Spirituelle Lehrer

Nils Horn

Spirituelle Lehrer

Nils Horn

Die wichtigsten erleuchteten Meister

Viele Menschen suchen nach Orientierung, Sinn oder innerem Frieden. Erleuchtete Meisterinnen und Meister können als Wegweiser dienen. Sie verkörpern Eigenschaften wie Weisheit, Mitgefühl und innere Ruhe, die für viele inspirierend wirken und ein Ziel oder eine Möglichkeit aufzeigen, wie ein erfülltes Leben aussehen könnte. Letztendlich zeigen erleuchtete Wesen, dass eine Transformation des Bewusstseins und ein tieferes Verständnis des Lebens möglich sind. Sie sind lebendige Beispiele dafür, was der menschliche Geist erreichen kann, wenn er sich der Selbsterkenntnis und dem inneren Wachstum widmet. Dies kann Menschen Mut machen und sie darin stärken, ihren eigenen spirituellen Weg zu gehen.
Die Existenz erleuchteter Meister, Meisterinnen, Gurus und spiritueller Lehrer ist von unschätzbarem Wert für die Menschheit. Sie dienen als lebendige Wegweiser auf dem spirituellen Pfad, indem sie durch ihre Weisheit, Mitgefühl und innere Erleuchtung zeigen, dass der Weg zur Befreiung möglich ist. Ihre Erfahrung und Einsicht helfen uns, Hindernisse zu überwinden und den Lernprozess zu verkürzen, sodass wir schneller Fortschritte machen können. Als Inspirationsquellen wecken sie tiefes Vertrauen und Hoffnung in unser eigenes Potential, motivieren uns, an unserem eigenen Wachstum zu arbeiten, und fördern Eigenschaften wie Mitgefühl, Geduld und Sanftmut – Tugenden, die für unser inneres Wohlbefinden essenziell sind.
Kurz gesagt: Die Anwesenheit und das Wirken erleuchteter Meister sind eine große Gnade für die Menschheit. Sie helfen uns dabei, unser wahres Selbst zu erkennen, inneren Frieden zu finden und das Licht der Weisheit in die Welt zu tragen. Ihre Präsenz ist eine Quelle der Inspiration und des Trostes auf unserem spirituellen Weg.

1. Buddha findet den Weg zur Erleuchtung

Vor über 2500 Jahren wurde Siddhartha Gautama als Prinz in einem kleinen Königreich im heutigen Nepal geboren. Sein Vater wollte ihn vor allem Leid der Welt schützen und ließ ihn im Palast in größtem Luxus aufwachsen. Doch Siddhartha spürte eine innere Leere. Mit 29 Jahren verließ er heimlich den Palast und begegnete zum ersten Mal Krankheit, Alter, Tod – und einem asketischen Mönch. Diese vier Begegnungen erschütterten ihn zutiefst.

Er verließ seine Familie und wurde zum Wandermönch. Sechs Jahre lang praktizierte er extreme Askese, bis er erkannte, dass auch dieser Weg nicht zur Befreiung führte. Es heißt, er wurde so mager, dass er seine Wirbelsäule sehen konnte, wenn er sich nach vorn beugte. Doch trotz aller Entbehrungen fand er keinen inneren Frieden. Stattdessen war sein Geist schwach, sein Körper erschöpft – und die Wahrheit blieb verborgen. Eines Tages saß Siddhartha erschöpft am Ufer des Flusses Nairanjana, als eine junge Frau namens Sujata kam und ihm aus Mitgefühl eine Schale Milchreis anbot. Zuerst zögerte er – schließlich hatte er jeglichen Genuss abgelehnt. Doch dann nahm er die Speise an, spürte neue Kraft – und erkannte in diesem Moment eine tiefgreifende Wahrheit: „Weder in der extremen Askese noch im sinnlichen Genuss liegt der Weg zur Befreiung. Der wahre Pfad ist der Mittlere Weg – jenseits von Extremen."

Gestärkt durch diese Einsicht, setzte er sich unter den Bodhi-Baum und schwor, nicht eher aufzustehen, bis er die Wahrheit gefunden hätte. In einer Nacht tiefer Einsicht erwachte Siddhartha zur Erleuchtung. Von da an wurde er der Buddha, der Erwachte.
Buddha sah seine früheren Leben, er erkannte das Rad der Wiedergeburt (Samsara) und die Wirkungsweise von Karma. Gutes Denken, Reden und Handeln führen zu guten Wirkungen – schlechtes zu Leiden. Durch die Befreiung vom Ego kann das Rad durchbrochen werden.
Buddha verbrachte die restlichen 45 Jahre seines Lebens damit, seine Erkenntnisse weiterzugeben.

Buddha betonte, dass man seine Lehre nicht blind glauben, sondern selbst prüfen solle: „Glaube nichts, nur weil es gesagt wurde. Glaube nur, wenn es mit deiner eigenen Erfahrung übereinstimmt." Sein Weg war kein Dogma, sondern eine Einladung zur Selbsterforschung. Er lehrte, dass alles vergänglich ist, dass es kein festes „Ich" gibt und dass Befreiung möglich ist – für jeden Menschen, unabhängig von Herkunft, Geschlecht oder Stand.

Zitate von Buddha

1. „Hass wird nicht durch Hass überwunden, sondern durch Liebe."
2. „Der Geist ist alles. Was du denkst, das wirst du."
3. „Lerne loszulassen. Das ist der Schlüssel zum Glück."
4. „Ein trainierter Geist bringt Frieden."
5. „Wenn du ein Problem lösen kannst, warum solltest du dich dann sorgen? Wenn du es nicht lösen kannst, was nützt dir dann das Sorgen?"
6. „Wie schnell eine Blume welkt, so kurz ist das Leben. Nutze es weise."

Anekdoten von Buddha

1. Die Frau, die ihr totes Kind nicht loslassen konnte
Eine Mutter kam mit ihrem toten Kind zu Buddha und bat um Hilfe. Buddha sagte: „Bringe mir Senfkörner aus einem Haus, das nie einen Todesfall erlebt hat." Sie suchte überall, doch jedes Haus hatte jemanden verloren. So erkannte sie, dass Leid zum Leben gehört – und ließ ihr Kind los.

2. Buddha und der wütende Mann
Ein Mann beschimpfte Buddha. Doch Buddha reagierte nicht. Als der Mann fragte, warum er nicht zornig wurde, sagte Buddha: „Wenn dir jemand ein Geschenk anbietet und du es nicht annimmst – wem gehört es dann?"

3. Angulimala, der Mörder
Der berüchtigte Mörder Angulimala traf auf Buddha. Als er versuchte, ihn zu verfolgen, konnte er ihn nicht erreichen –

obwohl Buddha nur langsam ging. Als er rief: „Steh still!", sagte Buddha: „Ich stehe still, Angulimala – es ist dein Geist, der läuft." Diese Worte führten zur Erleuchtung des Mörders.

4. Der Bettler und der goldene Schrein
Ein armer Mann betete täglich vor einem Schrein, ohne zu wissen, dass darin ein Schatz lag. Buddha erzählte diese Geschichte, um zu zeigen: „Wir alle tragen das Potenzial zur Erleuchtung in uns – doch wir suchen sie im Außen."

5. Der verletzte Elefant Nalagiri
Feinde hetzten den wilden Elefanten Nalagiri auf Buddha. Doch als der Elefant näherkam, sah er Buddhas ruhige und liebevolle Ausstrahlung – und kniete friedlich nieder.

6. Buddha verweigert einen Disput
Ein Philosoph forderte Buddha zum Streit heraus. Buddha antwortete: „Ich streite nicht mit jemandem, der streiten will."

7. Das Gleichnis vom Floß
Buddha erklärte seinen Schülern: „Ein Floß hilft dir, den Fluss zu überqueren – doch du trägst es nicht auf dem Rücken weiter." So sollen auch Lehren losgelassen werden, wenn man ans andere Ufer gelangt ist.

8. Der unzufriedene König
Ein König fragte Buddha, wie er glücklicher werden könne. Buddha antwortete: „Weniger Besitz, mehr Mitgefühl." Der König begann, seinen Reichtum zu teilen – und fand Frieden.

9. Der Streit unter Mönchen
Als Mönche sich stritten, verließ Buddha sie wortlos. Er sagte: „Wenn keine Bereitschaft zum Frieden da ist, bringen Worte nichts." Nach seinem Weggang erkannten sie ihre Torheit.

10. Buddhas letzte Worte
Am Ende seines Lebens sagte Buddha: „Strebt unablässig."

Wie ich ein Buddhist wurde

Ich wurde zu einem Buddhisten, weil ich so kostenlos Einlass zu einem Vortrag des Dalai Lama bekam. Ich interessierte mich für den Dalai Lama und ging 1991 zu seiner Veranstaltung im Hamburger Kongresszentrum. Am Eingang wurde mir erklärt, dass die Plätze begrenzt seien und nur Buddhisten eingelassen würden. Da ich meine weite Anreise nicht umsonst gemacht haben wollte, erklärte ich mich kurzerhand zum Buddhisten. Daraufhin durfte ich an der Veranstaltung teilnehmen. Es waren tatsächlich nur noch wenige Plätze frei. Der Dalai Lama hatte gerade den Friedensnobelpreis bekommen und alle wollten ihn sehen. Ich setzte mich auf den Platz direkt vor dem Dalai Lama, auf den sich sonst keiner zu setzen gewagt hatte. Mein Mut wurde belohnt. Ich war dem Dalai Lama so nah, dass ich in seine spirituellen Energie eintrat und mit seiner Liebe verschmolz. So wurde ich ein Buddhist und blieb es auch, weil sich der buddhistische Weg für mich als hilfreich herausstellte.

Normalerweise wird man zu einem Buddhisten durch die dreifache Zufluchtnahme. Man nimmt Zuflucht zu Buddha, zu seinem Weg (seiner Lehre) und zu einer Gruppe von Buddhisten. Oft findet diese Zufluchtnahme durch ein kleines Ritual in der persönlichen buddhistischen Gruppe statt. Man kann das Ritual aber auch privat für sich alleine vollziehen. Es wird geraten die Zufluchtnahme jeden Tag durch ein kleines Mantra zu wiederholen, damit die Motivation auf dem spirituellen Weg erhalten bleibt. Ich verbeuge mich jeden Tag vor der Buddhastatue auf meinem Altar und verbinde mich so jeden Tag mit der Energie Buddhas.

