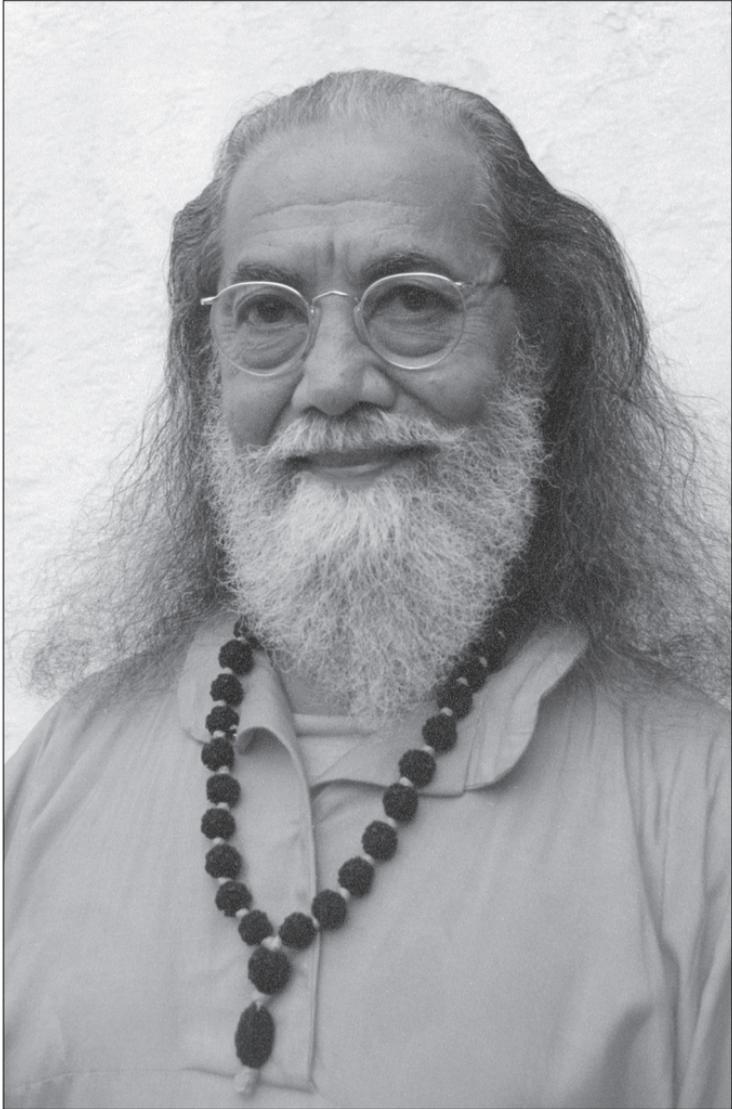




Diederichs Gelbe Reihe



Paramahansa Hariharananda

Paramahansa Hariharananda

KRIYA YOGA

Aus dem Englischen von
Gabriela Baumgartner und Alessandra Weber
in Zusammenarbeit mit dem
Kriya Yoga Zentrum Wien



Diederichs Gelbe Reihe

Die Originalausgabe erschien erstmals 1977 unter dem Titel
*Kriya Yoga – The Scientific Process of Soul-Culture
and the Essence of All Religions*
bei Sm. Bani Chatterjee, Kalkutta.

Sie wurde für die 5. Auflage der Originalausgabe 1998
vollständig von Paramahansa Prajnanananda überarbeitet
und erweitert. Vorlage für die vorliegende deutsche Ausgabe
war diese überarbeitete englische Originalausgabe, die voll-
ständig neu übersetzt und 2004 aktualisiert wurde.

Bearbeitung der Sanskritpassagen:
Swami Shuddhananda Giri

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© Swami Hariharananda Giri
© der deutschen Ausgabe Heinrich Hugendubel Verlag,
Kreuzlingen/München 2004
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Die Werkstatt München /
Weiss · Zemsch, unter Verwendung eines
Motivs der Bildagentur Mauritius
Produktion: Ortrud Müller
Satz: Nikolaus Hodina, München
Druck und Bindung: GGP Media, Pößneck
Printed in Germany

