

# **YOGA, MEDITATION UND JAPA SADHANA**



**SWAMI KRISHNANANDA**

The Divine Life Society

Sivananda Ashram, Rishikesh, India

Website: [www.swami-krishnananda.org](http://www.swami-krishnananda.org)

# INHALTSVERZEICHNIS

## **Teil 1: Yoga und Meditation**

Philosophische Grundlagen für Yoga und Meditation

Praktische Techniken

Tägliche Praxis

## **Teil 2: Japa-Sadhana**

## Teil 1

### YOGA UND MEDIATION

#### Philosophische Grundlagen für Yoga und Mediation

Ich möchte zunächst darstellen, was man als Ziel menschlichen Lebens betrachten könnte, und was als mögliche Philosophie in dieses Lebensziel und dessen Verwirklichung einbezogen werden könnte. Man hat möglicherweise schon viel über.

Yoga gehört oder gelesen. Viele Bücher geben Anweisungen, Ratschläge. Der Eine oder Andere hat Kurse besucht, Vorträge über die Kunst der Yoga-Techniken gehört. Einfach ausgedrückt, Yoga kann als ein System der Harmonie definiert werden. Das was in der deutschen Sprache Harmonie bedeutet, ist in Sanskrit „Yoga“. Yoga ist nicht etwas Mystisches, jenseits menschlicher Begrifflichkeit oder Idee. Doch an dieser einfachen Definition von Yoga als Harmonie sind Bedingungen geknüpft. Natürlich sucht jeder in seinem täglichen Einerlei irgendwie nach Harmonie, doch ist es notwendig herauszufinden was Harmonie wirklich bedeutet. Wenn dieses einfache Gefühl von Harmonie in das Bewusstsein einbezogen wird, dann wird die Persönlichkeit stabil. Stabilität der Persönlichkeit, Gleichmut des Bewusstseins, Harmonie in allen Lebenslagen, ist Yoga.

Harmonie setzt eine Einstellung zum Umfeld voraus, die sich außerhalb der eigenen Persönlichkeit befindet. Wenn es keine richtige Einstellung zu anderen Dingen gibt entsteht Unwohlsein, Disharmonie. Harmonie wird empfunden, wenn im Zusammenwirken von Menschen, in der Beziehung zu Objekten eine richtige Einstellung vorherrscht. Man stellt sich unwillkürlich die Frage: Warum steht Harmonie derart im Mittelpunkt des Lebens? Warum sollte Harmonie im Leben derart wichtig erachtet werden?

Der liegt in der Struktur des Universums. Das Universum ist ein System der Harmonie. Der Mensch ist als ein Bestandteil in das Universum integriert, hat eine lebendige Beziehung zum Ganzen. Bevor wir fortfahren ist es notwendig darauf näher einzugehen, was unter einer integralen Beziehung zu allem in dieser Welt bedeutet. Hier ein Beispiel aus der Erfahrung: Neben den Straßen findet man häufig irgendwelche Steinhäufen. Mit den Steinhäufen ist eine Gruppierung von aufgeschichteter unbelebter Materie an einem bestimmten Ort gemeint. In diesen Haufen berühren die Steine einander. Obwohl jedes Teil dieser toten Materie andere im Haufen berührt kann man nicht behaupten, dass jedes Teil in Form eines Steins durch eine integrale Beziehung mit allen anderen Steinen verbunden ist. Sie sind nur mechanisch miteinander verbunden, bilden keine lebendige Einheit.

Es besteht ein Unterschied zwischen einer mechanischen Verbindung und einer lebendigen, organischen Beziehung. Die Berührung der Steine

untereinander ist rein mechanisch. Es gibt kein Leben in dieser Verbindung. Wenn ein Stein entfernt würde, wären die anderen nicht betroffen. Sie blieben was sie zuvor waren. Sie würden dadurch weder benachteiligt noch in ihrer individuellen Struktur verändert. Wenn aus einem mechanisch zusammen gewürfelten Ganzen etwas herausgenommen wird sind die übrig gebliebenen Teile davon unberührt. Genau das versteht man unter mechanischer Verbindung. Doch organische Beziehungen funktionieren anders. Der menschliche Körper ist dafür ein Beispiel. Der menschliche Körper besteht aus einer unendlichen Zahl von Zellen. All diese Zellen sind derart miteinander verbunden, sodass sie als ein Ganzes, als ein Körper in Erscheinung treten, ähnlich wie der Steinhaufen an der Straße. Doch worin liegt der Unterschied? Während das Entfernen einiger Steine die übrigen Steine im Haufen nicht berührt, hat das Entfernen von Gliedern beim menschlichen Körper sehr großen Einfluss auf den ganzen Körper. Jeder weiß, was Amputation für einen Menschen bedeutet. Einen Teil seines Körpers zu verlieren macht einen großen Unterschied! Die Existenz ist ernsthaft gefährdet! Um zum Punkt zu kommen, die Harmonie des Körpers ist gestört. Wenn also ein Glied des Körpers entfernt wird, erleidet der Mensch Schmerzen, Qualen. Man mag nicht einmal daran denken. Der Mensch will die Gliedmaßen, Organe seines Körpers unter gar keinen Umständen einbüßen, denn Gliedmaßen und alle Organe sind in ein lebendiges Ganzes in einer Persönlichkeit miteinander verbunden.

Damit sind die Unterschiede zwischen einer mechanischen und einer lebendigen Beziehung geklärt. Wir sind alle leibhaftig mit dem Kosmos verbunden, d.h. nicht mechanisch. Unsere Beziehung zum äußeren Universum ist nicht wie die Beziehung der Steine im Steinhaufen, als ob jeder tun und lassen könnte was er wollte und die Welt bliebe davon unberührt. Unsere Beziehung zur äußeren Welt ist mit der Beziehung der Gliedmaßen, Armen und Beinen usw., mit unserem Körper vergleichbar. Eine Einmischung in dieses System ist weder erwünscht noch wird sie gefordert.

Kann man sich vorstellen ein kosmisches Individuum, Wesen zu sein? Man stelle sich vor, man wäre das Bewusstsein, welches das Universum belebt; wie würde man diese Situation empfinden? Dazu muss man sich die Analogie des menschlichen Körpers vor Augen führen. Ist einem bewusst, dass man eine Intelligenz oder ein Zentrum des Bewusstseins ist? Doch woher soll man das wissen? Man könnte es erfahren! Man weiß, dass man ein vollständiges Ganzes ist, Herr oder Frau So-und-so. Wenn man sagt, man sei dieser oder jener; was bedeutet das? Worauf bezieht man sich? Bezieht man sich auf Hände, Füße, Nase, auf irgendeinen anderen Körperteil oder auf die ganze Persönlichkeit? Was ist das ‚Ich‘ oder das Individuum, das man ist?