Die beständige Verbindung mit Buddha ist entscheidend für den spirituellen Fortschritt. Der Dalai Lama hat erklärt, dass jeder, der auf Buddha meditiert, auf die Dauer ein Buddha wird. Dazu muss man aber die Verbindung dauerhaft aufrecht erhalten. Dann wächst man immer mehr in die Energie Buddhas und verwandelt sich selbst in einen Buddha. Manche Menschen lehnen die Orientierung auf einen Guru ab. Dann ist es hilfreich, sich selbst als Buddha zu visualisieren. Auch dadurch kann man in die Energie Buddhas gelangen und langfristig ein Buddha werden. Gut ist es sich nicht nur Buddha als Person, sondern auch seine Eigenschaften wie Gelassenheit, innerer Frieden, Glück,

Wahrhaftigkeit und umfassende Liebe vorzustellen. Die Kraft der Visualisierung kann verstärkt werden, wenn man sie mit einem Mantra (Gesang, Chanten, Kirtan), Atemtechniken und Körperbewegungen (Mudras, Handhaltungen) verbindet. Ich erwecke so jeden Tag die Erleuchtungsenergie in mir.

Sich jeden Tag mit Buddha zu verbinden, genügt natürlich nicht. Man muss auch seine Lehre praktizieren. Der Weg der inneren Verwandlung und der Erleuchtung beruht auf zwei wesentlichen Techniken, der Gedankenarbeit und der Meditation. Wir sollten jeden Tag achtsam auf unsere Gedanken und unsere Handlungen sein. Wir sollten die fünf Silas beachten (Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit, anderen nichts wegnehmen, keine Drogen und kein sexuelles Fehlverhalten). Wir sollten möglichst in der Ruhe, der Wahrheit und der Liebe leben. Wir sollten unseren spirituellen Weg auch in unserem Alltag bewahren. Die Basis der Gedankenarbeit besteht im täglichen Lesen eines spirituellen Textes. So orientieren wir unseren Geist immer wieder auf den spirituellen Weg. Ansonsten sollten wir beständig positive Eigenschaften wie Gelassenheit, Liebe, Wahrhaftigkeit und Selbstdisziplin üben."

2. Mahavira – Der Lehrer der Gewaltlosigkeit

Vor etwa 2.600 Jahren, im 6. Jahrhundert v. Chr., wurde in einem kleinen Königreich in Nordindien ein Kind geboren, das die spirituelle Landschaft der Welt für immer verändern sollte. Sein Name war Vardhamana, später bekannt als Mahavira, der „große Held". Die meisten historischen Darstellungen und die verbreitetsten Quellen folgen der Śvētāmbara-Überlieferung, nach der Mahavira verheiratet war und eine Tochter hatte.

Mahavira wurde in eine wohlhabende und adlige Familie geboren. Sein Vater war ein König, seine Mutter eine Königin. Schon als Kind zeigte Vardhamana große Ernsthaftigkeit, Mitgefühl und Weisheit. Obwohl er ein Leben im Überfluss hätte führen können, spürte er tief in sich eine andere Bestimmung: Er wollte den Weg zur höchsten Befreiung finden.

Mit dreißig Jahren entschloss sich Mahavira, seinen Besitz, seine Familie und alle weltlichen Bindungen aufzugeben. Er wurde ein Asket. Er zog hinaus in die Wälder und Dörfer Indiens und unterzog sich extremen Entbehrungen. Er fastete, sprach manchmal monatelang kein Wort und meditierte in tiefster Versenkung, selbst unter schwierigsten Bedingungen. Sein zentrales Anliegen war die vollständige Überwindung von Karma – der feinstofflichen Materie, die die Seele bindet – durch Erkenntnis, richtiges Tun und radikale Gewaltlosigkeit (Ahimsa).

Nach zwölf Jahren intensiver Askese und innerer Läuterung erlebte Mahavira die endgültige Erleuchtung. Er wurde ein Kevala Jnani, ein Allwissender, dessen Seele vollständig befreit war. In diesem Zustand der höchsten Erkenntnis sah er alle Wesen, alle Zeiten und alle Welten als miteinander verbunden und durchschaute das Gesetz des Universums. Mahavira begann nun zu lehren. Er wanderte durch Nordindien, predigte die Prinzipien von Gewaltlosigkeit, Wahrheit, Nicht-Stehlen, Enthaltsamkeit und Besitzlosigkeit. Er gründete eine Gemeinschaft von Mönchen, Nonnen und Laien, die sich dem Weg der Befreiung verschrieben.

Mahaviras Lehre ist die Grundlage des Jainismus, einer der ältesten Religionen der Welt, die bis heute existiert. Er lehrte, dass jede Seele göttlich ist, dass Befreiung möglich ist und dass der Weg dahin über radikale Selbstbeherrschung, Mitgefühl gegenüber allen Lebewesen und tiefe innere Reinigung führt. Mit etwa 72 Jahren verließ Mahavira seinen Körper in einem Zustand vollkommener Freiheit (Nirvana). Seine Seele verschmolz mit dem unendlichen Licht der reinen Existenz. Er hinterließ eine spirituelle Tradition, die das Ideal der absoluten Gewaltlosigkeit und der tiefen spirituellen Wahrheit hochhält.

Gewaltlosigkeit bedeutet, keinem Lebewesen — weder durch Gedanken, Worte noch Taten — Schaden zuzufügen. Es ist eine Haltung tiefen Respekts vor dem Leben in all seinen Formen. Im spirituellen Sinne, besonders bei Meistern wie Mahavira, Buddha oder Gandhi, geht Gewaltlosigkeit (Ahimsa) weit über das äußere Verhalten hinaus: Sie bedeutet, selbst im Innersten frei von Aggression, Hass, Zorn oder Schadenwünschen zu sein. Mahavira lehrte, dass sogar kleinste Lebewesen wie Insekten Mitgefühl verdienen. Kurz zusammengefasst bedeutet seine Lehre ohne Anhaftung und Ablehnung sanftmütig im erleuchteten Sein und in der Liebe zu allen Wesen zu leben.

Zitate von Mahavira

„Der Pfad zur Erlösung ist schmal und schwer zu gehen, wie der Weg einer Rasierklinge."
„Alle Lebewesen lieben das Leben, fürchten den Tod und wollen glücklich sein. Darum verletze kein Lebewesen."
„Gewaltlosigkeit ist die höchste Religion."
„Wahre Weisheit ist, in allen Wesen sich selbst zu erkennen."
„Anhaftung führt zu Geburt, Hass zu Wiedergeburt, Gleichmut führt zur Befreiung."
„Du hast die Macht, dich selbst zu befreien."
„Derjenige, der Selbstbeherrschung übt, lebt im Frieden."
„In der Gewaltlosigkeit liegt die höchste Wahrheit."
„Befreiung ist das Auflösen aller Verbindungen zu weltlichen Dingen."
„Ein Tropfen Mitgefühl ist größer als ein Ozean voller Wissens."

Anekdoten von Mahavira

1. Die Schlange Chandakaushika
Mahavira begegnete einer giftigen Schlange. Anstatt sie zu fürchten oder zu bekämpfen, blieb er ruhig, strahlte Liebe aus und segnete die Schlange. Sie verlor ihre Aggression und kroch friedlich davon.

2. Die Dorfbewohner und der Stock
In einem Dorf glaubten die Leute, Mahavira sei verrückt. Sie schlugen ihn mit Stöcken. Doch Mahavira reagierte nur mit Mitgefühl und Stille, ohne einen einzigen Gedanken des Hasses.

3. Die Meditation auf Nägeln
Um sich völlig von der Anhaftung an den Körper zu lösen, meditierte Mahavira stundenlang auf einem Nagelbrett — und empfand dennoch tiefen Frieden.

4. Der Bauernsohn und die Kuh
Ein Junge beschimpfte Mahavira, weil er seine Kuh nicht retten wollte. Mahavira antwortete ruhig, dass jede Seele ihre eigene Reise hat und Mitgefühl ohne Anhaftung geschehen muss.

5. Das Opfer des Hungers
Mahavira fastete häufig über Wochen hinweg. Er akzeptierte nur Nahrung, die ihm vollkommen freiwillig und mit reinem Herzen angeboten wurde.

6. Die Tierschutzregel
Mahavira wies seine Schüler an, stets auf den Boden zu achten, damit sie nicht versehentlich auf Insekten traten.

7. Das ruhige Durchqueren des Dschungels
Einmal wanderte Mahavira durch einen dichten Wald voller Raubtiere. Ohne Furcht und mit vollständiger innerer Ruhe gelangte er unversehrt ans andere Ende.

8. Die strikte Wahrheit
Selbst wenn es für ihn oder andere gefährlich war, sprach Mahavira nie eine Lüge. Wahrheit war für ihn heilig.

9. Die Stillejahre
Mahavira schwieg viele Jahre lang völlig, um das innere Selbst zu entwickeln und die Kraft des Schweigens zu erfahren.

10. Der Schutz der kleinen Ameisen
Einmal unterbrach Mahavira eine Predigt, als er bemerkte, dass Ameisen gefährdet waren. Er bat die Menge, ihnen zuerst Schutz zu geben.

11. Die Königin und das Mitleid
Eine Königin bewunderte Mahaviras Sanftmut so sehr, dass sie ihr königliches Leben aufgab und ebenfalls den Weg der Gewaltlosigkeit wählte.

12. Die Vision des Lichts
Während tiefer Meditation sah Mahavira ein unendliches, reines Licht, das die Einheit allen Lebens offenbarte.

13. Die Vergebung der Unwissenden
Mahavira sagte, dass die Menschen, die ihn verletzten, dies aus Unwissenheit täten — und dass ihnen dafür vergeben werden müsse.

14. Der Regenbogen
Während einer Meditation erschien ein Regenbogen direkt über Mahavira, als Zeichen für sein Eiheitsbewusstsein.

15. Der Tod in Meditation
Mahavira verließ seinen Körper nach jahrzehntelanger Askese bewusst in tiefer Meditation, im Zustand völliger Losgelöstheit und Glückseligkeit.

3. Zarathustra – Denke positiv, sprich positiv, handle positiv

Vor über 3000 Jahren, in einem alten Teil der Welt, den wir heute Persien nennen, lebte ein außergewöhnlicher Mensch: Zarathustra. Schon als Kind stellte er Fragen über das Leben, über Gut und Böse, über den Sinn der Existenz. Er spürte, dass es eine höhere Ordnung geben musste – ein Licht, das über allem stand. In seiner Jugend zog sich Zarathustra immer wieder in die Einsamkeit zurück. Er meditierte an Flüssen, auf Bergen, in Wäldern. Er sah, wie die Menschen oft blind handelten, von Gier und Gewalt getrieben, und er fragte sich: „Was ist der wahre Weg des Menschen?"

Mit etwa dreißig Jahren hatte er eine entscheidende spirituelle Erfahrung: In einer tiefen Vision erschien ihm der Gott des Lichts, den er Ahura Mazda nannte. Ahura Mazda offenbarte ihm, dass die Welt ein Kampfplatz zwischen Licht und Dunkelheit sei – zwischen Gut und Böse, Wahrheit und Lüge.