ISBN 3-7205-2556-2

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	15
1. Die Selbstverwirklichung	17
<i>Gott und das Selbst</i>	18
<i>Gottes Traum</i>	21
<i>Die Unsterblichkeit des Selbst</i>	23
<i>Das Gleichnis von den zwei Vögeln</i>	26
<i>Das Geheimnis von Leben und Tod</i>	29
<i>Das Ziel des Lebens</i>	35
<i>Die Rolle des Gurus</i>	40
<i>Die Eigenschaften des Gurus</i>	44
<i>Das spirituelle Vermächtnis Indiens</i>	47
2. Die Beschleunigung der menschlichen Evolution	51
<i>Die Gelegenheit</i>	53
<i>Die Entstehung der Evolution</i>	58
<i>Methoden zur Beschleunigung der Evolution</i> ..	62
<i>Der Prozeß der Bewußtseinserweiterung</i>	66
3. Die Wissenschaft des Kriya Yoga	73
<i>Der klassische Yoga</i>	74
<i>Die verschiedenen Formen des Yoga</i>	76
<i>Kriya Yoga</i>	82
<i>Konzentration und Sublimation der Lebenskraft</i>	86
4. Die Theorie des Kriya Yoga	115
<i>Die 25 Elemente des menschlichen Körpers</i>	115
<i>Vitale Luft und Chakren</i>	121

	<i>Der Zusammenhang von Stimmung und Atmung</i>	126
	<i>Wie man den Verstand abschaltet</i>	127
	<i>Der Nutzen von Kriya Yoga</i>	128
	<i>Die fünf Luftarten</i>	132
	<i>Die drei Manifestationen Gottes</i>	133
	<i>Die wahre Bedeutung der Feuerzeremonie</i>	135
5.	<i>Kriya Yoga in den alten Schriften</i>	143
	<i>Die Veden</i>	143
	<i>Die Upanishaden</i>	144
	<i>Die Bhagavad Gita</i>	146
	<i>Das Brahmasutra</i>	147
	<i>Das Ramayana</i>	147
	<i>Die Bhagavata</i>	148
	<i>Die Yogasutras von Patanjali</i>	149
	<i>Andere Yoga-Schriften</i>	151
6.	<i>Die Geschichte und Tradition von Kriya Yoga</i>	153
7.	<i>Die Metaphysik des Kriya Yoga</i>	159
8.	<i>Die Wohltaten von Kriya Yoga</i>	183
	<i>Gesundheit ist Wohlstand</i>	184
	<i>Die Kontrolle des Verstandes</i>	187
	<i>Die intellektuelle Entwicklung</i>	188
	<i>Die Entwicklung der Persönlichkeit</i>	189
	<i>Spirituelles Wachstum</i>	190
9.	<i>Antasthavarna</i>	191
10.	<i>Hamsa</i>	203
11.	<i>OM</i>	207
12.	<i>Begegnung mit zwei großen Meistern</i>	213



Paramahansa Prajnanananda

Vorwort

Vor über zwei Jahrzehnten – ich war damals ein junger Mann Anfang 20 – hatte ich das Privileg, Paramahansa Hariharanada, von seinen Anhängern liebevoll Baba, Swamiji oder Gurudev genannt, kennenzulernen. Bereits beim ersten Zusammentreffen fühlte ich mich von ihm aufgrund seines Wissens, seiner tiefen Einblicke und seiner Liebe angezogen. In der folgenden Zeit bekam ich Gelegenheit, in seiner Nähe zu sein und ihn zu beobachten.

Als Mönch der Giri-Linie ist er ein Mensch von höchster spiritueller Verwirklichung, fest in *nirvikalpa samadhi* etabliert und äußerst liebevoll, herzlich und durch seine Freiheit von sogenannten Formalitäten leicht zugänglich. Er war und ist seinen Anhängern Inspiration, dem Pfad des Kriya Yoga zu folgen.

Nachdem ich einige Zeit mit ihm verbracht hatte, wurde ich langsam von Kriya Yoga fasziniert und bekam die Gelegenheit, unter seiner direkten Anleitung und Führung zu lernen und zu üben.

Kriya Yoga ist eine sehr alte Meditationstechnik, die frei von asketischen Übungen und daher einfach zu erlernen und leicht zu üben ist. Es ist ein spiritueller Weg ohne jegliches religiöses Dogma und frei von blindem Glauben und Aberglauben. Durch regelmäßiges Üben dieser wunderbaren Technik erlangt man gleichzeitige Entwicklung von Körper, Verstand, Intellekt und Seele. Dies hat er immer wieder betont. Nachdem ich ein bis zwei Jahre Kriya Yoga praktiziert hatte, verwandelte sich mein Leben tatsächlich vollständig. Ich kam in den Genuß einer gu-

ten Gesundheit – etwas, das ich seit meiner Kindheit entbehrt hatte – und erfuhr innere Ruhe, inneren Frieden und Liebe. Die direkte Erfahrung der Ruhe, die Besserung meines Konzentrationsvermögens und die Ausgeglichenheit meines Verstandes veranlaßten mich, tiefer in Kriya Yoga einzutauchen.

