

Eine Stunde Yoga-Praxis im täglichen Leben

Sri Shyam Sundar Goswami

14. Dezember 1959

Im Yoga ist der theoretische Aspekt nicht der erste, der gebildet wurde. Dieser Teil basiert im Wesentlichen auf Erfahrung und Praxis in den philosophischen und spirituellen Bereichen. Im Allgemeinen wird das, was gelehrt wird, mit den Sinnen aufgenommen, meist durch Hören und Sehen. Diese bilden dann eine Reihe von Ideen im Geist, die auf der Wahrnehmung des durch die entsprechenden Organe Dargebotenen beruhen.

Auf diese Weise werden im Gehirn bestimmte Reaktionen hervorgerufen, die der Verstand aufnimmt. Der Verstand nimmt sie auf, so dass das Ganze schließlich an den objektiven Aspekt des Verstandes weitergeleitet wird, und das "Ich", das Subjekt, erfährt es dann. Denn in unserem "Ich" liegt der Sinn der Existenz, sowohl der physischen als auch der mentalen, und dieses Sensible Konstrukt ist dann in Kontakt mit dem, was im objektiven Feld aufblitzt oder projiziert wird.

Von den Bildern, die wir dadurch empfangen und erfassen, wird das "Ich" dann zum Wissenden. Die Bilder verbinden sich mit verschiedenen Vorstellungen und Gedanken, von denen aus ein bestimmtes Gedankenmuster oder eine Reihe von Gedankenmustern gebildet werden.

All diese basieren auf dem sensorischen Wissen, durch das das "Ich" in Beziehung mit dem Grundmuster der Bilder im objektiven Feld in Verbindung gebracht wird.

Doch das ist noch nicht alles, obwohl das "Ich" auf dieser Grundlage eine Vorstellung bildet. Vor dieser kognitiven Aneignung haben wir bereits eine Reihe von Erfahrungen gemacht, die vielleicht nicht nur auf einer Linie liegen, aber auf jeden Fall vorhanden sind. Und über die Erinnerung oder ein schnelles unbewusstes Erinnern, kann etwas Material in den Geist gebracht werden, so dass sowohl das, was durch die Sinneskanäle kommt, als auch das, was sich bereits im objektiven Feld befindet, auf besondere Weise vermischt werden.

Das Ergebnis ist die Bildung eines bestimmten Gedankenmusters oder einer Reihe von Gedanken, die miteinander in Beziehung stehen. Dieses ganze verwandte

Phänomen bildet den objektiven Eindruck, der - wenn das "Ich" sich seiner bewusst wird – zu unserem Wissen wird.

Dieses Wissen basiert also auf dem geäußerten Wort - plus unserem eigenen Beitrag dazu. Das gilt für jeden und zu jedem Zeitpunkt. Niemand kann eine Sache auf genau dieselbe Weise erfassen und verstehen wie ein anderer, selbst wenn sie genau dieselben Lehren hören.

In den vedischen Zeiten Indiens, vor mehreren Jahrtausenden, gab der Lehrer Anweisungen direkt an die um ihn herum sitzenden Schüler. Doch bevor die Unterweisung begann, beteten die Schüler, die damals wirklich ernsthaft gesinnt waren, zunächst

zu Ihm, dem der alles weiß, der all das Wissen in all seinen Formen und in allen Zeiten, ob vergangen, gegenwärtig oder zukünftig, trägt. Und sie beteten zu Ihm, zuerst für ihren Lehrer, dass er fähig sein möge, zu sprechen und sie korrekt, ohne Fehler und auf die richtige Weise zu unterrichten.

Zweitens für sich selbst, damit sie das, was der Lehrer ihnen vermittelte, richtig aufnehmen können. Denn der Lehrer vertrat für sie die Macht, durch die die Lehren und Wissen vermittelt werden konnten und die auch den Schülern die Kraft gab, dieses Wissen richtig zu erfassen und im richtigen Geist zu empfangen, so dass sie es richtig aufnehmen und gut anwenden können.