Im Zoroastrismus gibt es eine klare Unterscheidung zwischen einem Reich des Lichts (Paradies) und einem Abgrund der Finsternis (Hölle). Nach dem Tod wird die Seele gerichtet: Wer überwiegend Gutes getan hat, gelangt ins Paradies; wer überwiegend Böses getan hat, kommt in die Hölle. Aber der Mensch hat die Freiheit zu wählen. Jeder Gedanke, jedes Wort und jede Tat kann das Licht stärken oder das Dunkel. Zarathustra begriff: Das höchste Ziel des Menschen ist es, sich bewusst für das Gute, das Wahre und das Rechte zu entscheiden.

Mutig begann er zu predigen. Er sprach von einem gütigen Gott, der die Menschen liebt und ins Paradies führen möchte. Er lehrte, dass jeder Mensch selbst für sein Schicksal verantwortlich ist – durch seine Entscheidungen. Und er verkündete eine Vision der Zukunft: Am Ende der Zeit würde das Gute siegen. Alles Böse würde gereinigt, und die Schöpfung würde in ein unvergängliches Licht verwandelt.

Zunächst stieß Zarathustra auf Widerstand. Die Priester und die Herrschenden hingen alten Ritualen und Göttern an. Doch Zarathustra blieb standhaft. Er wirkte durch die Kraft seiner Persönlichkeit und Reinheit. Er gewann Anhänger – einfache Menschen, später auch Fürsten. Schließlich unterstützte ihn ein mächtiger König, der seine Lehren im ganzen Reich verbreiten ließ.

Zarathustra selbst blieb einfach und demütig. Er lebte im Einklang mit der Natur, lehrte Güte gegenüber Mensch und Tier, förderte Wahrhaftigkeit und das Streben nach Weisheit. Seine Lehre – der Zoroastrismus – wurde zu einer der wichtigsten spirituellen Strömungen der Antike. Viele Ideen Zarathustras – etwa die Vorstellung von Himmel und Hölle, von einem jüngsten Gericht und der endgültigen Erlösung – beeinflussten später Judentum, Christentum und Islam.

Am Ende seines Lebens soll Zarathustra in einer Vision das kommende Goldene Zeitalter gesehen haben, in dem Frieden, Wahrheit und Licht herrschen. Dann verließ er diese Welt, aber seine Botschaft lebt bis heute weiter: Denke positiv, sprich positiv, handle positiv. Dann ist das Licht mit dir.

Zitate von Zarathustra

„Gute Gedanken, gute Worte, gute Taten – das ist der Weg zum Licht."
„Wahrheit ist das höchste Gut."
„Handle so, dass du das Gute vermehrst und das Böse verringerst."
„Nicht durch Gewalt wird das Böse besiegt, sondern durch Wahrheit und Mitgefühl."
„Das Leben ist ein heiliges Geschenk – schätze es in jedem Augenblick."
„Das Licht ist stärker als die Dunkelheit."
„Wer Gutes sät, wird Glück ernten."
„Wichtig ist das Streben nach Weisheit."
„Liebe alle Wesen. Alles Leben ist Teil des heiligen Kreislaufs."
„Lass deine Gedanken wie Lichter sein, die die Dunkelheit durchdringen."

„Frieden beginnt in deinem eigenen Geist."
„Der Sieg des Guten ist gewiss – aber er beginnt mit dir."
„Erkenne dich selbst als einen Hüter des Lichts."

Anekdoten von Zarathustra

Die erste Vision
Als junger Mann empfing Zarathustra seine erste Vision: Ein Lichtwesen, Vohu Manah („Guter Geist"), erschien ihm und führte ihn zu Ahura Mazda, dem höchsten Gott.

Die Prüfung durch Dämonen
Dämonen versuchten Zarathustra mit Macht und Reichtum zu verführen, damit er seinen Weg aufgäbe. Er widerstand mit unerschütterlicher Entschlossenheit.

Das Wasser der Reinigung
Zarathustra badete symbolisch in einem heiligen Fluss, um sich innerlich und äußerlich zu reinigen, bevor er seine erste Predigt hielt.

Das Geschenk des Gebets
Er lehrte, dass das aufrichtige Gebet zum Guten hin wirke und den Menschen mit der höchsten Wahrheit verbinde.

Die Ablehnung falscher Priester
Zarathustra trat mutig gegen korrupte Priester auf, die Religion für Macht und persönliche Vorteile missbrauchten.

Der Kampf um Wahrheit
Obwohl er oft verspottet und bedroht wurde, verkündete Zarathustra weiter seine Lehre von der Wahrheit (Asha) und der Güte.

Die Verbreitung durch ein Pferd
Eine Geschichte erzählt, dass der König Vishtaspa erst durch die Heilung seines geliebten Pferdes von Zarathustras spiritueller Kraft überzeugt wurde.

Das Feuer der Erkenntnis

Zarathustra benutzte das Feuer als Symbol für das reine, göttliche Licht des Bewusstseins und forderte Respekt für alle heiligen Feuerstellen.

Die Wahl der Gedanken
Er lehrte, dass der Mensch jeden Tag zwischen guten und schlechten Gedanken wählen könne — und dass diese Wahl sein Schicksal bestimmt.

Der heilige Gesang
Zarathustra komponierte die Gathas – heilige Lieder, die bis heute als Kern seiner Weisheit überliefert sind.

Die Verhöhnung in der Stadt
Einmal wurde Zarathustra in einer Stadt verspottet und hinausgeworfen. Er verließ sie ohne Groll und segnete sie dennoch.

Das Opfer des Friedens
Er lehrte, dass das größte Opfer nicht Tierblut sei, sondern das Opfer von Egoismus und Hass im eigenen Herzen.

Der bewusste Tod
Es heißt, Zarathustra verließ seine körperliche Hülle bewusst in einem Tempel, im Gebet und in völliger Hingabe an das Licht.

Zarathustra steigt ins Paradies auf
In Persien lebte vor 2600 Jahren der Weise Zarathustra. Eines Tages, als er in der Stille der Berge meditierte, fernab vom Lärm der Welt, geschah etwas Ungewöhnliches. Er saß unter einem uralten Baum, dessen Äste gen Himmel ragten wie betende Arme, und vertiefte sich in die Leere seines Geistes. Plötzlich konnte er mit seinem Bewusstsein ins Jenseits reisen.
Zuerst erblickte er einen Ort von strahlender Schönheit, erfüllt von unbeschreiblicher Harmonie. Goldenes Licht durchflutete die Landschaft, sanfte Musik erfüllte die Luft, und Wesen von reinem Glanz bewegten sich in vollkommenem Frieden. Sie strahlten Liebe, Wahrheit und Glück aus. Dieser Ort, so erkannte Zarathustra, war das Paradies, der Himmel, die Heimat der

erleuchteten Seelen. Ihm wurde klar: Dies war das Ziel, die Belohnung für ein spirituelles Leben.
Doch dann gelangte er an einen gänzlich anderen Ort. Eine düstere, trostlose Ebene breitete sich aus, erfüllt von Schatten und Klagen. Die Luft war voll von Angst und Verzweiflung, und Wesen, deren Herzen von Gier, Hass und Lüge verzehrt waren, irrten verzweifelt umher. Sie waren gefangen in einem ewigen Kreislauf des Leidens, geplagt von den Früchten ihrer eigenen dunklen Gedanken und Taten. Dies, erkannte Zarathustra mit einem Schaudern, ist die Hölle.
Als er auf die Erde zurückkehrte, war Zarathustra für immer verändert. Er verstand seine Aufgabe. Er erkannte, dass jeder Mensch das Potenzial hatte, ins Licht aufzusteigen. Man konnte sogar bereits auf der Erde im Licht leben, wenn man seinen Geist entsprechend ausrichtete. „Es ist die Meditation", lehrte er später, „und die Gedankenarbeit, die den Menschen aufsteigen lässt." Er betonte die absolute Notwendigkeit, gute Gedanken zu pflegen und schlechte Gedanken zu stoppen. Wie ein Gärtner, der Unkrautjätet, so sollte der Mensch seinen Geist reinigen.
So wurde Zarathustra zum Propheten des Lichts, der den Menschen den Weg zur Erlösung zeigte. Er lehrte, dass jeder Mensch die Wahl hatte – die Wahl zwischen Licht und Dunkelheit, zwischen Aufstieg und Fall. Und er versprach, dass der spirituelle Weg die größte Belohnung bereithält: das ewige Leben im Licht.
In der heutige Zeit spricht man nur noch wenig über die Hölle und das Paradies. Aber viele erleuchtete Meister berichten davon. Es gibt außerdem viele Menschen mit Nahtoderfahrungen, die mit ihrem Bewusstsein ins Jenseits gereist und dort in Paradies- oder Höllenbereiche gelangt sind. Für mich sind das Paradies und die Hölle Bewusstseins- bzw. Energiebereiche, die man sowohl auf der Erde als auch im Jenseits erfahren kann.
Die Hölle sind Bewusstseinsbereiche der Depression, der Wut, der Angst, der Trauer und der Sucht. Ich persönlich gelangte einmal in meinem Leben in eine schwere Depression. Mir war klar, dass ich in einer Art Hölle lebte. Durch äußerste Selbstdisziplin, durch die Arbeit an meinen Gedanken, täglichem Sport und Meditation konnte ich mich davon befreien.

Nach einem halben Jahr intensiver innerer Arbeit löste sich plötzlich mein Ego auf. Die Depression verschwand und ich dachte aus mir selbst heraus grundlegend positiv. Deshalb hatte ich auch grundlegend positive Gefühle. Aber im wirklichen Paradies war ich damit noch nicht.
Ins Paradies im Jenseits konnte ich dann drei Jahre später durch eine tiefe Meditation aufsteigen. Meine Kundalini-Energie entfaltete sich vollständig und schleuderte mein Bewusstsein ins höchste Paradies. Dort gab es kein Ego mehr. Mein Bewusstsein war eins mit Gott, oder nennen wir es das Licht. Ich erfuhr keinen persönlichen Gott, sondern eine Dimension aus Frieden, Liebe, Wahrheit und unermesslichem Glück. Ich war eins mit dieser Dimension und doch gleichzeitig noch ein eigenständiges Bewusstsein. Ich lebte in einem Energiemeer aus Licht, war eins mit diesem Licht und gleichzeitig immer noch da. Ich war Meer und Welle zugleich.
Und ich konnte mit dieser Dimension sprechen. Insofern war sie etwas Persönliches. Ich konnte Fragen stellen und erhielt Antworten. Nach dieser Erfahrung begriff ich, dass das höchste Ziel aller Seelen der Aufstieg in diese Licht-Dimension ist. Allerdings braucht man viele Leben auf der Erde dazu, um genug Weisheit, Liebe und Kraft dafür zu entwickeln. Das Bewusstsein muss ausreichend gereinigt werden, um die starke spirituelle Energie aufnehmen und bewahren zu können.
Ich selbst konnte nur eine gewisse Zeit im Licht verweilen und kehrte dann wieder auf die Erde zurück. Später gelang es mir dann einige Male, auf der Erde in einem Zustand des Lichts zu kommen. Ich bin noch ein Übender. Jedoch kenne ich den Weg und kann bestätigen, dass die Lehre von Zarathustra richtig ist. Sie wird letztlich auch durch die psychologische Forschung bestätigt. Wer positiv denkt, erhält positive Gefühle. Durch regelmäßige Meditation und Gedankenarbeit kann man einen Zustand des inneren Friedens und Glücks erlangen.