Alle Menschen, auch jene, die ein weltliches Leben mit allen gesellschaftlichen Verpflichtungen führen, können durch Kriya Yoga einen Zustand hoher spiritueller Erleuchtung erlangen. Direkter Kontakt zum Guru und direkte Unterweisung können jede beliebige Transformation des Lebens bewirken.

Kriya Yoga ist eine uralte Meditationstechnik, deren Ziel die schnelle Evolution der Menschheit ist. Sie geht zurück auf die vedische Zeit, als die Menschen, frei von dogmatischen Glaubenssystemen und fanatischen Ideen, diese Technik der Atemkontrolle übten. Atemkontrolle beruhigt den ruhelosen Verstand und schenkt innerhalb kürzester Zeit innere Ruhe.

Im Winter 1861 oder 1863 wurde diese Technik in der Höhle bei Ranikhet im Himalaya von einem geheimnisvollen Yogi namens Babaji an Lahiri Mahasaya, einen Familienvater, weitergegeben. Neben all seinen familiären Verpflichtungen etablierte sich Lahiri Mahasaya als höchstverwirklichter Yogi, indem er *nirvikalpa samadhi* erlangte. Er wurde zu einer spirituellen Berühmtheit in Indien und führte viele ernsthaft Suchende auf dem spirituellen Pfad.

Unter seinen zahlreichen Schülern war Shri Yuktेशwar der bedeutendste, der neben seiner weit fortgeschrittenen spirituellen Entwicklung auch reiche Kenntnisse der westlichen und östlichen Schriften besaß. Er war ein Experte für Astronomie und Astrologie und für seinen neuen Zugang zur Astrologie, die sogenannte kosmische

Astrologie, berühmt. Er hatte viele fortgeschrittene Schüler, unter denen Paramahansa Yogananda, der 1920 nach Amerika ging und den Yoga in der westlichen Welt populär machte, der prominenteste ist. Sein epochemachendes Buch »Autobiographie eines Yogi« inspiriert bis heute Millionen von Menschen, den spirituellen Pfad zu beschreiten.

Shri Yuktेशwars jüngster Schüler, der auch von Yogananda und vielen anderen hervorragenden Yogis ausgebildet wurde, ist Hariharananda, der Autor dieses Buches. Als liebevoller vielsprachiger Meister ist er im Besitz profunder Kenntnisse der heiligen Schriften der Welt. Er brachte neues Licht in die Philosophie, die Theorie und den historischen Hintergrund von Kriya Yoga und leitet ernsthafte Aspiranten durch seine praktischen Anweisungen bis heute auf dem spirituellen Pfad.

Dieses einzigartige Buch versucht, das spirituelle Erbe der Menschheit in einem wissenschaftlichen Rahmen zu präsentieren. Es ist auf anschauliche Art und Weise geschrieben und berührt den Geist und das Herz des Lesers mit seiner neuen Sicht des spirituellen Lebens. Das Buch enthält die praktische Erfahrung eines großen Yogi und die auf seiner spirituellen Wallfahrt gewonnene Weisheit.

In viele Sprachen übersetzt, ist dieses einmalige Werk ein praktisches Lehrbuch und Leitfaden für all jene, die dem Pfad des Yoga folgen.

Meinen aufrichtigen Dank an das Kriya-Yoga-Zentrum Wien für die deutsche Übersetzung und Bearbeitung.

Paramahansa Prajnanananda

PARAMAHANSA YOGANANDA

empowers Swamijee
to initiate people into
Kriyayoga.

Telephone:
Capitol 0212

SELF-REALIZATION FELLOWSHIP
3880 San Rafael Avenue,
Los Angeles 66, Calif.
U.S.A.

Cables:
"SELFREAL"

October 6, 1951

Brahmachari Robinarayan
Yogoda Ashram
Puri, India

*Sananda
will soon
finish the
bdgs at
Puri*

Dear Robinarayan:

I have received your many letters and am sorry I have been unable to answer them sooner. My life is one whirl-wind of activity and struggle for the work. One thing I must ask of you all is that you please do ~~not~~ write letters to me in Bengali because none of my secretaries can read -- I read them carefully when they come, but have not the time to re-read again when dictating. I am at this moment dictating the following to you at 1 a.m. I love to read the letters written in Bengali, but for the above-stated reason, I ask that you tell all writing to me to write in English.

