DER 5. SCHATZ DES YOGA

DIE GEISTIGEN GESETZE

Säe einen Gedanken
- und du erntest eine Gewohnheit.
Säe eine Gewohnheit
- und du erntest einen Charakter.
Säe einen Charakter
- und du erntest ein Schicksal.

Die Bedeutung der Gedanken

Wir alle verwenden Werkzeuge, Fahrzeuge oder, allgemeiner, Kräfte, mit deren Hilfe wir uns in der Welt bewegen, sie gestalten und verändern. Je stärker und wirksamer diese Werkzeuge oder Kräfte sind, desto mehr Gutes kann man mit ihnen tun, desto mehr Schaden kann man aber auch mit ihnen anrichten.

Ein Instrument, das den Menschen sein Leben lang begleitet, und das er deshalb sehr bewusst pflegen und reinigen sollte, ist sein Körper. Wir haben dem in den ersten drei Abschnitten dieses Buches Rechnung getragen. Doch das mächtigste Instrument, das dem Menschen zur Verfügung steht, ist sein Geist. Der Geist kann dein schlimmster Feind und dein bester Freund sein, er kann dich hinabziehen in die Tiefen der Verzweiflung, der Angst, der Zerstörung; aber mit seiner Hilfe kannst du auch zu Freude, Frieden, Gesundheit, Liebe, Harmonie und Erfolg finden. Es liegt daran, wie du dieses Werkzeug einsetzt.

Wenn du

- das Werkzeug „schärfst“, also den Geist durch Konzentration und Meditation disziplinierst und klärst, und
- das Werkzeug in der rechten Weise einsetzt - durch eine positive Einstellung zu den Dingen und das rechte Bewusstsein,

dann wird dein Geist zu einem treuen Helfer, zu einem überaus wirksamen Instrument, dein Leben auf positive Weise zu gestalten.

In diesem Abschnitt werden wir uns mit der Frage befassen, wie wir dies im eigenen Leben praktisch umsetzen können.

Gedanken sind Dinge

Die meisten Menschen sind sich nicht bewusst, dass Gedanken tatsächlich existente und wirksame „Dinge“ sind. Dass Gedanken nicht direkt sicht- und greifbar sind, darf uns nicht darüber hinwegtäuschen, dass jeder einzelne Gedanke seine Existenz, Kraft und Wirksamkeit hat - Gedanken sind Dinge, die sich lediglich noch nicht in der Außenwelt manifestiert haben.

Jeder Gedanke hat eine gewisse Energie, die zum physischen Ausdruck drängt. Sehr emotionsgeladene Gedanken, mit denen wir uns immer wieder beschäftigen, haben die Tendenz, sich in unserem Leben relativ schnell zu manifestieren. Je mehr du es negativen, dunklen Gedanken des Hasses, der Ablehnung, der Angst gestattest, sich in deinem Denken aufzuhalten, desto schneller und machtvoller werden diese dunklen Energien auf irgendeine Weise in deinem Leben Gestalt annehmen. Ebenso ist es mit positiven, erhebenden Gedanken - sie beginnen sich in deinem Leben zu verwirklichen.

> *Ein guter Gedanke ist ein dreifacher Segen. Zuerst nützt der dem, der ihn denkt, indem er seinen Geistkörper verbessert. Zweitens nützt er dem, über den er gedacht wird. Letztlich nützt er der ganzen Menschheit, da die allgemeine geistige Atmosphäre verbessert wird. Auf die selbe Weise ist ein schlechter Gedanke ein dreifacher Fluch!*
>
> *Gedanken sind deine wirklichen Kinder. Sei vorsichtig mit deiner Gedankennachkommenschaft. Ein guter Sohn bringt seinen Eltern Glück, Ruhm und Ehre. Ein schlechter Sohn bringt seinen Eltern Schande und Missachtung. Genauso bringt ein edler Gedanke Glück und Freude. Ein schlechter Gedanke bringt dir Kummer und Schmerz. So wie du deine Kinder mit großer Sorgfalt aufziehst, genau so musst du gute, erhabene Gedanken mit großer Sorgfalt aufziehen.*
>
> Swami Sivananda

Gib also acht, welchen Gedanken du durch Aufmerksamkeit und häufiges Nachdenken Energie gibst!