4. Die Geschichte von Abraham, dem Vater des Glaubens an einen Gott

Abraham, ursprünglich Abram genannt, lebte vor über 4.000 Jahren in Ur, einer reichen Stadt im heutigen Irak. Trotz des Wohlstandes seiner Umgebung spürte Abraham eine innere Unruhe. Er glaubte nicht an die vielen Götzen seiner Heimat, sondern sehnte sich nach dem einen wahren Gott – dem Ursprung allen Seins. Eines Tages vernahm er einen inneren Ruf: „Verlass deine Heimat, deine Verwandtschaft und das Haus deines Vaters und geh in das Land, das ich dir zeigen werde." (Genesis 12,1)

In tiefem Vertrauen gehorchte Abraham diesem göttlichen Ruf. Gemeinsam mit seiner Frau Sarah, seinem Neffen Lot und einigen Bediensteten zog er los – ins Ungewisse, nur geführt durch den Glauben. Gott versprach ihm, dass aus ihm ein großes Volk hervorgehen werde.

Sarah war Abrahams Gefährtin, Mitstreiterin und Seelenspiegel. Sie war schön, klug und tiefgläubig – aber auch geprägt von tiefer Trauer: Sie konnte keine Kinder bekommen. Für ein Paar, das die Verheißung Gottes in sich trug, war das ein großes Leid. Doch Sarah ging den Weg mit. Durch Hunger, Zweifel, Gefahren und fremde Länder. Ihr Vertrauen war genauso tief wie das ihres Mannes – wenn auch mit Momenten des menschlichen Zweifels.

Abraham begegnete Gott nicht nur einmal – er erlebte ihn immer wieder, manchmal im Traum, manchmal als innere Stimme, und einmal sogar in Gestalt dreier geheimnisvoller Männer. Diese sagten Sarah voraus, dass sie in hohem Alter noch einen Sohn gebären werde. Sarah lachte ungläubig. Und doch geschah das Wunder: Sie wurde schwanger und gebar Isaak. Ihr Lachen wandelte sich in Freude und Dankbarkeit. Isaak wurde der Erbe der Verheißung und Träger des Lichts.

Gott stellte Abrahams Vertrauen auf eine harte Probe: Er forderte ihn auf, Isaak zu opfern. Das bedeutet, dass man auf dem Weg zu Gott alles Weltliche opfern muss, gerade das, woran man am meisten anhaftet. In tiefer Erschütterung gehorchte Abraham –

bis ein Engel ihn im letzten Moment stoppte. Oft geschieht es auf dem spirituellen Weg, dass man doch alles bekommt, nachdem man es vollständig losgelassen hat.

Die Gotteserfahrung von Abraham

Gemäß der biblischen Überlieferung hatte Abraham eine Gotteserfahrung. Seine Geschichte ist ein zentrales Element im Judentum, Christentum und Islam. Abraham erfuhr, dass es nur einen Gott gibt. Er gelangte also in die höchste Dimension, die alle Begriffe übersteigt und wo man die Einheit allen Seins erfährt. Es ist eine Dimension über allen Gottesvorstellungen. Deshalb vertrat Abraham die Lehre, dass es nur einen Gott gibt. Und von diesem Gott kann sich ein Mensch kein Bild machen.

Die Überzeugung, dass es nur einen Gott gibt und dass dieser Gott jenseits menschlicher Vorstellungen und Bilder existiert, ist in vielen monotheistischen Religionen, einschließlich des Judentums, Christentums und Islam, zentral. Abraham wird deshalb als der Stammvater dieser monotheistischen Traditionen betrachtet. In diesen religiösen Traditionen wird betont, dass Gott nicht auf eine bestimmte Form oder ein bestimmtes Bild reduziert werden kann. Stattdessen wird betont, dass Gott unendlich und unvorstellbar ist.

Abraham erfuhr Gott nicht durch bestimmte Techniken wie Meditation oder asketische Praktiken, sondern durch eine direkte Offenbarung. Die biblischen Berichte schildern, dass Gott Abraham erschien und zu ihm sprach. Abraham deutete seine innere Stimme als die Stimme Gottes und vertraute ihr, was ihn zu radikalem Handeln und Gehorsam bewegte.

Im Buddhismus dagegen ist der Weg zur Erleuchtung ein strukturierter Prozess, der auf eigenen Bemühungen beruht. Buddha erreichte Erleuchtung durch Meditation und die Achtsamkeit auf die Gedanken. Vermutlich hat Abraham auch meditiert, einfach durch das Sitzen in der Abgeschiedenheit der Wüste. Und er hat intensiv an seinen Gedanken gearbeitet. Er hat sein Ego geopfert und sich konsequent dem Willen Gottes, dem Leben, überlassen. Des weiteren folgte er seiner inneren Stimme

der Wahrheit und Weisheit. So gelangte er zur Gotteserfahrung, die er als Offenbarung beschrieb.

Letztlich bestand vermutlich auch der Erleuchtungsweg von Abraham aus Sitzen, Gehen und Gedankenarbeit im ständigen Wechsel und mit innerem Gespür. Man muss nur vorwiegend in der Ruhe leben und im richtigen Moment das Richtige tun. Dann lösen sich die inneren Verspannungen auf und die spirituelle Energie beginnt zu fließen. Das ist das Zentrum des buddhistischen Erleuchtungsweges. Und im Kern sind alle Erleuchtungswege ähnlich. Es kommen höchstens noch Kundalini-Techniken hinzu, wie wir sie bei Moses sehen.

5. Moses sieht Gott als Licht in der Welt

Moses wurde zu einer Zeit geboren, als das Volk Israel in Ägypten in harter Sklaverei lebte. Schon als Säugling entkam er auf wundersame Weise dem Todesurteil des Pharaos: In einem Körbchen auf dem Nil ausgesetzt, wurde er von der Tochter des Pharaos gefunden und als ihr eigener Sohn großgezogen.

Obwohl Moses in den Palästen Ägyptens lebte, fühlte er sich tief verbunden mit seinem unterdrückten Volk. Als junger Mann floh er nach Midian, nachdem er einen ägyptischen Aufseher getötet hatte, der einen Hebräer misshandelte. In Midian heiratete er und lebte viele Jahre als Hirte – in äußerer Einfachheit, aber innerlich auf der Suche.

Eines Tages, als Moses die Schafe seines Schwiegervaters weidete, sah er auf dem Berg Horeb einen Dornbusch, der in Flammen stand, aber nicht verbrannte. Er trat näher – und hörte die Stimme Gottes: „Moses, Moses!" Er antwortete: „Hier bin ich." Gott offenbarte sich ihm als „Ich bin, der ich bin" und beauftragte ihn, das Volk Israel aus der Sklaverei zu führen. Diese Gotteserfahrung war tief durchdrungen von Ehrfurcht, Licht und göttlicher Präsenz. Moses zog seine Schuhe aus, denn der Boden, auf dem er stand, war heilig.

Auf Geheiß Gottes kehrte Moses nach Ägypten zurück. Durch viele Zeichen und Wunder – die zehn Plagen – zeigte sich seine göttliche Macht. Nachdem das Volk Israel auf wundersame Weise das Rote Meer durchschritten hatte – das sich vor ihnen teilte –, begann die lange Wanderung durch die Wüste. Gott begleitete sie sichtbar: Tagsüber als Wolke und nachts als Feuersäule. Moses selbst stieg oft auf Berge, um sich allein in die Gegenwart Gottes zu begeben. Diese Zeiten der Einsamkeit waren erfüllt von Visionen, Offenbarungen und direkter göttlicher Führung.

Auf dem Berg Sinai empfing Moses die Zehn Gebote. Er verbrachte vierzig Tage und Nächte in der unmittelbaren Gegenwart Gottes, fastend und betend. Es heißt, als er zurückkam, leuchtete sein Gesicht so sehr, dass die Menschen ihn nicht anschauen konnten – ein sichtbares Zeichen der göttlichen

Berührung. Über Moses heißt es in der Bibel: „Gott redete mit Moses von Angesicht zu Angesicht, wie ein Mann mit seinem Freund redet." Diese tiefe, persönliche Beziehung zu Gott war einzigartig. Moses war mehr als ein Prophet – er war ein Freund Gottes, ein Diener seines Willens und ein Lichtträger für sein Volk.

Vor seinem Tod durfte Moses vom Berg Nebo aus das verheißene Land sehen, das Israel erben sollte. Er selbst durfte es nicht betreten, doch Gottes Nähe begleitete ihn bis zu seinem letzten Atemzug. Moses starb in Frieden, im Licht Gottes, und wurde von Gott selbst an einem unbekannten Ort begraben.

Der brennende Dornbusch und die Kundalini-Schlange

Meiner Meinung nach erlangte die Moses die Erleuchtung, als er Gott im brennenden Dornbusch sah. Er sah das Licht Gottes in der Welt. Der Dornbusch brannte nicht wirklich. Er war lichtdurchflutet. Und die ganze Welt auch. Und wenn Moses das Licht in der Welt sah, spürte er es auch in sich. Er spürte Frieden, Glückseligkeit und Licht in sich. Diese Erleuchtungssicht war verbunden mit einer Auflösung des Ego. Er konnte nicht mehr sagen: „Ich bin Moses." Er konnte nur noch von sich sagen: „Ich bin." Er lebte im erleuchteten Sein. Gleichzeitig iwar er alles. Er war eins mit Gott und der Welt. Er sah Gott von Angesicht zu Angesicht. Das Ich Bin war der Hauptweg von Moses zu Gott. Es war der Weg der Ruhe, des Gebetes und der Meditation auf Gott.

Moses erlangte die Erleuchtung nach vielen (symbolisch 40) Jahren Abgeschiedenheit in der Wüste. Und er kannte vermutlich den Kundalini-Yoga. Er warf seinen Stock auf die Erde und der Stock verwandelte sich in eine Schlange. Diese Schlange war ein Symbol für die im Körper aufsteigende Kundalini-Energie.