Wenn man diese Situation sorgfältig analysiert bezieht man sich nicht bei So-und-so auf irgendwelche Gliedmaßen oder Organe des Körpers. Falls eine Hand amputiert wurde, hat dies für die Persönlichkeit keinen belang. Sie bleibt

trotzdem ein vollkommenes Individuum. Selbst wer beide Beine als Folge eines Unfalls verloren hat, bleibt ein vollkommenes Individuum. Das Individuum fühlt nie, dass ein Teil seiner Persönlichkeit verloren gegangen ist. Mit einer Amputation ist nichts von seiner wahren Persönlichkeit verloren gegangen. Doch wenn die amputierten Gliedmaßen einen wesentlichen Teil oder einen hohen Prozentsatz seiner Persönlichkeit ausgemacht haben fühlt er sich jetzt vielleicht als minderwertiger. Je nach persönlicher Einstellung empfindet sich dann jemand, der Gliedmaßen eingebüßt hat, nur noch als halber Mensch oder weniger. Doch das muss nicht so sein. Es bleibt immer ein vollkommenes Verstehen, Denken – das Bewusstsein bleibt in Takt, auch wenn der Mensch Gliedmaßen, Augen, Gehör oder andere Organe eingebüßt hat. Er ist irgendwie unabhängig von den Gliedmaßen, die nur die äußere Form des Körpers ausmachen. Die Persönlichkeit des Menschen ist Intelligenz oder ein spirituelles.

Sein. Er ist ein Zentrum des Bewusstseins, das seinen Körper durchdringt und belebt, wobei dieses Bewusstsein durch eine Amputation von Gliedmaßen oder anderer Organe in seiner Persönlichkeit unberührt bleibt. Der Mensch ist in wesentliches Bewusstsein.

Das Konzept der Vital Purusha (Allseele) des kosmischen Seins, von der in den Veden nachzulesen ist, ist nur eine Ausdehnung dieses Konzepts auf das Bewusstsein des kosmischen Individuums. Wenn man für einen Augenblick die Augen schließt, kann man sich vielleicht ein Zentrum des Bewusstseins des ganzen Universums zu sein vorstellen, das an Stelle des eigenen Seins des kleinen Körpers bewohnt? Kann man seine Vorstellung derart ausdehnen? Wie kann man das machen? Man kann sich mithilfe des Geistes darauf einstellen. Dafür gibt es eine Technik. Das individuelle Bewusstsein, das jeden Teil des Körpers durchdringt, Hände, Füße, Finger, Nase, Augen usw., dieses Bewusstsein, das man ist, bewohnt den individuellen Körper, ist in jedem Teil des Körper gleichermaßen gegenwärtig. Man ist in seinen Fingern, Zehen, in der Nase usw. präsent. Man ist als vollständiges Ganzes in jedem Teil seines eigenen Körpers präsent. Kann man jetzt diese Analogie, diesen Vergleich auf das ganze Universum ausdehnen? Dazu stellt man sich, das eigene Bewusstsein nicht nur in Fingern oder Zehen vor, sondern dehnt es auf umherliegende oder umstehende Dinge aus. Dieses Bewusstsein befindet sich auch in der nahen Landschaft, in Gewässern, Mond, Sonne und in der gesamten Galaxie usw.

Wer seine Vorstellung derart ausdehnen, sein Bewusstsein über die Gliedmaßen seiner körperlichen Persönlichkeit hinaus erweitern, den durchdringenden Charakter seines Bewusstseins weit über die Begrenzung seines Körpers ausdehnen kann und seine Konzentration auf andere Objekte in der Welt richtet, wird zum kosmischen Individual. Das ist yogische Kontemplation, Mediation auf höchster Ebene. Dieses ist der Höhepunkt, den man nach vielen Stufen der Erfahrung in der Mediation erreichen kann.

Es ist eine schwer zu erlernende Technik, denn man ist normalerweise nicht in der Lage sein Bewusstsein zu anderen Objekten in der Welt auszudehnen. Da besteht dieses Vorurteil, diese alte Gewohnheit im Denken, dass sich die Objekte außerhalb von einem selbst befinden. Doch befinden sich die eigenen zehn Finger außerhalb? Sie sind Objekte. Man kann sie genauso betrachten wie alle anderen Objekte in der Welt. Wenn diese zehn Finger (diese Objekte) Teil der eigenen Persönlichkeit sind, warum sollten nicht andere Objekte in der Welt Teil der eigenen Persönlichkeit werden können? Sie können es nicht, wenn man sein Bewusstsein durch ein Vorurteil gedanklich begrenzt. Dieses Vorurteil ist irrational; eine Selbst-Behauptung, die für den Verstand nicht zugänglich ist. Warum will man sein Bewusstsein auf den eigenen kleinen Körper beschränken? Was erreicht man damit? Warum will man es nicht auf andere ausdehnen? Warum will man nicht die Gesellschaft um sich herum als erweiterte soziale Einheit wie sich selbst wahrnehmen? Warum will man sein Bewusstsein auf nur wenige beschränken? Man sollte sich in die weitere Welt ausdehnen und vorstellen man sei ein Welt-Individual. Unter Welt-Individual versteht man in den Religionen Gott.

„Existiert Gott wirklich?“ Dieses ist eine bedeutungslose Frage. Wenn die Welt existiert, muss Gott existieren, denn ‚Gott‘ ist nur ein Name, den wir dem Bewusstsein gegeben haben, das nicht nur dem gesamten Universum sondern auch jeder individuellen Persönlichkeit innewohnt.

Frage: „Woher weiß man, dass überall Bewusstsein ist?“ Gegenfrage: „Woher weiß man, dass der Nachbar Bewusstsein hat?“ Jeder weiß von sich selbst, dass er Bewusstsein hat, doch man kann Bewusstsein nicht bei seinem Nachbarn sehen. Doch man schließt aus seinem intelligenten Verhalten, dass er Bewusstsein hat. Ähnlich kann man aus den Aktivitäten des Kosmos auf kosmische Intelligenz schließen.

Diese kosmische Intelligenz, die in allen Objekten vorherrscht, wird als Gott bezeichnet, als Absolutes Sein. Sie wird als Absolut bezeichnet, weil sie vollkommenes Bewusstsein ist. Außerhalb dessen gibt es nichts. Äußerliches wird als relatives Bewusstsein betrachtet. Wenn es nichts Äußerliches gibt, Alles-in-Allem und alldurchdringend ist, wird es als Absolutes Bewusstsein bezeichnet. Jeder ist Teil des Absoluten Bewusstseins, denn jeder ist Teil des Universums. Lebewesen sind organische und keine mechanischen Teile des Universums wie die Steine des Steinhaufens. Lebewesen sind mit dem gesamten Kosmos lebendig verbunden. Darum sind alle Lebewesen ein wesentlicher Teil des Kosmos.

Von dieser Analyse kommt man zu der Schlussfolgerung, dass das Universum weitgehend mit der Individualität verglichen werden kann. Dieses wird in den Veden als Parama-Purusha oder Absolutes Sein bezeichnet. Wenn man diese Bedingungen beschrieben findet, ist damit gemeint, dass die Befreiung im friedlichen Umgang mit dem Universum als Ganzes liegt.

Die Gesundheit eines Fingers hängt von der Gesundheit des ganzen Körpers ab. Wenn der Körper unter Fieber leidet, kann da ein Finger gesund sein? Nein, denn der Finger wird von derselben Krankheit angegriffen wie der übrige Körper. Ähnlich verhält es sich mit dem ganzen Universum. In welchem Zustand das Universum auch immer ist, es betrifft das ganze Universum. Das Universum ist im vollkommenen Gleichgewicht der Kräfte. Da man ein integraler Teil dieser perfekten Kräfte ist, kann man daraus schließen wie man sein Leben führen muss. Man kann es sich zu keiner Zeit leisten, das Gesetz des Universums zu übertreten, Man muss die Gesetze des Kosmos akzeptieren (Samatva) und ein entsprechendes Verhalten annehmen. Yoga wird in der Bhagavadgita als Samatvam bezeichnet. Harmonie ist Yoga. In der Bhagavadgita heißt es: Harmonie, Balance, Gleichmut ist Yoga.

