 2. im Tiefschlaf im Herzen (Anahata-Chakra). Zwischen beiden Positionen befindet sich der Traumzustand. In den beiden Mondphasen befindet sich der Geist jeweils am 11. Tag im Ajna- bzw. im Anahata-Chakra. An diesen beiden Tagen ist es sehr leicht - zum Vorteil der Sadhakas - den Geist zu sammeln und sich zu konzentrieren. Dieses ist seit Urzeiten bekannt. Darum ist der Ekadasi-Tag am 11. Tag der beiden Mondphasen eine gute Gelegenheit, um den Geist zu sammeln, sich zu konzentrieren, und um zu meditieren.

Welche Verbindung besteht zwischen Fasten und Meditieren? Es gibt keine zwingende Beziehung. Doch ist es einfacher zu meditieren, wenn der Körper erleichtert und durch die Verdauung nicht belastet wird. Das Fasten sollte aber nicht übertrieben werden. Milch und Früchte belasten nicht der Körper und ausreichend zu trinken ist auch an diesem Tag für das ganze System wichtig!

Man sollte diese beiden Tage im Monat nutzen, um dem Körper und dem Geist Ruhe zu gönnen, zu entspannen, zu meditieren. Dabei ist es wichtig, sich Gott zu erinnern, sondern sich an solchen Tagen seiner ganz besonders bewusst zu werden. In Indien wird jede Gelegenheit genutzt, um sich Gott zu erinnern.