Der Kundalini-Yoga war damals eine Geheimtechnik, die Moses vermutlich von den ägyptischen Priestern bekommen hatte. Er besteht aus vielen verschiedenen Übungen, die im Wesentlichen auf Visualisierung, Mantra (Gebet), Atemübungen und bestimmten Körperhaltungen beruhten. Wir können uns einfach vorstellen, dass Moses durch die lange Wanderung durch die Wüste, das Meditieren beim Ziegenhüten und die intensive Arbeit an seinen

Gedanken zu einem gewissen Grat der inneren Reinigung gekommen war. Dann visualisierte er plötzlich sich als brennenden Dornbusch und erweckte dadurch seine Kundalini-Energie. Er begann sich als Lichtwesen zu spüren. Er visualisierte sich als Gott und verstärkte dadurch die spirituelle Energie. Den Abschluss bildete die Visualisierung der Welt als Paradies. Wenn man das Paradies im Jenseits visualisiert, gelangt man irgendwann in die Paradies-Energie. Man erfährt durch sein gereinigtes Bewusstsein die ganze Welt als Paradies.

Danach konnte Moses wie die ägyptischen Priester Wunder tun. Er konnte seine spirituelle Energie so lenken, dass dadurch äußere Wunder geschahen. Und er hatte die Kraft, sein Volk aus der Sklaverei in das gelobte Land zu führen. Symbolisch bedeutete das, dass er seine Mitmenschen aus der Sklaverei der Materie in das Land des Lichts (in das Reich Gottes) führen konnte.

6. Jesus Christus, der Lehrer der Liebe

Jesus wurde in Bethlehem geboren, wuchs in Nazareth auf und begann im Alter von etwa 30 Jahren seinen öffentlichen Dienst. Er predigte das Reich Gottes, verkündete die Liebe und forderte seine Anhänger auf, ein Leben nach seinen Lehren zu führen.

Aus der Sicht der Mystik ist Jesus nicht nur ein religiöser Lehrer oder historischer Prophet, sondern ein verkörperter Ausdruck des göttlichen Bewusstseins, der die Einheit mit Gott verwirklicht und diese Erfahrung allen Menschen zugänglich machen wollte. Mystiker sehen in Jesus vor allem ein Vorbild für den inneren Weg der Seele zu Gott. Seine zentrale Lehre lautet: "Das Reich Gottes ist inwendig in euch." (Lukas 17,21) Das bedeutet: Jeder Mensch kann Gott in sich selbst erfahren. Die zwei höchsten Gebote Jesu („Liebe Gott von ganzem Herzen… und deinen Nächsten wie dich selbst“) sind mystische Anweisungen: Wenn man Gott liebt, erwacht die Einheit mit allem. Wenn man den Nächsten liebt, erkennt man das Göttliche im Anderen.

Für einen gläubigen Christen ist Jesus der Retter, sein Freund und sein erleuchteter Meister. Christen glauben daran, dass Jesus im Jenseits weiterlebt und allen Menschen auf dem spirituellen Weg hilft, die sich vertrauensvoll mit einem Gebet an ihn wenden. Für einen gläubigen Christen ist Jesus der Sohn Gottes, der an den Fähigkeiten Gottes teil hat und Wunder tun kann.
Jesus hat seine Anhänger aufgerufen, seine Lehre vom Leben in Gott und von der Nächstenliebe auf der Welt weiter zu verbreiten. Er hat ihnen dazu zu Pfingsten die notwendige spirituelle Energie übertragen. Dieser Missionsbefehl (Matthäus 28,18-20) ist mehr als nur eine Anweisung; er ist eine Einladung zur aktiven Teilhabe an Gottes Plan für die Menschheit. Es geht darum, das Leben in Gott – ein Leben geprägt von Vertrauen, Liebe und Frieden – nicht für sich zu behalten, sondern es zu teilen, damit andere Menschen es ebenfalls entdecken können.
Wikipedia: "Jesus von Nazaret (* zwischen 7 und 4 v. Chr., wahrscheinlich in Nazareth; † 30 oder 31 in Jerusalem) war ein jüdischer Wanderprediger. Etwa ab dem Jahr 28 trat er öffentlich

in Galiläa und Judäa auf. Zwei bis drei Jahre später wurde er auf Befehl des römischen Präfekten Pontius Pilatus von römischen Soldaten gekreuzigt. Das Neue Testament (NT) ist als Glaubensdokument der Urchristen zugleich die wichtigste Quelle für die historische Jesusforschung. Danach hat Jesus Nachfolger berufen, den Juden seiner Zeit das nahe Reich Gottes verkündet und sein Volk darum zur Umkehr aufgerufen. Seine Anhänger verkündeten ihn nach seinem Tod als Jesus Christus, den Messias und Sohn Gottes. Daraus entstand eine neue Weltreligion, das Christentum."

Die Bergpredigt

1. „Selig sind die Armen im Geist, denn ihrer ist das Himmelreich." Arm im Geiste zu sein bedeutet, an keinen weltlichen Dingen anzuhaften, sich dem Willen des Gottes unterzuordnen und das Leben so anzunehmen, wie es ist. Im Vater unser beten Christen: „Dein Wille geschehe." Das ist mit Armut gemeint. Innere Armut ist eine Haltung der Demut. Es ist die Basis des Erleuchtungsweg. Man gibt seinen Eigenwillen auf und erlangt dadurch inneren Frieden und Erleuchtung. Es ist eine grundlegende Haltung des Loslassens und der Hingabe an eine höhere Macht, um inneren Frieden und spirituelles Wachstum zu erreichen.

2. „Selig sind, die da Leid tragen, denn sie sollen getröstet werden."
Diese Seligpreisung spricht über diejenigen, die traurig oder gebrochen sind und Trost von Gott erfahren werden. Wie geschieht dieser Trost? Wir müssen das Leid in unserem Leben annehmen. Wir sollten die Dinge so akzeptieren, wie sie sind. Wir sollten unsere falschen, weltlichen Wünsche loslassen. Dann werden wir glücklich (selig) werden. Dann wird das innere Glück uns trösten. Leid an sich macht nicht glücklich. Es kommt darauf an positiv mit dem Leid umzugehen.

3. „Selig sind die Sanftmütigen, denn sie werden das Erdreich erben."
Jesus war sanftmütig. Erleuchtung macht sanftmütig. Jesus fordert uns auf auch sanftmütig zu sein. Wenn wir Glück in uns haben, dann werden wir innerlich friedlich. Wir können dann

sanftmütig mit uns und unseren Mitmenschen umgehen. Wir erben das Erdreich, weil wir zu Meistern des Lebens werden. Sanftmut ist guter Weg Erleuchtung zu üben.

4. „Selig sind, die da hungert und dürstet nach Gerechtigkeit, denn sie sollen satt werden."
Diese Seligpreisung spricht über diejenigen, die ein tiefes Verlangen nach Gerechtigkeit haben und danach streben. Warum macht Gerechtigkeit satt an innerem Glück? Das geschieht nur, wenn wir Gerechtigkeit als Richtigkeit deuten, als richtiges Leben in Gott. Dann bewirkt unser Leben Glückseligkeit, weil wir nach den Grundsätzen Gottes (des inneren Glücks) leben. Wir hungern danach Gott zu verwirklichen und im Licht zu leben. Das ist der schnellste Weg zu Gott. Wir werden dann alles tun, um schnell die Erleuchtung (das Leben in der Glückseligkeit Gottes) zu erlangen.

5. „Selig sind die Barmherzigen, denn sie werden Barmherzigkeit erlangen."
Diese Seligpreisung bezieht sich auf diejenigen, die anderen mitfühlend und gnädig gegenüberstehen und selbst Gottes Barmherzigkeit erfahren werden. Es geht darum den Weg der Liebe zu gehen und sein Ego loszulassen. Dann werden wir ein glückliches und zufriedenes Leben führen.

6. „Selig sind, die reinen Herzens sind, denn sie werden Gott schauen."
Diese Seligpreisung spricht über diejenigen, deren Herzen rein und aufrichtig sind und eine enge Beziehung zu Gott haben. Es geht darum sich innerlich zu reinigen, damit der Heilige Geist in den Menschen eintreten kann. Wir müssen uns mit unseren spirituellen Übungen reinigen, damit wir eines Tages im Licht leben können. Wir werden dann das Licht in uns haben und das Licht in der Welt sehen können. Das meint es Gott zu schauen.

7. „Selig sind die Friedensstifter, denn sie werden Gottes Kinder heißen."
Diese Seligpreisung bezieht sich auf diejenigen, die aktiv nach Frieden streben und zur Versöhnung beitragen. Wir sollten zuerst Frieden in uns schaffen. Dann können wir auch authentisch Frieden in die Welt ausstrahlen. Gottes Anhänger zeichnen sich

durch aus, dass sie friedlich und liebevoll sind. Dadurch können wir gut die wahren und die falschen Gläubigen unterscheiden.

8. „Selig sind, die um der Gerechtigkeit willen verfolgt werden, denn ihrer ist das Himmelreich."
Diese Seligpreisung spricht über diejenigen, die für ihre Überzeugungen verfolgt oder leiden und gerade deshalb im Reich Gottes einen Platz haben. Letztlich geht es darum das Ego zu opfern, um in ein Gottesbewusstsein zu kommen. Die Kreuzigung des Egos ist der entscheidende Schritt zu einem Leben im Licht. Wie die Kreuzigung des Egos geht, zeigte Jesus, als er in der Wüste vom Teufel versucht wurde. Ein Christ strebt nicht nach Macht, Anerkennung und äußeren Genüssen, sondern nach einem glückseligen Leben in Gott. Dabei nimmt er auch äußere Schwierigkeiten in Kauf.

1995 beschäftigte ich mich dem Christentum. Ich las die Bergpredigt und war begeistert. Ich hatte schon viele Erleuchtungserfahrungen gemacht und erkannte, dass Jesus in der Bergpredigt den Weg der Erleuchtung und Liebe beschrieb, wie ich ihn auch für mich als richtig erkannt hatte. Es ging darum sanftmütig, demütig, liebevoll und gleichzeitig spirituell zielstrebig zu sein. Es ging darum sein Ego loszulassen, die Dinge so anzunehmen wie sie sind und sich auf das spirituelle Ziel zu konzentrieren. Das Ziel war es so zu werden wie Jesus. Das Ziel war es im Licht zu leben, Licht in sich zu haben und den Frieden, die Wahrheit und die Liebe in Welt zu bringen. Nachdem ich die Bergpredigt gelesen hatte, erschien Jesus plötzlich als große Lichtgestalt in meinem Zimmer und ging in mich ein. In mir waren Frieden, Liebe und eine unermessliche Glückseligkeit. Ich wusste, dass ich jetzt von Jesus gesegnet worden bin.