I received a letter from a man who has gone to the Ashram at Puri to stay, leaving his family. If his whole soul is tied to the work and he will follow it 100%, then it is alright for him to remain. I am glad he has come but he must follow all the rules of Brahmacharya. I am very pleased with the work you are doing at Puri. Keep on with it with great diligence and at the same time remain faithful to your meditation. Every minute of your existence hold to the thought of Divine Mother -- no matter what work you are performing.

What is the name of the student initiated by me here -- you wrote that he stopped there with his family and you discussed Kriya Yoga. Give his address too.

Partly due to your recommendation I have already sanctioned the buying of the Bhubaneswar property and sometime I will make a small ashram.

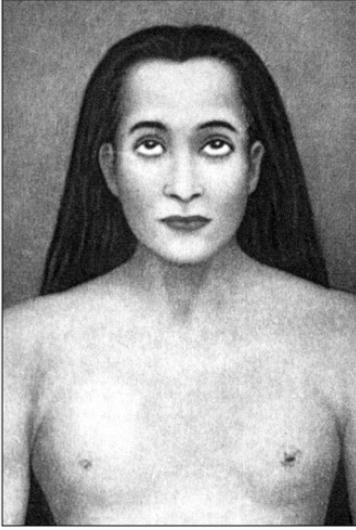
I give you permission to give the Kriya Yoga to those who are truly in earnest -- but only after they have received all the other preliminary techniques -- the tension exercises, concentration exercise (Hang-sau) and meditation (listening to Om sound). Contact Prakas about the technique -- I will instruct office to also send you the form to follow. Let me hear from you further

Why don't you train some workers who can carry on the work there? It requires two years of training to bring anyone here and then on my recommendation. I have written to Sananda to begin work in Puri and he will do so. One thing I must ask of each of you and that is that you all work harmoniously together for the common cause. Do not seek to find faults in others for then your whole lives become tied to negativeness. Every person has some faults and needs love and understanding. Be humble and loving toward others. Keep your minds engrossed with the Divine and you won't have time to think of these lesser things. My love and blessings are with you always.

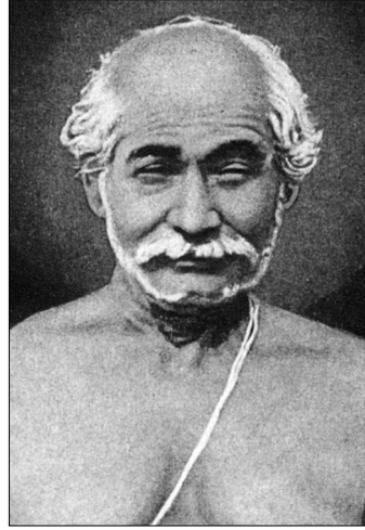
*Let the new devotees
begin at Puri - in
order to great order
I have always with you. K.*

Very sincerely yours,
P. Yogananda

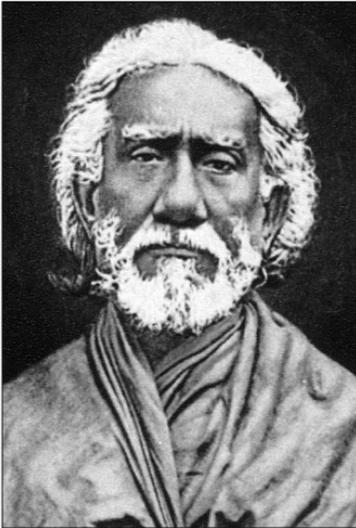
FOLO SOFT COPY AND THEN FOLD BOTTOM UP AND SEAL
NO OTHER ENVELOPE SHOULD BE USED.