Was bedeutet Harmonie? Harmonie ist nichts anderes als die Einstellung auf den Kosmos. Wer richtig auf das Universum eingestellt ist, so heißt es, ist mit dem Universum im Einklang. Bei einer Fehleinstellung auf den Kosmos wird man als Individuum fallengelassen. Wenn man die äußeren Objekte durch die Sinne wahrnimmt und als etwas völlig von der eigenen Persönlichkeit losgelöst sieht, ist nicht richtig auf den Kosmos eingestellt. Man kann eine Zelle seines Körpers nicht als etwas Äußerliches ansehen, denn sie ist ein wesentlicher Teil der eigenen Existenz. Auf gleiche Weise ist es mit Willenskraft und Konzentration möglich, die Welt mit dem eigenen Bewusstsein verbunden zu visualisieren. Damit ist man automatisch in einem Zustand der Meditation.

Die Substanz der Welt ist weder Materie noch unorganisch. Es ist eine falsche Annahme, dass die Welt nicht-intelligent, tote Materie sei. Man kann Bewusstsein nicht mit den Augen erkennen. Man kann in anderen Menschen weder Bewusstsein noch Intelligenz erkennen. Wie sollte man Bewusstsein in der äußeren Welt erkennen? Genauso wie man auf ein Bewusstsein in anderen Individuen durch deren Aktivitäten schließen kann, ist es möglich durch Analyse des Wahrnehmungsprozesses auf die Gegenwart von Bewusstsein im Universum zu schließen.

Die Analyse des Wahrnehmungsprozesses von Objekten gibt Aufschluss, dass die Welt aus Bewusstsein und nicht aus Materie besteht. Nur durch Analyse kommt man darauf, nicht durch sinnliche Wahrnehmung.

Man schaut auf ein Objekt, einen Berg, der kilometerweit entfernt ist und sagt sich: „Ich sehe ihn.“ Doch was bedeutet das? Man sieht ihn mit eigenen Augen. Lichtstrahlen fallen auf den Berg, reisen von dem Berg und fallen auf die Retina der Augen. Daraufhin erfahre ich von einem Bild über die Existenz eines Berges. Nun die Frage: „Ist das Licht intelligent oder nicht?“ Man weiß genau, dass Lichtwellen kein Bewusstsein haben, innerlich sind. Der Berg ist ebenfalls innerlich. Ein nichtintelligentes Prinzip kann keine Intelligenz hervorbringen, da das Prinzip die Logik voraussetzt, dass die Ursache in ihrer Substanz genauso sein muss wie die Folge. Die Wahrnehmung eines Berges ist eine bewusste,

intelligente Aktivität (d.h. Folge). Darum muss die Ursache, die Bewegung der Lichtwellen, Bewusstsein enthalten; ansonsten müssten sie der Folge untergeordnet sein. Doch Bewusstsein kann nicht durch einen nachfolgenden Effekt (den Lichtwellen) hervorgerufen werden.

Ein weiterer Aspekt des Problems ist: Der Berg, der sich außerhalb des Betrachters befindet, springt nicht ins Auge. Er ist weit entfernt. Woher kommt die Kenntnis über diesen Berg? Der Berg berührt nicht die Augen und umgekehrt. Beide sind weit voneinander entfernt. Es existiert irgendein Bindeglied zwischen Berg und Augen. Das ist der Grund für die Kenntnis über den Berg. Doch worin besteht dieses Bindeglied zwischen beiden? Die Lichtstrahlen? Nein, denn die Lichtstrahlen befinden sich innerhalb. Insoweit wie Inneres keine intelligente Wahrnehmung erzeugen kann, kann man auch nicht zustimmen, dass Lichtstrahlen, die sich innerhalb befinden, wirklich das Bindeglied bilden. Das Bindeglied zwischen Objekt und sehendem Bewusstsein kann nur eines von beiden sein, denn es gibt nur diese beiden Dinge in dieser Welt – Bewusstsein und Materie, nichts anderes. Das Bindeglied zwischen Berg und wahrnehmendem Bewusstsein wäre eines von beiden; entweder Bewusstsein oder Materie. Wenn man glaubt, dass Materie oder irgendetwas Materielles das Bindeglied zwischen Berg und Betrachter sein müsste, dann fehlt etwas Bindendes dazwischen. Das liegt daran, dass Bewusstsein nicht zu Materie werden kann. Sie haben verschiedenen Eigenschaften, so wie Milch nicht zu Stein werden kann und umgekehrt. Wenn also das Bindeglied die Materie wäre, fehlt eine Verbindung zwischen Materie und Bewusstsein. Damit besteht auch keine Verbindung zwischen beiden. Man hätte auch keine Kenntnis vom Berg. Doch das kann nicht sein. Die andere Alternative ist, dass das Bindeglied Bewusstsein ist. Bewusstsein kann sich mit Bewusstsein vermischen. Schlussfolgerung: Selbst in materiellen Objekten ist Bewusstsein verborgen, sonst wäre eine Wahrnehmung unmöglich. So wie man aus der Aktivität von Lebewesen auf ihre Intelligenz schließt, kommt man durch Analyse der Aktivität des Einzelnen, d.h. der Wahrnehmung, auf eine Gegenwart von Intelligenz in der Welt.

Diese Analyse führt zu der Erkenntnis, dass die Welt in ihrer Natur letztendlich Bewusstsein und nicht Materie ist. Auch Menschen sind keine Materie, denn die Persönlichkeit bleibt unberührt, wenn sie ihrer Gliedmaßen beraubt werden. Jeder ist Bewusstsein. Der Mensch ist nicht nur Körper, sondern weit mehr als nur Körper. Ähnlich wie bei allen Lebewesen durchdringt deren innewohnendes Prinzip des Bewusstseins den Kosmos. Dieses innewohnende Bewusstsein wird als das Absolute oder als Atman bezeichnet. Es ist das Selbst (Atman), denn es ist auch als sehendes Prinzip im Individuum nicht im Objekt – verborgen. Bewusstsein kann nicht zum Objekt werden, das man mit den Sinnen wahrnimmt. Das Universale Bewusstsein kann nicht in ein Objekt konvertieren. Es bleibt als Selbst immer Subjekt. Das Absolute Bewusstsein ist das Selbst in allen Lebewesen.



Wenn man diesen Zustand des Bewusstseins wenige Minuten bewahren kann, wird das Universum zu einem See des Bewusstseins, man selbst wird dann zur Welle in diesem See des Bewusstseins, und es existiert keine unorganische Materie in dieser Welt. Die Universalität der Wahrnehmung steht dann im Gegensatz zur individuellen Wahrnehmung von Objekten. Das ist Meditation.