Auf diese Weise hatten die Schüler eine gute intellektuelle Verbindung mit ihrem Lehrer - und der Lehrer mit seinen Schülern – und sie dachten immer in dieser hochgeistigen Weise aneinander. So diente alles, was zwischen ihnen gesprochen wurde, dazu, den Schülern zu helfen, zu verstehen und zu nutzen, was sie gelernt hatten, sowohl für körperliche, intellektuelle und geistige Zwecke.

Aber damals - wie auch heute - mussten sie abwarten, ob sie wirklich davon profitiert hatten oder nicht.

Wie auch immer, für all das ist ein besseres philosophisches Verständnis von Yoga notwendig. Und dann hängt es vom Verständnis des einzelnen Schülers ab, inwieweit es in die Praxis umgesetzt werden kann, um seinen eigenen Fortschritt zu fördern.

Die Rishis des Upanishadischen Zeitalters sagten: "Stehe auf, wache auf und suche einen Lehrer, damit du lernst, zu wissen, wer du bist." Dies ist der erste Punkt im spirituellen Bereich.

Wir sind immer in Unmengen von Wissen eingetaucht und stolz darauf, nicht unwissend zu sein. Aber wie viel wissen wir eigentlich über uns selbst? Im Allgemeinen, erhalten wir alles Wissen von außen, nicht von innen. Alles Wissen, das wir von außen erhalten, bezieht sich also auf das, was außerhalb von uns selbst ist. Das ist so ähnlich wie das Spiel der Kinder, die Augen zu schließen und die anderen nicht zu sehen. Wir glauben, dass wir uns verstecken, obwohl die anderen uns immer noch sehr gut sehen können. Hier besteht die Notwendigkeit eines "Auftauchens", eines "Erwachens".

Und wenn dies geschieht, wenn wir Jahr für Jahr mit guten Handlungen verbringen, zusammen mit dem richtigen Verständnis, kann ein Moment in unserem Leben kommen, in dem etwas in uns aufsteigt, eine innere Bewegung, die etwas auslöst, das wir nie zuvor erlebt haben - ein inneres Erwachen. Aber dann braucht man jemanden, der das alles bereits gut kennt, der uns durch direkte Anleitung weiterführen kann.

Deshalb müssen wir einen echten Lehrer suchen und finden. Aber das erste spirituelle Erwachen wird nicht inmitten all der anderen kommen, wenn unser Tun und Leben mit dem der anderen vermischt ist. Wir müssen uns wirklich vom Rest isolieren, so schwierig das auch sein mag. Das kann nur Schritt für Schritt geschehen. Mit der Anleitung eines echten spirituellen Lehrers wird es ein echtes, spirituelles Erwachen geben.

Wir müssen wirklich viel mehr über uns selbst wissen als das, was wir von außen gelernt haben, denn in der Tiefe des Wissens über uns selbst, liegt der Ausgangspunkt des spirituellen Lebens. Aber um dieses Wissen zu bekommen und mit der Praxis zu beginnen, brauchen wir die Anleitung eines Lehrers, damit das ganze Wissen nicht nur ein Oberflächenwissen bleibt ohne jemals unser Inneres zu durchdringen.

Wir müssen daher unsere Praxis mit Hilfe der Anweisungen eines Lehrers angehen. Da es aber nicht möglich ist, alles erklären zu lassen, wie zum Beispiel die Macht der Kontrolle, müssen wir üben. Die gleiche Entschlossenheit wird für das philosophische Verständnis gelten.

Es ist sehr wichtig, von den 24 Stunden, die uns täglich zur Verfügung stehen, eine Stunde zu reservieren, die ausschließlich dem Sein in uns selbst gewidmet ist. Selbst wenn wir diese Stunde für die Praxis verwenden, bleiben immer noch 23 Stunden, die wir nach Belieben verbringen können oder müssen.