Babaji



Lahiri Mahasaya



Shri Yukteshwar



Paramahansa Yogananda

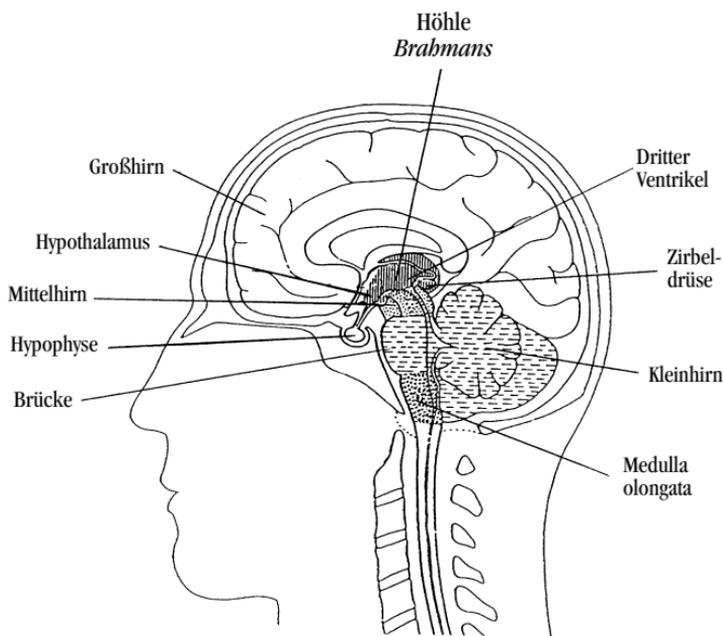
Einleitung

Ruhelosigkeit und Ruhe gehen Hand in Hand. Ruhelosigkeit entsteht auf Grund des grobstofflichen materiellen Körpers. Wenn Sie Ihre Seele jedoch vor, während und nach jeder Handlung mit dem Unendlichen verschmelzen lassen, werden Sie Ruhe erlangen.

Der Mensch wird geboren, um Gott zu verwirklichen, d. h. das Gottesbewußtsein in seinem Inneren zu erkennen. Denken Sie immer an Ihn, ganz gleich was Sie gerade tun. Übung macht den Meister. Eine Unze Praxis ist mehr wert als Tonnen von Theorie. Theorie orientiert den Schüler nach außen, während Praxis seine Aufmerksamkeit nach innen lenkt. Theorie macht den Menschen ruhelos und selbstsüchtig. Praxis hingegen erzeugt inneren Frieden und befreit ihn von seinem Ego. Üben Sie! Sie müssen üben, üben und nochmals üben, um die Gegenwart Gottes in jedem Atemzug, in jedem Ton, in allem, was Sie sehen, in jedem Gedanken, der Ihnen in den Sinn kommt, und sogar im atemlosen Zustand wahrzunehmen. Fühlen Sie die Gegenwart Gottes in Freund und Feind auf gleiche Weise, und bleiben Sie immer, auch während Sie mit weltlichen Dingen beschäftigt sind, fest in der Allgegenwart, der Allwissenheit und der Allmacht Gottes verankert.

Paramahansa Hariharananda

Das menschliche Gehirn
Das Königreich Gottes



Das menschliche Gehirn – das Königreich Gottes.

Das lebendige menschliche Gehirn besitzt die höchste Macht in der ganzen Schöpfung. Das Leben und die Welt eines Menschen hängt von ihm ab und wird von ihm kontrolliert. Der Mensch hat die Fähigkeit, über sich selbst hinauszugehen.

Die »Höhle Brabmans« ist ein ätherischer Raum, wo sich Brahma, die schöpferische Kraft des universalen Geistes, auf dem menschlichen Altar des individuellen Seelenfeuers (Krishna) manifestiert, das dort brennt und die Lebenskraft Prana entlang der Medulla, dem Kleinhirn usw. bis in alle vierundzwanzig grobstofflichen Körperelemente ausstrahlt. Die in der Höhle einander gegenüberliegenden Drüsen, Hypophyse und Zirbel-drüse, sind der positive und der negative Pol der Selbsterkenntnis:

Sonne – Mond, Mann – Frau, Krishna – Radha usw.

1. Die Selbstverwirklichung

Gott ist eins, absolut und nicht dual. Vor der Schöpfung existierte Er als das Absolute (Brahman), die nicht persönliche Seele. Da Gott sich in verschiedenen Formen des Seins manifestieren wollte, verwandelte Er sich vom absoluten Brahman in das relative Sein und wurde so zum manifesten Universum. Was auch immer man wahrnimmt und erkennt, was als Materie oder Leben existiert, ist folglich Seine Manifestation. Laut Katha-Upanisad ist Brahman das allen Kreaturen innewohnende Selbst, das sich in verschiedenen Formen manifestiert. Diese Transformation in das sich ständig verändernde, manifeste Universum entspricht der Idee von Jagannath, dem Herrn der Welt. Der Begriff Jagannath besteht aus zwei Wörtern: *jagat*, die sich permanent verändernde Welt, und *natha*, der Herr. Hindus verehren dieses Bild Gottes im Jagannath-Tempel in Puri im Staate Orissa in Ostindien.