## Praktische Techniken

Zuvor wurde der philosophische Hintergrund beleuchtet. Nun folgen einige praktische Empfehlungen, mit einem schrittweisen Vorgehen hin zur Meditation. Dieses ist erforderlich damit der Geist nicht von Objekt zu Objekt springt, denn er kann gewohnheitsmäßig nur an Objekte denken. Um den Geist in einen Zustand des Gewahrseins, der Stabilität oder Harmonie zu bringen, muss man dies in allen Lebenslagen praktizieren. Es gibt viele Stufen der Harmonie:

1. Man muss eine harmonische Grundeinstellung zu allen Menschen in dieser Welt haben oder entwickeln, sollte allen Menschen freundlich gesinnt sein, keinen Hass gegen sie hegen. Man sollte niemanden verletzen oder täuschen, nicht stehlen oder Fremdes aneignen, in welcher Form auch immer, sei es geistig oder körperlich. Man sollte sich weder vor anderen Menschen noch Dingen ekeln, sondern vielmehr Zuneigung empfinden. All dies erzeugt Harmonie in der Beziehung zur Gesellschaft in dieser Welt. Man sollte von der Welt nicht mehr nehmen als man ihr gibt.
2. Harmonie ist innerlich zu empfinden. Menschen sind oft nicht im Gleichgewicht. Man sollte sich selbst, seinem Körper, ausreichende Aufmerksamkeit schenken, d.h. Sauberkeit, den Hunger stillen, ausreichend Trinken. Der eigene Körper ist ein Freund. Man sollte möglichst in einem Umfeld leben, wo man sich wohlfühlt, täglich an die frische Luft gehen, seine Aktivitäten in Ruhe überdenken, reflektieren. Sich mit anderen auszutauschen ist wichtig, doch über sein eigenes Leben muss man nicht ständig reden, sich gar wichtig machen.
3. Auch in Muskeln und im Nervensystem muss harmonisch herrschen. Menschen sind oft rastlos oder angegriffen. Um den Körper zu stabilisieren sollte man Asanas (Yoga-Übungen) machen. Dies dient auch der Gesundheit. Doch zur Meditation sollte man nur eine Haltung einnehmen. Mit ein und derselben komfortablen Sitzhaltung bringt man Harmonie in das Nervensystem.

Warum werden bestimmte Haltungen zur Meditation empfohlen? In dieser Haltung, wenn der Geist konzentriert ist, wird eine starke Energie im Körper generiert und zirkuliert im Körper. Wenn die Extremitäten des Körpers in der Meditation geöffnet bleiben, verlässt diese Energie den Körper unmittelbar wieder. Darum werden Finger und Zehen verschlossen. Damit zirkuliert diese Energie im Körper und kann ihn nicht verlassen. Um einen weiteren Abfluss der Energie zum Boden zu vermeiden, sitzt man am besten auf einem Tierfell (Lammfellmatte etc.). Man sitzt aufrecht mit verschlossenen Fingern, Zehen. Zu Anfang kann man sich an eine Wand lehnen.

4. Jetzt muss der Atemprozess harmonisiert werden. Pranayama (nur unter Anleitung) ist ein Normalzustand des Atmens. Häufig befindet man sich nicht in einem Normalzustand des Atmens. Unterbewusst ist man von Disharmonie erfüllt. Die Energien (Pranas) oder der Energiefluss sind gestört, weil man nach weltlichen Objekten verlangt. Der Wunsch nach Objekten lenkt vom Einklang mit den Gesetzen des Universums ab. Dies liegt daran, dass Objekte nicht außerhalb der Gesetze des Universums stehen, sondern integraler, lebendiger Bestandteil des Kosmos sind. Wer sich vorstellt alles befände sich außerhalb, dessen Bewusstsein ist gestört; er ist unglücklich, angegriffen. Wunschdenken behindert das Aufkommen von Harmonie. Harmonie wird also nicht nur durch die Kontrolle des Atemprozesses erzeugt, sondern besonders durch das Reduzieren von Wünschen. Wunschdenken stört die Kontrolle des Atemprozesses sehr. Pranayama wird nutzlos, kann nervöse Störungen hervorrufen. Wer sein Wunschdenken nicht abstellen kann, sollte kein Pranayama üben! Zuerst ist eine ethische und moralische Lebensführung erforderlich.

Zu Anfang sollte man keine extremen Atemübungen praktizieren. Normales gleichmäßiges, ruhiges Ein- und Ausatmen ist richtig und wichtig. Die Atmung wird automatisch langsamer, tiefer und harmonischer.

Der Zweck von Pranayama liegt in der Reduzierung der Atembewegung. Wenn der Atemfluss langsamer, gleichmäßiger und ruhiger wird, wird auch der Geist ruhiger. Prana ist mit dem Geist verbunden. Wenn Prana reduziert wird, wird auch die geistige Aktivität reduziert. Zwischen dem Geist und Prana befinden sich die Sinne. Die Sinne sind der Treffpunkt zwischen beiden. Die Sinne werden aktiv, wenn Prana oder Geist arbeiten.

5. Die fünfte Harmonie ist die Kontrolle der Aktivitäten der Sinne. Man kann die Sinne solange nicht kontrollieren wie man mitten zwischen attraktiven Objekten lebt. Zu Beginn der Yoga-Praxis sollte man darum versuchen mehrfach im Jahr für längere Zeit an abgeschiedenen Orten zu leben, wo die Sinne kaum abgelenkt werden. Darum leben Wahrheit suchende oft in Ashrams oder an abgeschiedenen Orten, in heiliger Atmosphäre. Sinneseindrücke werden automatisch gedämpft. Wenn die Sinne leichter kontrollierbar sind, hat dies auch Einfluss auf den Geist.

Wenn der Geist gewohnt ist in Abgeschiedenheit zu leben, begehren die Sinne weniger auf und verlangen nach Objekten. Man ist zur Konzentration und Meditation bereit. Das ist Yoga wirklich. Alle vorhergehenden Stufen dienen der Vorbereitung. Mit der Konzentration beginnt Yoga wirklich.

6. Nun beginnt die Konzentration in unterschiedlichen Formen:

## **A: Die Konzentration auf äußere Punkte:**

Der Geist denkt meistens nur an äußere Objekte. Darum ist es kritisch ihn von äußeren Objekten abzuschneiden/ wegzubringen. Zu Anfang ist es nicht ratsam sich auf innere Zentren zu konzentrieren.

Man nimmt ein externes Objekt, das man gern mag. Gläubige bevorzugen normalerweise ein Bild oder Symbol Gottes. Man kann ein Portrait von Jesus Christus, der Jungfrau Maria oder Lord Krishna nehmen und es mit offenen Augen betrachten. Dort wo die Augen sind ist auch der Geist. Man sieht nicht nur das Bild, sondern sieht darin ein Symbol einer leibhaftigen Persönlichkeit. Wenn man also ein Bild von Christus oder Krishna betrachtet, fühlt man die Qualitäten, die mit dieser Persönlichkeit verbunden sind.

Nach drei oder vier Minuten des Betrachtens schließt man die Augen und stellt sich das soeben Gesehene innerlich vor. Jetzt konzentriert man sich auf die Form dessen, was man gerade gesehen hat. Diese innere Konzentration wird solange fortgesetzt wie der Geist nicht abgelenkt wird. Wenn sich der Geist anderen Objekten zuwandert, dann öffnet man die Augen und schaut wieder auf das Bild. Man betrachtet für einen Augenblick lang das Bild, schließt dann wieder die Augen, um den Geist an die innere Meditation zu gewöhnen.