7. Mohammed – Der Weg der Kraft

Mohammed wurde um 570 n. Chr. in Mekka geboren, in eine Zeit großer Unruhe, sozialer Ungleichheit und religiöser Verwirrung. Er wuchs als Waise auf, wurde jedoch von seinen Verwandten liebevoll betreut. Schon früh zeichnete sich Mohammed durch seine Ehrlichkeit, Sanftmut und Weisheit aus, weshalb man ihn den Beinamen „Al-Amin" – der Vertrauenswürdige – gab. Als Erwachsener arbeitete er als Kaufmann. Durch seine Reisen kam er mit verschiedenen Kulturen und Religionen in Berührung.

Tief in seinem Herzen spürte Mohammed eine Sehnsucht nach Wahrheit, Frieden und Gerechtigkeit. Auf der Suche nach Sinn und göttlicher Führung zog sich Mohammed oft in die Einsamkeit der Höhle Hira bei Mekka zurück. Dort meditierte er über die Geheimnisse des Lebens, die Ungerechtigkeit der Welt und die Einheit Gottes. Im Alter von etwa 40 Jahren hatte Mohammed eine überwältigende spirituelle Erfahrung, die sein Leben und die Welt veränderte. In einer Nacht (später bekannt als die „Nacht der Bestimmung", Laylat al-Qadr) erschien ihm der Engel Gabriel (Dschibril) in Lichtgestalt. Mohammed fühlte die mächtige Gegenwart Gottes, durchdrungen von Licht, Majestät und Liebe. Gabriel sprach: „Lies!" – damit begann die erste Offenbarung, die später Teil des Heiligen Qur'an wurde.

Die zentrale Botschaft des Engels war einfach und kraftvoll: „Es gibt nur einen Gott (Allah), der gütig, barmherzig und liebevoll ist. Alle Menschen sind gleich in ihrer Würde und sollen einander in Gerechtigkeit, Mitgefühl und Brüderlichkeit begegnen. Frieden (arabisch: Salam) und Liebe sollen das Herzstück des menschlichen Zusammenlebens sein."

Mohammed lehrte, dass wahres Glück nicht im äußeren Besitz, sondern in der inneren Verbindung zu Gott liegt. Durch Gebet, Fasten, Wohltätigkeit und bewusstes Handeln reinigt der Mensch sein Herz. Mohammed lebte, was er lehrte. Er vergab seinen Feinden, auch nachdem sie ihn jahrelang verfolgt hatten. Er behandelte Arme, Frauen, Kinder und Fremde mit großer Achtung. Er setzte sich für soziale Gerechtigkeit ein, für Bildung, für Frieden

unter den Stämmen, für die Rechte der Bedürftigen. Nach einem erfüllten Leben verstarb Mohammed im Jahr 632 n. Chr.

Zitate von Mohammed

Frieden: „Verbreitet den Frieden unter euch." (Sahih Muslim)

Liebe: „Barmherzigkeit ist eine Eigenschaft Gottes. Wer barmherzig ist, dem wird auch Barmherzigkeit widerfahren." (Sahih al-Bukhari)

Wahrheit: „Haltet euch an die Wahrheit, denn Wahrheit führt zur Rechtschaffenheit, und Rechtschaffenheit führt ins Paradies." (Sahih Muslim)

Paradies: „Gott hat das Paradies für diejenigen vorbereitet, die freundlich sprechen, Speise geben, fasten und beten." (Sahih Ibn Hibban)

„Gott ist mit euch, wo immer ihr seid." (Sure 57:4)

„O die ihr glaubt, sucht Hilfe in Geduld und im Gebet. Wahrlich, Gott ist mit den Geduldigen." (Sure 2:153)

„Wer einen Menschen tötet, es ist so als ob er die ganze Menschheit getötet hätte; und wer ein Leben rettet, so als ob er die ganze Menschheit gerettet hätte." (Sure 5:32)

Ist der Islam eine gewalttätige Religion?
Viele Muslime und Islamwissenschaftler betonen, dass der Islam im Kern eine Religion des Friedens ist. Das Wort "Islam" selbst leitet sich vom arabischen Wort "Salam" ab, was "Frieden" bedeutet. Der Koran enthält Verse, die zu Gerechtigkeit, Barmherzigkeit und Versöhnung aufrufen. Es gibt eine starke Tradition der Gewaltlosigkeit, die bis auf den Propheten Mohammed zurückgeführt wird, der in Mekka seine Anhänger zur Geduld im Angesicht von Verfolgung ermutigte.
Es ist unbestreitbar, dass der Koran auch Verse enthält, die Gewalt und Krieg thematisieren. Diese Verse werden oft im Kontext der Selbstverteidigung oder der Abwehr von Aggressionen gesehen, die die frühe muslimische Gemeinde erfahren hat. Einige

Interpretationen sehen in diesen Versen eine Legitimation für den Kampf gegen Unrecht. Die Auslegung dieser "Gewaltverse" ist jedoch Gegenstand intensiver Debatten. Moderne islamische Gelehrte betonen oft, dass diese Verse im historischen Kontext verstanden werden müssen und nicht als allgemeiner Aufruf zur Gewalt missbraucht werden dürfen.
Die Geschichte des Islam, wie auch die Geschichte vieler anderer Religionen, ist von Konflikten und Kriegen geprägt. Es gab Eroberungsfeldzüge und innere Auseinandersetzungen. Dies bedeutet jedoch nicht, dass die Religion selbst inhärent gewalttätig ist, sondern dass menschliche Akteure im Namen der Religion handeln und sie manchmal für politische oder weltliche Zwecke instrumentalisieren.
Der Begriff "Dschihad" wird oft fälschlicherweise ausschließlich mit "Heiligem Krieg" gleichgesetzt. Die wörtliche Bedeutung von Dschihad ist "Anstrengung" oder "Bemühung auf Gottes Weg". Dies kann den inneren Kampf gegen eigene Schwächen (der "große Dschihad") oder auch den bewaffneten Kampf zur Verteidigung des Glaubens und der Muslime (der "kleine Dschihad") umfassen. Die Mehrheit der islamischen Gelehrten interpretiert den bewaffneten Dschihad als rein defensive Maßnahme und lehnt Angriffskriege ab.
Organisationen wie der sogenannte "Islamische Staat" (IS) oder al-Qaida rechtfertigen ihre Terrorakte und Gewalttaten mit einer extremen und selektiven Auslegung islamischer Texte. Diese Gruppen repräsentieren jedoch nicht die Mehrheit der Muslime weltweit und werden von der überwiegenden Mehrheit der muslimischen Geistlichen und Verbände scharf verurteilt. Sie missbrauchen religiöse Symbole und Begrifflichkeiten für ihre politischen und ideologischen Ziele.
Im Islam gibt es keine zentrale Autorität, die verbindliche theologische Interpretationen vorgibt. Dies führt zu einer Vielfalt von Auslegungen, von denen einige extrem und gewalttätig sind, während andere den Frieden und die Barmherzigkeit betonen.
Ein wahrhaft spiritueller Mensch jeder Religion strebt danach Liebe über Hass zu stellen, Wahrheit über Ideologie, Frieden über Machtstreben. Und er versteht: Der wahre Dschihad ist der innere Kampf gegen das eigene Ego, nicht der äußere Krieg gegen

andere Menschen. Mohammed sagte: „Der größte Kampf ist der gegen das eigene Selbst."

8. Rumi, der Dichter der Liebe

Dschalal ad-Din Muhammad Rumi, kurz Rumi genannt, wurde 1207 in Balkh (heute Afghanistan) geboren. Er stammte aus einer hochgebildeten Familie von Gelehrten und Mystikern. Schon als Kind wurde Rumi in den islamischen Wissenschaften, der Theologie und Poesie unterrichtet. Aufgrund politischer Unruhen wanderte seine Familie nach Westen und ließ sich schließlich in Konya (im heutigen Anatolien, Türkei) nieder. Dort wurde Rumi ein angesehener Religionsgelehrter und Prediger.

Rumis Leben verlief zunächst traditionell – bis er im Alter von etwa 37 Jahren auf den mysteriösen Derwisch Schams von Tabriz traf. Diese Begegnung veränderte alles. Schams war kein gewöhnlicher Lehrer. Er war ein erleuchteter Meister, ein Liebender Gottes, der Rumi zur direkten Gotteserfahrung führen wollte. Durch Schams erkannte Rumi, dass wahres Wissen nicht im Bücherwissen liegt, sondern in der unmittelbaren Erfahrung der göttlichen Liebe, dass das Herz wichtiger ist als der Verstand, dass man alles loslassen muss – Ruhm, Ansehen, Selbstbilder –, um eins mit Gott zu werden. Diese Begegnung stürzte Rumi in einen tiefen Transformationsprozess. Es war, als würde in seinem Inneren ein Feuer entflammt.

Nach dem plötzlichen Verschwinden von Schams (es wird gesagt, dass er entweder ermordet oder freiwillig verschwunden ist, um Rumi zu prüfen), fiel Rumi in tiefe Trauer. Doch aus dieser Trauer entstand seine größte schöpferische Kraft. Er begann ekstatisch zu dichten, zu tanzen, zu singen – alles im Namen der Liebe zu Gott. Er entwickelte den wirbelnden Tanz der Derwische, eine spirituelle Praxis, um sich in Ekstase mit dem göttlichen Geliebten zu vereinen. Seine wichtigste Einsicht war: „Liebe ist die Brücke zwischen dir und allem." Für Rumi war Gott kein ferner Richter, sondern die Quelle aller Liebe, das Herz hinter allen Dingen, das durch Liebe erfahrbar wird.

Rumi erreichte einen Zustand mystischer Verschmelzung. Er spürte Gott in jedem Moment, in jedem Atemzug, in jedem Lebewesen. Für ihn war das ganze Universum ein Spiegel der

göttlichen Schönheit. Er erlebte das, was die Sufis „Fana" nennen: das Aufgehen des Ichs in Gott, eine reine Erfahrung von Frieden, Glückseligkeit und bedingungsloser Liebe.

Rumi starb 1273 in Konya. Seine Grabstätte wurde zu einem Wallfahrtsort für Menschen aller Religionen. Bis heute wird er weltweit geliebt, seine Dichtkunst inspiriert Christen, Muslime, Hindus, Buddhisten und Suchende aller Wege. Sein Vermächtnis ist einfach und zugleich unendlich tief: „Komm, wer du auch bist. Wanderer, Anbeter, Liebhaber des Abschieds. Es ist egal. Komm, auch wenn du tausendmal gebrochen bist." Rumi lehrt uns: „Liebe ist die Essenz des Lebens. Alles Trennen ist Illusion. Der Weg zu Gott ist der Weg der Sehnsucht, des Vertrauens und der Hingabe."