Von allen Geschöpfen besitzt allein der Mensch Vernunft und ist mit der Fähigkeit der Unterscheidungskraft ausgestattet. Daher können nur Menschen Gott erkennen. Gott, der alles durchdringende Geist, existiert im menschlichen Körper ebenso wie im gesamten Dasein. Der Mensch ist fähig zu erkennen, daß er selbst ein lebendiger Gott und der gesamte Kosmos nichts anderes als eine Manifestation Gottes ist. Zwar gibt es in seiner täglichen Erfahrung keine derartige direkte Erkenntnis, dennoch existiert nirgendwo etwas anderes als allein die Gegenwart Gottes.

Warum kann man diese Wahrheit nicht erkennen? Nach dem Willen Gottes unterliegt der Mensch zwei

mächtigen Kräften, der zentripetalen und der zentrifugalen Kraft. Die zentrifugale Kraft ist ihrer Natur nach extrovertiert. Sie lenkt die menschliche Aufmerksamkeit auf die äußere Welt, zerstreut die ganze Energie des Menschen und verwickelt ihn in Illusion, Täuschung und Irrtum. Diese nach außen gerichtete Kraft ist jedoch nur eine andere Art der Manifestation der nach innen gerichteten Kraft, des Selbst (*atma*). Es ist falsch zu denken, die zentrifugale Kraft sei eigenständig. Das dem Körper innewohnende Selbst ist der Herrscher über den Menschen. Das Selbst ist immer rein, voller Glückseligkeit, ewig und unveränderlich, da es nichts anderes als Brahman ist.

Gott und das Selbst

Das Selbst ist wie ein Spiegel, der das gesamte Universum reflektiert. Obwohl ein Spiegel Bilder von tausenderlei Objekten reflektiert, nimmt er doch keines davon in sich auf. Er bleibt unberührt und unbeeinflusst. Ebenso bleibt das Selbst, auch wenn sich der Mensch in Liebe, Lust, Wut, Stolz, Hochmut, Geiz und Illusion verliert, immer unberührt, rein, leuchtend, unbefleckt und unbestechlich. Durch Meditation kann der Mensch als einziges Lebewesen den Drang zur Extrovertiertheit überwinden. Aufrichtiges Streben läßt ihn erkennen, daß alles Existierende, auch er selbst, Gott ist.

Da das gesamte Universum die Manifestation Gottes ist, ist das höchste letztendliche Ziel des Lebens die Erkenntnis des Selbst in Körper, Verstand und Geist. Illusion, Liebe und Anhaftung an äußere Dinge hindern den Menschen daran zu erkennen, daß es Gott ist, der in ihm als das Selbst lebt, und daß somit jeder Mensch ein lebendiges göttliches Wesen ist. Im Körper existierend, ist Gott

das Selbst, während das Selbst in seiner eigenen, alles durchdringenden und allmächtigen Natur Gott ist. Gott reguliert den menschlichen Körper mit Hilfe der sechs zerebrospinalen Zentren und des Herz-Kreislaufsystems. Diese geben ihm Kraft und erhalten ihn am Leben. Obwohl das Selbst unsichtbar und unpersönlich ist, vermittelt es durch seine zahllosen Manifestationen einen Vorgeschmack auf göttliche Glückseligkeit. Der in Leidenschaften, Zorn, Illusion und Sinnesreize verstrickte Mensch weiß jedoch nichts von diesem Segen.

Obwohl ihr die Weisen die verschiedensten Namen gaben, erklärt der Rig-Veda, daß es nur eine einzige Wahrheit gibt. Diese Wahrheit ist das Höchste Sein (*purusha*), das in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft als das alles durchdringende Sein erkennbar ist. Der Yajur-Veda sagt, daß Er die Seele des Universums ist und der Mensch nur dann Unsterblichkeit erlangt, wenn er dies erkennt. Er ist Brahman, das höchste Eine, unabhängig, unvergänglich, unteilbar, aus sich selbst heraus leuchtend, sich selbst erhaltend und unbeschreiblich. Er ist der Ausgangspunkt aller Namen und Formen, der Träger der ganzen Schöpfung. Er durchdringt die gesamte Schöpfung und geht noch darüber hinaus. Die ganze Schöpfung ruht in Ihm, trotzdem ist Er frei von ihr.