*(Bitte nicht übertreiben. Das kann zu nervösen Störungen, Überreaktionen des Nervensystems führen! Manchmal muss man auch pausieren, bis die Störungen vorüber sind. – Dann erst wieder langsam anfangen und die geistig-körperlichen Reaktionen genau beobachten. Manchmal ist auch sinnvoll eine Stufe zurück zu gehen, weil man es zuvor übertrieben hatte oder zu schnell vorgegangen ist. – Ständiger Lehrer-/ Methodenwechsel bringen kaum Fortschritte, sondern führen meistens nur zu kurzzeitigen, egoistischen Hochgefühlen!)*

Diese Übung wird für einige Monate täglich wiederholt. Wenn man sich direkt mit geschlossenen Augen auf das Portrait konzentrieren kann, ohne zuvor das Bild mit offenen Augen zu betrachten, ist dies ein Zeichen für einen Fortschritt in der Meditation.

Man sollte sich allmählich klar werden, dass dieses Bild nicht nur an einem bestimmten Ort, sondern überall ist. Wenn man nun die Gegenwart seines geliebten Herrn überall wahrnimmt, löst sich der Geist von Ablenkungen. Eine weitere Methode zu Harmonisierung der mentalen Wahrnehmung besteht darin an den weiten Raum zu denken. Insoweit wie sich Raum überall befindet versucht man sich darauf zu konzentrieren. Man kann sich auch auf das Licht der Sonne konzentrieren, die den gesamten Raum durchflutet. Man kann sich auf den weiten Ozean konzentrieren, der überall ist. Man kann sich auf die Flamme einer Kerze oder einem Punkt an der Wand konzentrieren.

Wer bei diesen Übungen erfolgreich war, kann das Konzentrationsobjekt ändern. Man hat nun seinen Geist so unter Kontrolle, dass man sich auf alles Mögliche konzentrieren kann. Der Zweck dieser Konzentrations-Übung ist, dass der Geist lernt sich auf eine Sache zu konzentrieren und alles andere auszublenden. Letztendlich macht es nur wenig aus worauf man sich konzentriert, weil es dem Zweck dient sich ausschließlich auf eine Sache zu konzentrieren.

Wenn man daran gewöhnt ist sich auf äußere Dinge zu konzentrieren, kann man sich der inneren Meditation zuwenden.

### **B. Konzentration auf innere Punkte:**

Unter innere oder interne Meditation versteht man die Konzentration auf Körperzentren (Chakras). Der wichtigste Konzentrationspunkt für Anfänger ist der Punkt zwischen den Augenbrauen und weiter das HerzChakra.

Im Wachzustand wirken die geistigen Funktionen im Gehirn, im Traumzustand im Hals und im Tiefschlaf wirken sie im Herz. Der Geist geht auch in tiefer, objektfreier Meditation zum Herzen. Darum ist der letztendliche Zweck einer inneren Meditation den Geist zum Herzen zu bringen. Dies geschieht in drei Stufen: mit dem Geist geht man in der Konzentration vom externen Objekt zum Kopf (dem Zentrum zwischen den Augenbrauen) und dann zum Herzen. Die Meditation/ Konzentration zwischen den Augenbrauen besteht aus zwei Stufen: (1) äußerliche Konzentration auf das Zentrum zwischen den Augenbrauen und weiter (2) mit geschlossenen Augen auf denselben Punkt als Lichtpunkt. Allmählich fühlt man wie sich der Geist vom Kopf durch den Hals zum Herzen hinbewegt. Man muss dabei ganz wach und aufmerksam sein, sonst schläft man ein.

Bei einer anderen Methode konzentriert man sich direkt auf das Herz. Man kann sich dabei eine Lotusblüte im Herzen oder das Licht der aufgehenden Sonne vorstellen. Die beste Form der Meditation auf das Herz ist sich vorzustellen, dass dort das Bewusstsein angesiedelt ist. Von diesem inneren Punkt der Meditation auf das Bewusstsein im Herzen kann man allmählich in das Universale voranschreiten.

*(Jeder Mensch hat einen anderen Weg zum Absoluten. Manches ist einfach, anderes scheint kompliziert. Hier sind nur Beispiele beschrieben, mögliche Vorgehensweisen. Nichts übertreiben, nicht aufgeben Dann öffnen sich irgendwann unerwartet alle Türen von selbst.)*

### **C: Konzentration auf das Universale**

Das Bewusstsein befindet sich im Herzen aller Menschen. Man versucht am besten sich auf dieses Bewusstsein zu meditieren, das überall, innerhalb wie außerhalb, gleichermaßen gegenwärtig ist.

Um den universalen Zustand der Meditation zu erreichen, kann man das „OM“ auf methodische Art und Weise singen. Es gibt drei Arten des Singens: (1) kurz – immer einmal innerhalb einer Sekunde, 30-mal in 30 Sekunden, (2) mittel – jedes OM auf 5 Sekunden ausdehnen, d.h. 6mal in 30 Sekunden, (3) lang – jedes OM auf 15 Sekunden ausdehnen, d.h. 2-mal innerhalb von 30 Sekunden. Das Langziehen der Silbe „OM“ auf 15 Sekunden ist die beste und wirkungsvollste Methode. Es lässt die Aktivität in den Zellen abklingen und beruhigt das Nervensystem. Man braucht keine anderen Beruhigungsmittel. Wer unruhig und nervös ist sollte die langgezogene Form des „OM“-Singens 15 Minuten lang praktizieren. Das ganze System, alles beruhigt sich. Wenn man auf diese Weise singt fühlt man wie man sich allmählich in den Kosmos ausdehnt.

OM ist nicht nur ein Klang, den man erzeugt, sondern ein Symbol einer universalen Schwingung. Es ist in Wirklichkeit die Schwingung, die zu Beginn der Schöpfung der Welt eintrat. Die universale Schwingung der Schöpfung ist die kontrollierende Kraft, die hinter allem in der Welt verborgen ist. Wenn man OM singt und diese Schwingung im Körper hervorbringt, begibt man sich in den Einklang mit der Schwingung des Kosmos. Die Kräfte des Universums kommen in den Körper. Man fühlt sich kraftvoll und voller Energie, Hunger und Durst nehmen ab, man fühlt sich glücklich, auch wenn man nichts besitzt, ganz allein auf der Welt ist, unbekannt und von anderen Leuten nicht wahrgenommen wird. Wünsche existieren nicht mehr, denn man ist mit allem Eins geworden.

Wenn man mit den universellen Kräften Freundschaft geschlossen hat, dann werden sie in schwierigen Situationen helfen. Man wird furchtlos, hat keine Angst mehr, vor nichts! Dann wird man zu einem Heiligen. Wer in einer solchen Situation einen Wunsch hegt, dem wird dieser sofort erfüllt, denn derjenige ist der Freund aller Kräfte dieser Welt. In diesem Zustand der Ekstase von Glückseligkeit singen und tanzen die Heiligen, denn sie besitzen alles in der Welt. Jetzt erkennt man, dass man ein Kind Gottes ist. Gott selbst wird sich um diesen Menschen, Heiligen, kümmern. Man ist furchtlos. So wie ein Königssohn furchtlos ist, der vom König immer und überall im Königreich beschützt wird.