Zitate von Rumi

„Die Wunde ist der Ort, an dem das Licht in dich eintritt."
„Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort. Dort treffen wir uns."
„Du bist nicht ein Tropfen im Ozean. Du bist der ganze Ozean in einem Tropfen."
„Warum bleibst du in der Gefängniszelle, wenn die Tür weit offen ist?"
„Liebe ist die Brücke zwischen dir und allem."
„Lass dich still vom Zug der seltsamen Anziehungskraft dessen ziehen, was du wirklich liebst."
„Sei wie der Fluss, der still fließt, nicht wie der Felsen, der alles blockiert."
„Trenne dich nicht von deinem Inneren. Es ist der wahre Schatz."
„In deinem Licht finde ich meinen Weg."
„Öffne dein Herz, dann wirst du das Paradies überall sehen."
„Stille ist die Sprache Gottes."

Anekdoten von Rumi

1. Die Begegnung mit Shams:
Rumi war ein hochgelehrter Theologe. Als er dem wandernden Derwisch Shams-i-Tabrizi begegnete, erkannte er die tiefe lebendige Mystik jenseits bloßer Gelehrsamkeit. Diese Begegnung löste in ihm eine spirituelle Transformation aus.

2. Der Tanz der Seele:
Nach Gesprächen mit Shams begann Rumi, ekstatisch um die eigene Achse zu drehen. Daraus entstand später der berühmte Drehtanz der Mevlevi-Derwische, Symbol für die Umkreisung Gottes.

3. Der Brunnen der Liebe:
Ein Schüler fragte Rumi: „Wie finde ich Gott?" Rumi antwortete: „Spring in den Brunnen deiner Sehnsucht und ertrinke darin."

4. Das Licht im Herzen:
Rumi lehrte: Ein Herz, das wirklich liebt, wird selbst zu einer Lichtquelle, die andere erhellt – auch ohne Worte.

5. Die Geige des Herzens:
Ein Mann spielte auf einer zerbrochenen Geige. Rumi sagte: „Wenn dein Herz gebrochen ist, spielt Gott die schönsten Melodien auf dir."

6. Der Baum und der Sturm:
Rumi verglich das Leben mit einem Baum: Nur durch den Sturm wird der Baum stark und fest verwurzelt.

7. Das leere Gefäß:
Rumi sagte: „Gott gießt seinen Wein nur in leere Gefäße. Entleere dich von deinem Ego."

8. Der Fluss und das Meer:
Ein kleiner Fluss hatte Angst, im Meer zu verschwinden. Rumi lehrte: „Nur indem du dich hingibst, wirst du unsterblich."

9. Die Reise nach innen:
Rumi lehrte, dass die größte Pilgerreise nicht zu fernen Orten führt, sondern nach innen – ins eigene Herz.

10. Die brennende Kerze:
Rumi erklärte: „Werde wie eine brennende Kerze: Schenke Licht und verzehre dabei sanft dein Ego."

9. Krishna – der Beschützer aller Guten

Vor langer Zeit, in der Stadt Mathura, herrschte ein böser König namens Kamsa. Eine Prophezeiung besagte, dass der achte Sohn von Kamsas Schwester Devaki ihn stürzen würde. Aus Angst sperrte Kamsa Devaki und ihren Mann Vasudeva ein und tötete jedes ihrer Kinder. Als Krishna geboren wurde, vollbrachte das Göttliche ein Wunder: Vasudeva konnte das Baby heimlich über den Fluss Yamuna in das Dorf Gokul bringen und es dort mit Yashoda und Nanda austauschen, die gerade ein Mädchen zur Welt gebracht hatten. So entkam Krishna dem Tod und wuchs in Gokul unter Hirten auf.

In seiner Kindheit war Krishna ein verspielter und schelmischer Junge. Er liebte es, Butter zu stehlen, Streiche zu spielen und mit seinen Freunden im Wald zu tanzen und zu singen. Er zeigte schon früh außergewöhnliche Stärke und Mut, indem er Dämonen besiegte, die von Kamsa geschickt wurden, um ihn zu töten. Eines seiner berühmtesten Wunder war die Bezwingung der riesigen Schlange Kaliya, die den Fluss vergiftet hatte. Krishna tanzte auf ihren Köpfen, bis sie sich ergab und den Fluss verließ.

Als junger Mann verbrachte Krishna seine Zeit in Vrindavan, wo er die Herzen der Gopis (Hirtinnen) mit seinem Flötenspiel verzauberte. Seine innige Beziehung zu Radha, der schönsten unter ihnen, symbolisiert die tiefe Liebe und Hingabe der Seele zum Göttlichen. Die „Ras Lila"-Tänze Krishnas mit den Gopis werden als Ausdruck der spirituellen Vereinigung gefeiert.

Radha, die schönste und hingebungsvollste der Gopis, war mehr als nur eine Gefährtin für Krishna; sie war die Verkörperung seiner inneren Freude (Hladini Shakti), die Essenz seiner Liebesenergie. Ihre Beziehung war ein tiefes spirituelles Band, das die Dualität von Liebender und Geliebter transzendierte und die Einheit der Seele mit dem Göttlichen symbolisierte.

Radhas Liebe zu Krishna war bedingungslos und rein. Ihre Gedanken kreisten unaufhörlich um ihn, und jede Begegnung mit ihm erfüllte sie mit unendlicher Glückseligkeit. In ihrer Trennung

von ihm empfand sie tiefen Schmerz, ein Spiegelbild der Sehnsucht der individuellen Seele nach der Vereinigung mit dem Göttlichen.

Die innige Liebe zwischen Krishna und den Gopis fand ihren vollkommensten Ausdruck im Ras Lila, dem göttlichen Kreistanz in den Vollmondnächten von Vrindavan. Unter dem sanften Licht des Mondes spielte Krishna seine himmlische Flöte, deren betörende Melodie die Herzen der Gopis unwiderstehlich anzog. Wundersamerweise vervielfältigte sich Krishna, sodass er neben jeder Gopi tanzte.

Als Krishna erwachsen wurde, kehrte er nach Mathura zurück, um Kamsa zu stürzen, wie es prophezeit war. Er besiegte Kamsa und setzte den rechtmäßigen König Ugrasena wieder auf den Thron. Krishna wurde selbst ein wichtiger politischer Führer und spielte eine entscheidende Rolle im großen Krieg des Mahabharata.

Auf dem Schlachtfeld von Kurukshetra, kurz vor Beginn des Krieges, gab Krishna seinem Freund und Krieger Arjuna die zeitlosen Lehren der Bhagavad Gita. Krishna lehrt Arjuna und damit die ganze Menschheit, selbstlos zu handeln, seine Pflicht zu erfüllen, sich dem Göttlichen hinzugeben und nach spiritueller Erkenntnis zu streben. Die Bhagavad Gita ist eine der wichtigsten Schriften des Hinduismus und inspiriert Millionen von Menschen weltweit.

Nach dem Mahabharata-Krieg gründete Krishna die prächtige Stadt Dwarka und herrschte dort als König. Er lebte ein erfülltes Leben und wirkte weiterhin Wunder und bot seinen Anhängern Führung. Nach seinem irdischen Leben soll Krishna im Jahr 3102 v. Chr. in den Himmel zurückgekehrt sein. Diese Zeit markiert den Beginn des Kali Yuga, des gegenwärtigen Zeitalters.

Krishna wird als der achte Avatar Vishnus verehrt und gilt als eine der beliebtesten und einflussreichsten Gottheiten im Hinduismus. Sein Leben, seine Lehren und seine Wunder werden in zahlreichen Schriften, Liedern und Kunstformen gefeiert und inspirieren weiterhin Menschen auf ihrem spirituellen Weg.

Zitate aus der Bhagavad Gita

„Gleichmut ist Yoga." (Kapitel 2, Vers 48)
„Wann immer und wo immer ein Niedergang der Rechtschaffenheit und ein Aufstieg der Ungerechtigkeit herrscht, o Bharata, zu dieser Zeit inkarniere ich mich selbst." (Kapitel 4, Vers 7)
„Derjenige, dessen Freude inwendig ist, dessen Glück inwendig ist und dessen Licht ebenfalls inwendig ist, dieser Yogi, der im Brahman aufgegangen ist, erreicht die höchste Befreiung." (Kapitel 5, Vers 24)
„Unter Tausenden von Menschen strebt kaum einer nach Vollkommenheit, und unter denen, die nach Vollkommenheit streben, erkennt kaum einer Mich." (Kapitel 7, Vers 3)
„Wer sich im Augenblick des Todes an Mich erinnert und den Körper verlässt, der erreicht ohne Zweifel Mein Sein." (Kapitel 8, Vers 5)
„Für den Yogi, der in Hingabe zu Mir vertieft ist, ist nichts schwer zu erlangen." (Kapitel 8, Vers 14)
„Konzentriere deinen Geist auf Mich allein und richte deine ganze Intelligenz auf Mich. So wirst du ohne Zweifel immer in Mir leben." (Kapitel 12, Vers 8)
„Wo immer Krishna, der Herr aller Mystiker, und Arjuna, der Bogenschütze, sich befinden, dort werden mit Sicherheit auch Reichtum, Sieg, Macht und Moral herrschen." (Kapitel 18, Vers 78)

Die Geschichte von Krishna und seinen Frauen

In einer Zeit, in der Dunkelheit, Machtgier und Krieg die Welt durchzogen, riefen die Götter nach Hilfe. Die Erde selbst, in Gestalt der Göttin Bhumi, trat vor Vishnu, den Erhalter des Universums, und flehte: „Herr, rette mich vor dem Untergang. Die Dämonen wandeln unter den Menschen, als Könige verkleidet. Das Dharma zerbricht."

Da versprach Vishnu: „Ich werde selbst hinabsteigen, als Avatar, um das Gleichgewicht wiederherzustellen." Und so wurde Krishna geboren, in der Mitternacht des achten Tages des dunklen Monats Shravan – mit strahlender Haut wie der Nachthimmel, Augen

voller Universen, und einem Lächeln, das Himmel und Hölle versöhnen konnte.

Schon als Kind war Krishna anders. Er stahl Butter, neckte die Frauen im Dorf, spielte Flöte unter dem Mond – und alle Herzen flogen ihm zu. Aber in allem Schalk lag Tiefe. Krishna wollte den Menschen zeigen: Spiritualität ist nicht Verzicht, sondern Tanz. Nicht Trübsal, sondern Ekstase.

In Vrindavan, dem Dorf seiner Kindheit, lebten viele Gopis – Kuhhirtinnen mit reinen Herzen. Keine war so tief mit ihm verbunden wie Radha. Sie war seine erste große Liebe. Ihre Begegnungen waren wie geheimnisvolle Rituale: Blick um Blick, Schritt um Schritt. Wenn Krishna Flöte spielte, konnte Radha nicht anders, als ihrem Herzen zu folgen.