Er ist der stille Zeuge der drei Zustände: wachen, träumen und tiefer Schlaf. *Atma* ist der unsterbliche Teil des Menschen, jenseits von Körper, Verstand, Raum, Zeit und Kausalität. *Atma* hat weder Anfang noch Ende oder Ursache und ist Absolutes Wissen, Absolute Existenz und Absolute Glückseligkeit. Die Verwirklichung dieses Wissens (*brahma-jnana*), befreit vom Zyklus des Todes und der Wiedergeburt.

Hinter dieser Welt, hinter allen physikalischen Phänomenen, allen Namen und Formen, hinter Gefühlen, Ge-

danken, Emotionen und Stimmungen, liegt die Wahrheit. Wie kann etwas, das nicht immer existiert, wahr sein? Wahrheit ist ewig. Es ist die Täuschung, die das Unwirkliche wirklich erscheinen läßt. Die Wahrheit ist das Selbst, der stille Zeuge und Lenker, die einzige Quelle der Glückseligkeit, die einem Menschen vollkommene Befreiung schenken kann. Selbstverwirklichung ist nichts für Schwache und Feiglinge, sondern für Starke und Mutige, die fähig sind, allen Stürmen standzuhalten, und bereit sind, ihr Ego auf dem Altar der Wahrheit zu opfern.

Auch die Bhagavad Gita lehrt, daß das Selbst unzerstörbar, ewig, nicht sichtbar, unvergänglich und alles durchdringend ist, von alters her nicht manifest und unbegreiflich. Das Selbst ist nicht an Geburt und Tod gebunden und ist vom Körper unabhängig. So wie ein Mensch abgetragene Kleider ablegt und neue anzieht, legt die Seele den alten Körper ab und schlüpft in einen neuen. Das Unendliche ist die Grundlage jeder endlichen Existenz und wird von ihm belebt. Das Selbst, das eins mit dem Unendlichen ist, wird von Geburt und Tod, Wachstum und Verfall, Begrenzung und Veränderung nicht berührt, obwohl der Körper wieder zu dem Staub wird, aus dem er einst erschaffen wurde. Gott durchdringt alles. Er besitzt überall Hände, Füße, Augen, Gesicht und Kopf. Obwohl Er frei von allen Sinnen ist, erkennt Er alle Sinnesindrücke und Objekte. Unberührt und ohne Eigenschaften, ist es doch Er, der alles erhält und genießt. Er liegt subtil und unbegreiflich aller belebten und unbelebten Schöpfung zugrunde. Gott ist gleichzeitig sehr nah und sehr fern. Er ist das Licht aller Lichter. Er ist sowohl das Wissen selbst als auch der Gegenstand des Wissens. Gott ist das im Körper anwesende *atma* und dennoch jenseits aller Orte. Er ist der Zeuge, Führer und Erhalter, der alleinig Wahrnehmende und der Allerhöchste.

Gottes Traum

Ein berühmtes Sprichwort sagt, man könne das gesamte System des Advaita-Vedanta in einem halben Vers zusammenfassen: *Brahma satyam jagan mithya, jiva-brahma iva-na param* – die einzige Wirklichkeit ist Brahman. Die Welt ist letztendlich illusorisch, und die individuelle Seele unterscheidet sich nicht von Brahman. Brahman und *atma* sind identisch. Die Welt ist eine Schöpfung der Täuschung (*maya*). Die verkörperte Seele glaubt sich aufgrund der ihr innewohnenden Unwissenheit (*avidya*) verschieden von Brahman und lebt folglich in einer Welt der Vielheit und betrachtet sich selbst als separate Wesenheit. In Wahrheit ist alles Brahman, nur die Illusion läßt Brahman als Nicht-Brahman erscheinen, so wie man aufgrund von Täuschung ein Seil für eine Schlange halten kann. *Avidya* verschwindet mit dem Erwachen des Wissens darum, daß die Vereinigung mit Brahman zur Befreiung führt.

Erst wenn ein bestimmter Bewußtseinszustand erlangt ist, wird die trügerische Natur der Welt, Maya, wahrgenommen. Shri Shankara maß dieser Erfahrung große Bedeutung zu, da sie einen tiefen Eindruck in ihm hinterließ. Maya ist das kosmische Spiel Gottes (*lila*). Laut Shri Aurobindo schließt das Wort Lila die Idee von Maya mit ein und geht noch darüber hinaus. Gott ist eins, aber dieses Einssein beschränkt Ihn nicht. Er erscheint als Vielfalt, weil es Sein Wille ist. Außerhalb aller Formen, entzieht Er sich jeder Definition und kann nicht als einer oder viele beschrieben werden. Dies ist die Lehre der Upanishaden: »Er ist begrenzt und unbegrenzt, Eines ohne ein Zweites, was auch immer wahrgenommen wird, ist Er. Die manifeste Welt ist ein Spiel Seines Bewußtseins in Seinem unendlichen Aspekt und als solches wahr. Alles ist Gott.«