*(Die Konzentration auf das Universale, OM-Singen (3) wie zuvor beschrieben, verbunden mit gleichmäßiger, kontrollierter Einund Ausatmung können früher oder später zum Erfolg führen!)* 14

## Tägliche Praxis

Dieses ist eine weitgehend umfassende Beschreibung der wesentlichen praktischen Dinge der Yoga-Praxis. Doch zu Anfang wird diese Praxis oft als schwierig empfunden. Darum muss man in seinem Streben sehr ehrlich sein. Swami Sivananda Maharaj hat immer wieder auf drei wesentliche Dinge hingewiesen:

1. **Eine täglich Routine in der Praxis:** Man sollte täglich einen festen Ablauf einplanen, immer zu selben Zeit dieselbe Disziplin. Bei der täglichen Übung sollten drei Dinge beachtet werden: (a) JAPA – das Singen, Wiederholen eines Mantras, um immer dasselbe Bewusstsein zu pflegen. Diese ist eine sinnvolle Praxis, wenn es bei der Meditation Schwierigkeiten gibt. (b) Studium der heiligen Schriften über Yoga, d.h. Bhagavadgita, Upanishads, die Bergpredigt, Bibel usw. (c) Meditation – sollte zu einer festen Zeit und immer am selben Ort stattfinden. Der Platz sollte nicht gewechselt werden. Man sollte immer in dieselbe Richtung schauen, egal ob nach Norden, Westen oder Osten. Man sollte immer dieselbe Sitzhaltung einnehmen.
2. **Ein jährliches Gelöbnis:** Gelobe schlechte Gewohnheiten wie das Verletzen anderer, Lügengeschichten zu erzählen, Inkontinenz schrittweise aufzugeben. Ahimsa (nicht verletzen), Satyam (Wahrhaftigkeit), Brahmacharya (Zölibat, zurückgezogenes Leben) sollten praktiziert werden. Wer diese Regeln bricht sollte drei Tage fasten. Aufgrund der Furcht vor dem Fasten werden Gelöbnisse nicht gebrochen.
3. **Ein spirituelles Journal:** Wenn man abends zu Bett geht sollte man den abgelaufenen Tag noch einmal gedanklich ablaufen lassen. Dieses Tages-Journal sollte Fragen beinhalten, die man sich selbst stellt: „Wie häufig habe ich heute Gott vergessen? Habe ich mich heute geärgert?“ usw.

Mit dieser Methode kann man sich ernsthaft den Übungen (Sadhana) der Yoga-Praxis zuwenden. Wenn das Bemühen und Streben nach Vollkommenheit ernsthaft ist, wird man auch in diesem Leben Erfolg haben.

## Teil 2: Japa-Sadhana

Die Welt der Erfahrungen besteht aus drei Faktoren: Gedanken, Namen und Formen. Alle ‚Drei‘ sind auf bestimmte Weise miteinander verbunden. Auf diese spirituelle Verbindung zwischen Gedanke, Name und Form bezieht man sich in der Praxis von Japa Sadhana. Dieses ist die Bedeutung von Japa-Yoga. In der Bhagavadgita bezieht sich Lord Krishna auf Japa-Yoga, als die vielleicht beste spirituelle Methode um Gott zu verwirklichen: „Bei allen Opfern, Übungen, Disziplinen oder Formen heiliger Handlungen werde ICH am besten durch Japa repräsentiert.“ Japa (Singen/ Wiederholen von Mantras) scheint die wirkungsvollste Methode um Gott zu erreichen, denn dadurch wird sofort die innere Verbindung zur Wirklichkeit des Lebens hergestellt, die für das menschliche Verstehen wichtig ist. Gleichzeitig entsteht eine kaum wahrnehmbare innere Verbindung zum Absoluten Ziel des Yoga. Die Begriffe ‚Name‘ und ‚Form‘ sind weit mehr als das, was normalerweise in der Umgangssprache darunter verstanden wird. Der Name ist nicht nur ein Begriff, der sich auf irgendeine körperliche Form bezieht.

Heutzutage verwendet man Namen für alles Mögliche in Bezug auf irgendwelche Formen beinahe gewohnheitsmäßig, ohne über deren Beziehung nachzudenken. In früherer Zeit, insbesondere in Indien, hatte das Benennen einer Form einen wissenschaftlichen Hintergrund. Namen repräsentieren Formen und Formen symbolisieren oder sind ein Hinweis auf Namen. In einem berühmten System spirituellen Denkens, auch als Tantra oder Agama bekannt, wird darauf hingewiesen, dass ein bestimmter Name automatisch eine bestimmte Form projiziert. Diese Form ist in der Agama Sastra als Yantra bekannt. Yantra ist keine geometrische Figur oder Form, sondern ein Muster, das einen Namen trägt, wenn es sich offenbart oder zum Ausdruck kommt. Auf diese Weise sind Name und Form miteinander verbunden. Darüber hinaus beziehen sich Name und Form auf einen Gedanken, der hinter dem Ausdruck von Name und Form steht.

In der Umgangssprache kann man jeden Namen als Beispiel heranziehen, z.B. den Begriff ‚Baum‘. ‚Baum‘ ist ein Name, ein Klangsymbol, das auf eine Form hinweist, die man als körperliche Existenz des Objektes ‚Baum‘ kennt. Gedanke, Name und Form werden gleichzeitig bewusst, sodass eins vom anderen nicht unterschieden werden kann. Die Wahrnehmung eines Objektes kann seinen Namen in der Erinnerung wachrufen, und die Erwähnung eines Namens lässt auf die Idee des Objektes und die Form schließen. Selbst ein Gedanke, eine Idee, kann sich von selbst als Form zusammen mit dem Namen offenbaren, den es symbolisiert.

Im Zusammenhang mit Sadhana, der spirituellen Praxis, wird dieses innere Naturgeheimnis wieder bewusst gemacht. Insoweit wie jeder Name mit einer Form verbunden ist, wobei die Welt nur aus Formen besteht, wird im Geist jene



besondere Form wachgerufen, die im Menschen die Form der Wirklichkeit oder Wahrheit entspricht, welche höher ist als diejenige, in der sich Menschen normalerweise befinden. Auf diese Weise wird er von einer Stufe der Wahrheit auf immer höhere Ebenen bzw. Formen der Offenbarung gehoben, bis er die höchste Stufe (Ishvara – Gott) erreicht. In den Schriften steht geschrieben, dass man durch das Rezitieren entsprechender Namen, die Form Gottes, das Absolute Sein, die Absolute Form der Wirklichkeit der Existenz, ins Bewusstsein rufen und erwecken kann.

In den Versen (Sutras) des Raja-Yoga von Patanjali Maharshi, definiert er Japa. Was versteht er unter Japa Sadhana? Es ist die Kontemplation auf die Bedeutung eines besonderen symbolischen Ausdrucks, d.h. das Wiederholen/ Rezitieren eines Namens, das ist Japa. Es ist laut Patanjali nicht bloß eine mechanische Wiederholung eines Namens oder einer Formel, sondern es schließt die Kontemplation ein, obwohl viele behaupten, dass selbst ein mechanisches Wiederholen des Namens ausreichen würde und einen Effekt hätte.

Medizin hat in der Regel ihre bestimmte Wirkung, wobei die Kenntnis über die Inhaltsstoffe/ Zusammensetzung helfen kann, die notwendige psychische Einstellung im Menschen zu erzeugen; damit kann die Wirkung beschleunigt werden. Der Name Gotte kann wissentlich oder unwissentlich genutzt werden, egal ob man seine Bedeutung kennt oder ob der Einfluss des Namens bekannt ist oder nicht.