Das Wunder des Geistes

Zahllose Beispiele belegen die unglaubliche Kraft des Geistes: Heilung sogenannter „unheilbar“ Kranker, geheimnisvoller Schutz von Menschen in Lebensgefahr, plötzliche große geschäftliche Erfolge aus Not und Misserfolg und vieles mehr ....

Die „Pioniere“ des positiven Denkens, Joseph Murphy, Norman V. Peale, Catherine Ponder und andere erzählen von Menschen, die scheinbar Unmögliches bewirkt haben, allein durch die Kraft des Geistes. Die rechte Einstellung, Konzentration, Glaube und Vertrauen wirkt Wunder. Ob du diese Wunder einer göttlichen, außerhalb von dir wirkenden Wesenheit zuschreibst oder der Kraft deines Geistes (was kein Widerspruch sein muss) - Wunder geschehen, und sie wurzeln in deinem Glauben, in deiner Einstellung - in deinem Geist!

Der göttliche Quell und der menschliche Geist

Stellen wir uns die göttliche Kraft als einen kosmischen Speicher vor, der alles umfasst und beinhaltet, was der Mensch sich je wünschen kann: Freude, Liebe, Gesundheit, Schutz, Idealpartner, Wohlstand und Erfolg in allen Lebensbereichen. Gott, deinen liebenden Vater verlangt es danach, dir all dies zu schenken, in einem Überfluss, der deine kühnsten Träume und Vorstellungen übertrifft. Das Mittel, durch das diese „Wunder“ in dein Leben treten können, ist dein Bewusstsein, deine Einstellung, dein Geist!

Die meisten Menschen schaffen es jedoch, sich vom göttlichen Reichtum durch negative Gedanken „erfolgreich abzuschirmen“ und in Angst, Armut und problematischen Beziehungen zu leben. Der Schalter, der den göttlichen Reichtum in dein Leben fließen lässt, ist dein Bewusstsein. Wenn du in der rechten Weise an der Einstellung, an deinem Bewusstsein arbeitest, wirst du Geschehnisse in dein Leben ziehen, die du nur als Wunder bezeichnen kannst!

Was du gestern dachtest, bist du heute.
Was du heute denkst, wirst du morgen sein.

Alles, was du in dir und um dich herum wahrnimmst, ist das Produkt deiner bisherigen Gedanken und Einstellungen: Die finanzielle und Wohnsituation, Familie und Freundschaften, Beruf, Hobbies, Gesundheit, dein Aussehen, Erfolg oder Misserfolg. Dein Geist hat all dies ins Leben gerufen – deine Welt und deine Wahrnehmung dieser Welt ist ein Spiegel deines Denkens.

Ebenso liegt es an dir, an deinen heutigen Gedanken und Einstellungen, wohin sich dein Leben weiter bewegt, wie dein Leben in zwei, fünf oder zehn Jahren aussieht. Ob du in der Zukunft gesund oder kränklich, reich oder arm, mit harmonischen oder zerworfenen Beziehungen lebst - dies liegt an dir, an deinem Denken.

Dieses Gesetz ist von so großer, weittragender Bedeutung für unser gesamtes Dasein, dass es sinnvoll ist, sich die Konsequenzen bewusst zu machen:

TIPP

Werde dir in einer stillen Stunde deiner jetzigen Lebenssituation bewusst, aller Aspekte deines Daseins, der positiven, angenehmen, wie der negativen und unerfreulichen. Frage dich: Wo bin ich jetzt? Wie fühle ich mich da, wo ich bin?

Welche Gedanken oder Einstellungen sind für die negativen Aspekte meines Lebens verantwortlich? Was müsste ich an meinen Gedanken und Einstellungen ändern, um diese negativen Bereiche zu verbessern? Wie würde ich mir mein Leben in beispielsweise fünf Jahren wünschen? Welche Gedanken und Einstellungen müsste ich ändern?