Im spirituellen Bereich haben wir jedoch eine tägliche Stunde gewonnen, in der wir wirklich ausschließlich nach uns selbst suchen können. Im Alltag verbringen wir unsere Energie meist damit, die ganze Welt zu umarmen.

Wir haben unsere Umgebung, unseren Besitz, unsere Einstellungen an die wir denken müssen und die uns nie in Ruhe lassen. Und wir wollen deren Gesellschaft haben. Wir können uns also nicht einfach isoliert und allein zurückziehen, ohne diese Verbindungen aufrechtzuerhalten.

Im Allgemeinen versuchen wir, all diese Dinge zu rationalisieren und Entschuldigungen für sie zu finden, als eine Art "Zuckerguss", um nicht spüren zu müssen, wie bitter die Dinge sind, die wir unsere "Pflichten" nennen. Und doch sind wir durch diese Handlungen, in welcher Form auch immer, einer individuellen Sklaverei unterworfen, auf eine ziemlich hoffnungslose Weise, da wir niemals unabhängig von uns selbst denken können.

Wenn wir die Welt nur auf die übliche Weise denken, wie können wir dann jemals allein sein?

Wenn wir eines Tages diese Welt verlassen müssen, werden wir alles hinter uns lassen müssen und gehen: wir sind allein in sie hineingekommen und wir müssen allein aus ihr herausgehen, ohne dass uns jemand oder irgendetwas folgt, während alles in der Welt wie gewohnt weitergeht.

Aber in dieser Stunde können wir die Welt und alles andere draußen lassen und einfach mit unserer eigenen Gesellschaft zufrieden sein, während wir etwas über uns selbst lernen. Dort werden wir auch feststellen, dass wir tatsächlich wir selbst sein können, während wir uns derzeit nicht einmal vorstellen können, was oder wer wir wirklich sind. Deshalb sollte es uns zumindest in dieser täglichen Stunde möglich sein, allein zu sein.

Aber für diese eine Stunde müssen wir geistig unser ganzes gewohntes Leben außerhalb unseres Zimmers lassen und es allein betreten, als wäre es eine andere Welt.

Darauf können wir uns schon jetzt durch diese besondere Stunde gut vorbereiten, um zu sehen, wie viel Kraft wirklich in uns steckt und auch wie wir den Menschen, die wir lieben, besser und effizienter helfen können. Gewiss, können wir heute hier und da auf die eine oder andere Weise helfen, vielleicht sogar durch Geldspenden oder ähnlichem, aber wir werden den Menschen erst dann wirklich helfen können, wenn wir gelernt haben, uns selbst zu helfen. Man muss erst haben, um geben zu können.

Dank unseres isolierten Zustands können wir in dieser Welt viel mehr wertvolles tun. Denn durch Selbstverwirklichung und Macht können wir anderen viel effizienter helfen. Wenn wir mehr und mehr Fortschritte machen, werden wir auch in der Lage sein, das zu hören, was wirklich wahr ist, ohne dass wir es "beschönigen" müssen. Wir werden bereit sein, die Wahrheit zu sehen, sowohl in ihrer positiven als auch in ihrer negativen Form. Das Negative zu überwinden und das Positive zu stärken. Die Welt braucht gerade jetzt sehr dringend Menschen dieser Art, denn die meisten Menschen haben keine Macht, keine wahrhaftigen Absichten und sind im Allgemeinen nur mit ihrem eigenen Profit und Interessen beschäftigt, und nur sehr wenig mit denen anderer. Wenn ihr also wirklich anderen helfen wollt, dann lernt zuerst, wie ihr euch selbst aus dieser Situation heraushelfen könnt und erlangt wirkliche Kräfte - sowohl körperlich als auch geistig - zusammen mit dem Verständnis, um euch selbst so aufzubauen, dass es in eurem körperlichen, geistigen und spirituellen Leben hilfreich ist. Dazu müsst ihr Yoga besser verstehen.