Der Name Gottes ist mit einem brennenden Feuer vergleichbar. Wissentlich oder unwissentlich berührt man dieses Feuer; es wird entzündet, hat seine eigene Wirkung. In ähnlicher Weise wirkt sich die Macht des Namen Gottes auf den ganzen Menschen aus, körperlich wie psychisch, und reinigt den Menschen. Dieser Reinigungsprozess findet statt, um niedriges und übles Gedankengut (Rajas und Tamas) in edlere Gedanken (Sattva) zu wandeln. Das Rezitieren von Mantras beschleunigt diesen Prozess, damit die höheren Ebenen des Seins (Sattva) schneller erreicht werden können und verwandelt damit Rajas und Tamas in der Natur des Menschen. Es ist weniger eine Zerstörung von Rajas und Tamas sondern vielmehr eine vollständige Umwandlung der gewohnten Handlungsweisen und Inhalte. Trägheit, Ablenkung und Gleichmut bedingen Tamas, Rajas und Sattva.

Tamas, Rajas und Sattva (Gunas) sind Eigenschaften, nicht irgendwelche toxischen Substanzen, die irgendwie in den Körper gelangt sein könnten, sondern sind Formen des individuellen Geistes. Diese drei Gunas der Prakriti (Unnatur) befinden sich nicht außerhalb des Geistes, wie Staub der einen Spiegel bedeckt. Dieser Staub auf einem Spiegel könnte weggewischt werden, doch so einfach funktioniert es nicht bei der Transformation von Tamas und Rajas in Sattva. Der Geist selbst ist die Substanz, durch die sich die drei Gunas der Prakriti offenbaren. Worin besteht die Beziehung zwischen dem Geist und diesen drei Gunas? Die Qualität einer Substanz unterscheidet sich im Allgemeinen von der

Substanz. Das Rot einer Rosenblüte unterscheidet sich von einer Rose. Man kann nicht behaupten, dass dieses Rot die Rose ist. Die Rose ist die Substanz, in der die Qualität des Rots enthalten ist. Doch derart ist die Beziehung zwischen Gast und Gunas nicht. Die Beziehung zwischen den drei Gunas und dem Geist ist vergleichbar mit einem dicken Seil, das aus drei dünnen Strängen besteht. Das dicke Seil beinhaltet also drei dünnere Stränge.

Ein Wollpullover wurde aus Wolle hergestellt, ohne zusätzliche Bestandteile. Obwohl es zwei verschiedene Dinge sind, d.h. Pullover und Wollfaden, handelt es sich nur um eine Bezeichnung zweier Bedingungen von ein und derselben Substanz. Der Wollfaden ist der Pullover, und der Pullover ist der Wollfaden. Beim Verkauf des Pullovers wird nicht über einen Faden gesprochen. Es geht nur um eine substantielle Bezeichnung, obwohl Wollfaden und Pullover ein und dasselbe sind. So verhält es sich auch bei Geist und Gunas, wobei die Gunas der Geiststoff ist. Bei der Transformation der Eigenschaften, Tamas und Rajas nach Sattva, geht es um die Veränderung innerer Elemente/ Werte des Geistes. Es ist wie bei der Veränderung der Bestandteile der Milch in Quark, obwohl die Analogie nicht ganz zutrifft. Dieses Beispiel dient nur dazu, um klar zu machen, dass es sich um innere Veränderungen handelt, Einmischungen von außen sind ausgeschlossen. Bei der Transformation der Gunas verändert sich der Mensch.

Das Göttliche ist nicht außerhalb des Menschen. Das Absolute Sein, das durch Mantra Japa angerufen wird, ist nicht vollkommen unabhängig von der menschlichen Konstitution. Mit dem Mantra-Singen holt man Gott nicht von außen herein. Gott wird nicht vom siebenten Himmel herunter geholt. Das Element Gottes, das Prinzip der Wirklichkeit, offenbart sich von innen. Dieses wird klar, wenn man auf die Immanenz Gottes kontempliert, wie es die Schriften proklamieren. Gott ist nicht bloß transzendent für die menschliche Natur, auch wenn es auch so ist, denn ER ist allgegenwärtig. Die Natur Gottes steht auch über Rajas und Tamas im Menschen. Das Prinzip Gottes ist allgegenwärtig, verborgen und durchdringt geheimnisvoll die menschliche Natur, den Geist, den Intellekt. Dieser Atman im Menschen ist das Brahman des Kosmos. So ist es in den alten Schriften nachzulesen. Das Selbst ist das Absolute.

Der Aufruf von Ishvara-Shakti durch Mantra-Japa ist der Versuch einen höheren Ausdruck der Wirklichkeit, eine höhere Ebene im inneren zu offenbaren bzw. zu öffnen. Auf diese Weise spielt der Übende eine wichtige Rolle mit der Praxis von Japa. Der Übende, der Suchende, ist ein bedeutendes Element als Prinzip des Göttlichen in der Konstitution des Mantras in der Praxis von Japa-Sadhana. Japa schließt drei wichtige Elemente, Shaktis oder Kräfte ein, d.h. Mantra-Shakti, Devata-Shakti und Sadhana-Shakti. Sadhana-Shakti ist die Kraft im eigenen inneren des Menschen, Mantra-Shakti ist die Kraft, die in der besonderen Kombination der Silben oder Buchstaben verborgen ist, und Devata-Shakti ist wiederum die Kraft des innewohnenden höheren Prinzips im Mantra.

Wer Japa Sadhana übt sollte all diese Aspekte mit einbeziehen, sodass die Übung zur vollkommenen spirituellen Praxis wird. Japa ist in sich selbst vollkommen und benötigt keine Ergänzungen von außen, um es vollkommener zu machen. Der göttliche Name unterscheidet sich von allen weltlichen Namen. Man ruft nicht nach irgendeiner Kuh auf der Weide oder spricht einen Baum an. Während weltliche Namen, die mit physischen Formen verbunden sind, bei Namensnennung eine bestimmte Form, ein isoliertes weltliches Objekt, ein zeitlich begrenztes Ereignis im Gehirn aufrufen, weckt der göttliche Name im menschlichen Geist eine Idee, eine Vorstellung, ein Gefühl von ausgedehnter Wirklichkeit.

Der Name Gottes, der dem Schüler in Form eines Mantras gegeben wird, hat seine eigene Kraft und Wirkung. Es ist eine eigene Shakti. Dieses ist der Grund, warum Heilige immer wieder betonen, dass die Wiederholung des göttlichen Namens ihre eigene Wirkung hat, selbst wenn man nicht meditiert, selbst wenn man nicht in der Lage ist zu kontemplieren. Die Kraft von Mantra Shakti, die in den alten Schriften beschrieben wird, ist mit der Wissenschaft über chemische Reaktionen vergleichbar. Chemische Elemente reagieren gegenseitig. Verschiedene chemische Kombinationen haben unterschiedliche Wirkungen. Manche Reaktionen nehmen ungeheure Ausmaße an. Aufgrund ihrer Buchstaben- und Silbenkombinationen erzeugen Mantras ebenfalls Effekte. Klänge und Vibrationen offenbaren Energien. Ein Klang ist nicht etwas Leeres, sondern die erzeugte Energie hat ein besonderes Klangmuster. Gebündelte energetische Kräfte treffen auf andere Energiepakete, andere Buchstabenkombinationen. Sie kollidieren oder reagieren miteinander, wie auch immer, eröffnen eine besondere Kraft, die im eigenen Geist aktiviert wird, in ihm nachhaltig vibriert. Mithilfe dieser Mantra-Kräfte, Vibrationen, entstehen im Menschen Veränderungen. Im Tantra nennt man es Guna-Shastra. Wörter sind Kraftfelder, Gedanken sind Dinge, heißt es. Die Wörter die man spricht, wenn man Gedanken zu Ausdruck bringt, sind keine leeren Hülsen. Ausgesprochene Gedanken haben ihre eigene Kraft. Ansprachen von Heiligen erzielen eine direkte Wirkung, sind nicht leer oder so daher geredet. Selbst leise gesprochen, wirken sie manchmal wie Bomben, können Wunder bewirken, sogar die Welt verändern. Darum besuchen die Menschen die Heiligen in den Ashrams in aller Welt und bitten um Segen. Ihre Worte haben oft eine direkte oder aber eine spätere Auswirkung.