Der Mensch wird vom Gedanken geschaffen. Ein Mensch wird das, woran er denkt. Denke, du bist stark, und du wirst stark werden. Denke, du bist schwach, und du wirst schwach werden. Nimm jeden beliebigen Gedanken mit dir, und so lange du ihn bei dir trägst, egal wie weit du über Berg und Tal gehst, wirst du ohne Unterlass, ob du es weißt oder nicht, nur das anziehen, was der in dir vorherrschenden Gedankeneigenschaft entspricht.

Swami Sivananda

Die zwölf geistigen Gesetze des menschlichen Lebens

Unser Leben wird auf allen Ebenen, in allen Bereichen von Gesetzen gesteuert. Es gibt Gesetze der Gesundheit, Gesetze von Beziehungen zwischen Menschen, Gesetze des Denkens und Glaubens und Gesetze der Energien und feinstofflichen Qualitäten. Alle Leiden, die Menschen jemals erfuhren, ist auf das Verstoßen gegen diese ehernen Gesetze zurückzuführen. Die Gesetze zu kennen, gibt uns den großen Schlüssel des menschlichen Lebens in die Hand. Diese Gesetze zu befolgen öffnet uns das Tor zu einem erfüllten, harmonischen und gesunden Leben.

Die Yoga-Meister vergangener Jahrhunderte forschten unermüdlich nach diesen Gesetzen – das umfangreiche Schrifttum der Yoga-Tradition, aber auch anderer spiritueller Wege legt beredtes Zeugnis über die Ergebnisse dieser Forschungen ab: Es findet sich eine große Zahl von verwertbaren Hinweisen zum rechten Gebrauch des menschlichen Geistes. Ich habe die wichtigsten und für unseren Alltag praktikablen Hinweise zusammengetragen und geordnet. Das Ergebnis sind die zwölf geistigen Gesetze des menschlichen Lebens.

Der folgende Abschnitt fasst diese geistigen Gesetze in einer Weise zusammen, die für jeden Menschen der Gegenwart verständlich und sofort anwendbar ist. Jedes einzelne der folgenden Gesetze birgt ein enormes Potential in sich. Kombiniert und in ihrer Gesamtheit jedoch bilden sie ein Instrument von unerreichter Kraft, geboren aus Jahrtausenden forschenden menschlichen Suchens und Erkennens.

Diese Gesetze enthalten die Essenz aller Yoga-Wege und der von Patanjali, Buddha und Jesus beschriebenen ethischen Grundgesetze, sie beinhalten Meditation, Hingabe an Gott, die rechte Einstellung zu den Dingen des täglichen Lebens – alle für unser Leben bedeutsamen Aspekte werden zu einer übergreifenden Schau zusammengefasst.

Die geistigen Gesetze des menschlichen Lebens bauen logisch aufeinander auf – jedes ergibt sich leicht und natürlich aus dem vorhergehenden. So gibt es keinen Anfang und kein Ende; die Gesetze sind in sich geschlossen und vollständig; das letzte Gesetz mündet auf einer höheren Ebene wieder in das erste und der Kreis schließt sich.

Diese geistigen Gesetze bilden den Kern und den Höhepunkt der Botschaft der fünf Schätze des Yoga für den Alltag. Alle Weisheit des Yoga ist darin enthalten. Erkenne ihren Wert und setze die Kraft dieser Regeln bewusst und achtsam ein, für dein persönliches Wachstum und zum Wohle aller!

Die zwölf geistigen Gesetze des menschlichen Lebens

1. Das Gesetz der Reinheit
2. Das Gesetz der Achtsamkeit
3. Das Gesetz der geistigen Nahrung
4. Das Gesetz des Verstehens
5. Das Gesetz des Loslassens
6. Das Gesetz der inneren Kraft
7. Das Gesetz des Mitgefühls
8. Das Gesetz der Wahrhaftigkeit
9. Das Gesetz des Gebens
10. Das Gesetz des rechten Handelns
11. Das Gesetz des rechten Umgangs mit Problemen
12. Das Gesetz der Verbindung mit der Quelle