Gott ist überall, und jede verkörperte Seele in ihrer scheinbar gesonderten Individualität ist Er. Gott ist das erste Sein, und mit *para-prakriti* vereint, wird Er symbolisch *radha* genannt. Während die Menschen Sklaven der *prakriti* oder Maya sind, ist Gott ihr Herr und kann sie in Sein Selbst zurückholen und aus seinem Selbst entstehen lassen, wann immer es Ihm beliebt. Eine philosophische Schule sagt, Maya und Er seien identisch, während in einer anderen Schule beide verschieden sind und Maya entweder latent oder manifest ständig existiert. Nur durch Gotteserkenntnis verschwinden alle Zweifel.

Brahman kann nicht in Worte gefaßt oder mit dem Verstand begriffen werden, da es jenseits aller Beschreibung liegt. Es kann einzig durch den Begriff *sat-cit-ananda* ausgedrückt werden. *Sat-cit-ananda* bedeutet Existenz, Bewußtsein und Glückseligkeit. Brahman ist beides, persönliches und unpersönliches Sein.

Weil Gott der allem Sein innewohnende Führer ist, wird Er die Seele der Seelen (*antaryami*) genannt und ist folglich auch die Seele von *prakriti*. Selbst transzendental, transzendiert Er das Universum. Er ist der Schöpfer, Erhalter und Zerstörer dieses Universums, symbolisch dargestellt als Brahma, Vishnu und Shiva. Er ist Ursprung von allem und Ende von allem. Er ist Gegenstand der Verehrung und Inspiration zur Tugendhaftigkeit. Er ist, kurz gesagt, alles in allem.

Brahman oder *atma* ist die einzige Realität, das uneingeschränkte Absolute. Es gibt keine Dualität, keine Unterschiedlichkeit. Auch Zweifel am Selbst ruhen im Selbst, da alle Mittel zum Erlangen der Erkenntnis in Ihm selbst gründen. Für den Wissenden gibt es keine Veränderung. Ewiges Leben ist seine Natur. Wer Brahman kennt, wird selbst Brahman. Für den begrenzten Intellekt dagegen ist Brahman nicht erkennbar. Nur durch Be-

seitigen von *avidya* kann das Nicht-Getrenntsein von Brahman wahrgenommen werden.

Das unsichtbare Selbst ist die im Innersten des Menschen anwesende Göttlichkeit, die ihn führt, nährt und bewahrt. Hindus beten dieses unsichtbare Selbst in Form von mehreren Gottheiten wie Shiva, Kali, Durga, Krishna, Ganesh und Surya an. Dies ist keine Götzenverehrung, sondern vielmehr Verehrung des Selbst in Form von Bildern. Da Gott allumfassend ist, muß man den Bildern nicht erst Göttlichkeit eingeben, da das Göttliche bereits anwesend ist. Ego und Selbst des Menschen erscheinen zwar als Gegensätze, die Grundlage der Existenz des Egos ist jedoch das Selbst. Ohne das Selbst existiert nichts.

Die Unsterblichkeit des Selbst

Geht man über die relative Welt hinaus und gelangt zum Bereich des Absoluten, entdeckt man zwei scheinbar unterschiedliche Wesenheiten, die beide unsterblich sind: das Selbst und Gott. In Wahrheit sind beide identisch. Diese Unsterblichkeit des Selbst ist Thema der Upanishaden, des Vedanta und der Gita. Man kann sagen, daß Unsterblichkeit das wichtigste Anliegen aller Weltreligionen und das höchste Ziel menschlicher Existenz ist.

Die Gita lehrt, daß Materie und Geist ohne Anfang und Ende sind. Alle ihre Erscheinungsformen und Eigenschaften sind Teile der Natur. Die Materie brachte den grobstofflichen Körper hervor, während der Geist in ihm die Ursache für die Erfahrung von Freude und Leid ist. Der in der Materie enthaltene Geist erfreut sich an allen Erscheinungen der Natur, die aus den drei *gunas* zusammengesetzt sind. Die *gunas* entsprechen den Qualitäten *sattva* (Reinheit), *rajas* (Aktivität) und *tamas* (Träg-