Das Wiederholen von Mantras setzt nicht nur innerlich, sondern auch in der äußeren Atmosphäre Energien frei. Japa Sadhana verändert nicht nur die eigene Persönlichkeit, sondern zeigt auch Wirkung im äußeren Umfeld und in der Gesellschaft. Damit dient Japa Sadhana der Gesellschaft im positiven Sinne. Japa Sadhana ist nicht nur eine persönliche Angelegenheit, die sich auf die eigenen vier Wände beschränkt, sondern der gesamten Menschheit dient. Bei dem aufrichtig und ernsthaft Üben entwickelt sich durch Japa Sadhana eine Aura. Der Übende reinigt nicht nur sich selbst sondern auch die äußere Atmosphäre.

Der Sadhaka wird für andere zur Quelle der Inspiration, wenn er konzentriert und aufrichtig Japa praktiziert. Der Name Gottes wirkt Wunder. „Es können mehr Dinge in der Welt zum Positiven gewendet werden als man denkt.“ Eine aufrichtige Anbetung Gottes ist in der Lage alles irgendwie zum Guten zu wenden, auch wenn das Ergebnis anders ist als erwartet.

Vor einigen Jahren traf Swamiji einen aufrichtigen Familienvater. Dieser war ein Anhänger des Gebets und von Japa. Er sprach mit Swamiji über einige Schwierigkeiten und Erfahrungen mit Japa Sadhana. Er sagte: „Mein Sadhana besteht nur in der Anbetung Gottes. Mit diesen Gebeten versuche ich auch den Menschen zu dienen. Diese Menschen können weit von mir entfernt sein, egal ob in London, Delhi oder anderswo. Manchmal kenne ich diese Menschen, denen ich helfen möchte, nicht einmal.“ Swamiji fragte ihn: „Mein lieber Freund, wie wendest du dich an die Menschen, die du nicht einmal kennst?“ Er antwortete: „Ich habe durch die Gnade Gottes einfach Vertrauen, dass mein Gedanke als Gebet irgendwie das allwissende Medium kontaktiert, das auf seine Art und Weise wirkt.“ Swamiji war erstaunt jemanden zu treffen, der das Geheimnis von Gebeten und Japa Sadhana verstanden hatte. Nicht die eigene Persönlichkeit mit seiner Disziplin kann direkt etwas bewirken, sondern nur ein allwissendes Medium, das durch einen tiefen spirituellen Gedanken irgendwie berührt wird, ist in der Lage Aktivitäten zu bewirken.

Folgende Darstellung kann vielleicht etwas Licht ins Dunkel bringen: In einer Radiostation singen Leute oder Sprechen Nachrichten über den Äther. Die Botschaften haben einen Klang. In der Radiostation wird etwas ins Mikrofon gesprochen. Die Botschaft, das Lied, die Nachricht geht als Klang geht über den Äther, nicht direkt an das Ohr des Empfängers, sondern kommt aus den Lautsprechern der Radios, die die Nachrichten empfangen. Die Radios sind natürlich nicht direkt mit den Sängern oder Nachrichtensprechern verbunden, sondern der Klang wird in Energie umgewandelt, die von der Radiostation gesendet werden. Diese Radiowellen kommen zum Empfänger-Radio, werden entschlüsselt und über die Lautsprecher hörbar gemacht. Zwischen Radiosender und Empfänger findet nur ein Energietransfer statt, die am Ende wieder in Klang konvertiert wird. Dieses ist das Geheimnis von Radio und Fernsehen. Dieses ist auch das Geheimnis der gesamten Natur.

Gebete können Wunder bewirken. Gebete und Anrufungen durch Japa Sadhana werden durch Kraft Gottes in unpersönliche Energien konvertiert. Das ist das Wunder das durch Gott bewirkt wird. Der Mensch ist eigentlich nebensächlich. Es existiert etwas Höheres, was über dem Menschen steht. Die Auszeichnung gilt Gott, selbst wenn Japa Wirkung zeigt. Niemand anderes als Gott scheint dieses Sadhana durchführen. Wer könnte sonst etwas machen, außer Gott selbst? Wir können nicht einmal einen Finger heben, ohne seinen Willen. Es heißt, selbst ein trockenes Blatt nicht ohne seinen Willen durch den Wind bewegt werden. Das ganze Universum ist göttlich. Man hat allerdings vergessen, dass

alles ein integrierter Bestandteil ist, auch der Mensch. Mit Japa Sadhana versucht man sich im Einklang mit der allgegenwärtigen Struktur des Kosmos (Ishvara-Shakti) oder den operierenden göttlichen Willen zu bringen. Jetzt kann man sich vielleicht vorstellen wie wichtig Japa Yoga ist. In der Mahabharata wird ein ganzer Abschnitt diesem Thema gewidmet, der es wert ist studiert zu werden. Es wird beschrieben wie ein Sadhaka, der sich vollkommen dem Japa hingeeben hatte, sich der Einmischung selbst der Göttin Indra und Gott Yama widersetzte und allein durch Japa Befreiung erlangte. Es ist darum kein Wunder, dass Bhagavan Sri Krishna in der Bhagavadgita als das Beste Yoga-System ansieht.

Es heißt, man sollte Japa Sadhana aufrichtig, ernsthaft und mit ganzem Herzen praktizieren. Man wird eines Tages feststellen, dass man zu einer anderen Persönlichkeit geworden ist. Kleine Wunder werden geschehen. Man kann irgendwann kaum glauben, was alles geschieht ohne es zu wissen. Die Atmosphäre ändert sich. Gebete sind Kräfte! Daran sollte man sich immer erinnern. Diese Kräfte, die durch Gebete generiert werden, sind mächtiger als Bomben. Es ist keine Übertreibung, wenn es heißt, man dient der Menschheit, wenn man von ganzem Herzen zu Gott betet. Gott wird die Gebete mit seinen alldurchdringenden Ohren hören. „Er hört alles und sieht alles.“ Er sieht den Menschen selbst dann, wenn er sich in die hinterletzte Ecke der Welt verkriecht und hört alles überall, was auch immer gesagt wird. Die Gebete werden gehört, und dieses ist der beste Service, den man seiner eigenen Seele zur Befreiung antun kann. Darüber hinaus ist es der größte Service für die Menschheit. Zum Schluss noch einmal die Bitte, übt Japa aufrichtig, ernsthaft, voller Vertrauen. Dann werden sich Wunder von selbst offenbaren.