Doch das Spiel der Liebe wurde ernster, als Krishna sich entschied, Vrindavan zu verlassen. Er musste Königreiche retten, Dämonen stürzen, das Dharma wiederherstellen. Radha blieb zurück – nicht aus Mangel an Liebe, sondern weil wahre Liebe nicht besitzen will. Ihre Liebe wurde zu einer lebendigen Meditation.

In Dwarka, der Stadt aus Gold am Meer, wurde Krishna König. Rukmini bat ihn, sie zu entführen – bevor sie einem anderen versprochen werden konnte. Krishna, der nie eine Seele im Leid ließ, kam in der Nacht, zerschlug alle Feinde, nahm sie auf seinem Wagen mit und machte sie zu seiner Königin.

Später hatte Krishna eine Beziehung mit Satyabhama, einer Königstochter, Kriegerin und Schönheitskönigin. Ihre Augen blitzten wie geschliffene Diamanten, und ihr Wille war so stark wie ein Sturm. Sie war nicht wie Radha – die sanft Liebende. Nicht wie Rukmini – die stille, hingegebene Königin. Satyabhama war Feuer.

Satyabhama ließ sich nicht leicht erobern. Sie wollte nicht nur eine unter vielen sein. Und so begann ein göttliches Spiel – ein Spiel aus Liebe und Stolz, aus Streit und Versöhnung. Satyabhama meditierte, kämpfte mit sich selbst. Stück für Stück ließ sie den Stolz los, der ihr Herz verhärtet hatte. Und dann, eines Tages, trat sie vor Krishna und flüsterte: „Ich will dich nicht besitzen, Krishna.

Ich will mit dir tanzen – in Freude, Wahrheit und Liebe.“ Krishna berührte ihre Stirn und erklärte: „Jetzt bist du wirklich meine Geliebte. Nicht weil du mich haben willst – sondern weil du dich selbst gefunden hast.“

Von diesem Tag an waren sie ein unzertrennliches Paar – voller Reibung, voller Leidenschaft, voller tiefer Verbundenheit. Satyabhama kämpfte an Krishnas Seite in vielen Schlachten, war stark und klug, aber auch sanft im Herzen. Und Krishna? Er liebte sie gerade wegen ihrer Kraft – denn sie erinnerte die Menschen daran, dass auch der Weg der Stärke zur Liebe führen kann, wenn das Herz geläutert ist.

Krishna war Krieger und Liebender, Lehrer und Tänzer mit dem Leben. Als seine Mission auf Erden vollendet war, verließ Krishna die Welt still. Kein göttlicher Blitz, kein Donner – nur ein Pfeil eines Jägers, versehentlich geschossen. Doch auch das war Teil seines Spiels: Sogar der Tod war für ihn nur ein weiterer Tanzschritt.

Für Krishna war das Leben ein großes, göttliches Schauspiel – ein Lila. Er genoss jeden Moment, jede Beziehung, jeden Kampf als Teil dieses Spiels. Seine Liebe war nicht exklusiv, sondern inklusiv, ein endloser Ozean, der alle umfasste, die sich danach sehnten.

10. Sokrates: Der Mystiker von Athen

Sokrates (469–399 v. Chr.) lebte im klassischen Athen, einer Zeit großer kultureller Blüte. Er verbrachte sein Leben in den Straßen Athens und diskutierte mit seinen Mitbürgern – von einfachen Handwerkern bis zu angesehenen Politikern.

Sokrates ist große Vorbild für alle Philosophen. Sokrates war ein Buddha. Er tat viele Wunder als Folge seiner Erleuchtungsenergie. Er war ein großer Weisheitslehrer. In ihm waren Frieden, Liebe und Glückseligkeit. Er war eins mit allem. Er tanzte mit dem Leben. Er ließ sich durch seine innere Stimme der Erleuchtung führen. Er lehrte es in der Wahrheit zu leben und das Gute zu tun. Jeder durfte seinen eigenen Weg finden.

Sokrates war bekannt für seinen einfachen Lebensstil. Er trug stets denselben abgenutzten Mantel, ging oft barfuß und suchte nach Wissen, nicht nach Reichtum. Trotz seiner Armut war er reich an Weisheit und inspirierte viele junge Athener. Sokrates lehrte vor allem durch Fragen, ein Ansatz, der als sokratische Methode bekannt ist. Statt Antworten zu geben, stellte er Fragen wie: „Was ist Gerechtigkeit?" „Was ist das Gute?" „Was ist die Seele?" „Was ist ein gutes Leben?"

Für Sokrates war Philosophie ein Weg zur Erleuchtung. Er glaubte, dass die Wahrheit in jedem Menschen liegt und durch Selbstreflexion entdeckt werden kann. Sein berühmtes Konzept des „Daimonion" – einer inneren Stimme oder göttlichen Führung – zeigt, wie stark er den Weg der eigenen Wahrheit betonte. Sein Daimonion war für ihn ein Zeichen der Verbindung zum Göttlichen, ein innerer Kompass, der ihn auf dem Weg der Erleuchtung führte.

Xanthippe, die berühmte Ehefrau von Sokrates, hatte den Ruf, streitsüchtig zu sein, doch vermutlich war sie einfach nur eine Frau mit großem Realitätssinn, die versuchte, einen Mann zu bändigen, der lieber philosophierte, als den Haushalt zu führen. Eines Tages, so sagt die Legende, war sie so wütend über Sokrates' ewiges Philosophieren, dass sie ihm einen Krug Wasser

über den Kopf schüttete. Sokrates soll daraufhin trocken bemerkt haben: „Nach dem Donner folgt der Regen." Humorvoll war er also auch. Und vielleicht wusste er, dass Xanthippe seine größte Herausforderung im praktischen Leben war – eine Tugendübung in Geduld und Gleichmut, wie sie selbst die Stoiker nicht besser hätten meistern können.

Weniger bekannt ist, dass Sokrates ein Mystiker war. Er hatte Trancen, in denen er stundenlang wie versteinert stehen blieb in der Kontemplation über das Universum. Man könnte sagen, er war der erste „Meditationsmeister" des Westens. Platon schrieb, dass Sokrates einst während eines Feldzugs einen ganzen Tag und eine Nacht in tiefer Versenkung verbrachte, während seine Kameraden ihn ungläubig beobachteten.

Sokrates starb, wie er lebte – mit Würde und in einem Dialog. Als man ihn zum Tode verurteilte, weil er angeblich die Jugend verdarb (was eigentlich bedeutete, dass er zu viele Fragen stellte), trank er den Schierlingsbecher ohne Zögern. Er war überzeugt, dass der Tod keine Strafe ist, sondern ein Übergang in ein neues Leben im Jenseits.

Sokrates lehrte uns, dass Philosophie kein Studium von Büchern ist, sondern ein Weg, die eigene innere Wahrheit zu suchen. Sein Daimonion, seine unermüdliche Fragerei und seine Gelassenheit im Angesicht von Xanthippes Temperament zeigen, dass er nicht nur ein Denker war, sondern ein Mystiker, der das Glück in sich selbst fand.

Geschichten von Sokrates

Heiraten oder alleine leben

Jemand fragte Sokrates: „Soll ich heiraten oder nicht?"
Sokrates lachte: „Ganz egal, was du tust – du wirst es bereuen."

Der wahre Reichtum

Jemand fragte Sokrates: „Warum hast du so wenig Besitz?"
Sokrates zeigte auf den Markt und sagte: „Siehst du all diese Dinge? Ich bin reich, weil ich wenig brauche."

Die Grenzen des Wissens
Ein Mann rühmte sich seines großen Wissens vor Sokrates. Sokrates sagte: „Ich weiß nur eines: dass ich nichts weiß." Der Mann fragte: „Und was bringt dir dieses Wissen?" Sokrates lachte: „Dieses Wissen macht mich demütig. Das Leben ist größer als wir denken."

Sokrates und seine innere Stimme
Sokrates sprach oft von seinem Daimonion, einer inneren Stimme, die ihn warnte. So fand er immer seinen Weg der Weisheit. Ein Schüler fragte: „Wie klingt diese Stimme?" Sokrates lächelte: „Wie die Stille, bevor man einen Fehler macht. Man spürt, ob etwas richtig oder falsch ist."

Sokrates meditiert
Eines Tages sahen seine Schüler Sokrates still unter einem Baum sitzen.
„Was machst du, Meister?" fragte einer. „Nichts." „Aber du denkst doch!" Sokrates lachte: „Ich habe auch das Denken losgelassen. Ich ruhe im glücklichen Sein."

Sokrates über den Sinn des Lebens
Ein junger Mann fragte Sokrates: „Was ist der Sinn des Lebens?" Sokrates reichte ihm ein Glas Wasser. Der Schüler trank und fragte: „Und was bedeutet das?"
Sokrates sagte: „Einfach leben."

Sokrates über das Gute
Jemand fragte ihn: „Was ist das höchste Gute?"
Sokrates antwortete: „Erkenne dich selbst – dann kennst du deinen Weg. Dann erkennst du dich in allem."

Über das Leid
Ein Mann fragte Sokrates: „Warum gibt es Leid?"
Sokrates antwortete: „Das Leid ist der größte Lehrer. Wer aus ihm lernt, wird weise."

Was ist das Gute?
Ein Schüler fragte Sokrates: „Was ist das Gute?"

Sokrates antwortete: „Wenn deine Taten zu Frieden, Liebe, Glück und Weisheit führen."

Sokrates und der König
Ein König fragte Sokrates: „Wie werde ich ein guter Herrscher?"
Sokrates antwortete: „Diene deinem Volk, anstatt dich bedienen."

11. Platon, der Schüler von Sokrates

Wenn Sokrates der Vater der Philosophie war, dann war Platon der Sohn, der das philosophische Familiengeschäft übernahm und daraus ein Weltunternehmen machte. Geboren um 428 v. Chr. in Athen, war Platon ein junger Mann aus gutem Haus – klug, reich und mit einem Talent für die Dichtkunst.

Platons Leben änderte sich grundlegend, als er Sokrates begegnete. Der unkonventionelle Denker beeindruckte den jungen Platon zutiefst. Sokrates zeigte ihm, dass wahre Weisheit nicht darin liegt, Antworten zu haben, sondern die richtigen Fragen zu stellen. Als Sokrates schließlich hingerichtet wurde, traf Platon eine Entscheidung: Er würde die Lehren seines Meisters bewahren und weiterentwickeln.

Platons berühmteste Lehre ist die der Ideenwelt. Er glaubte, dass alles, was wir in dieser Welt sehen, nur ein Schatten einer höheren, vollkommenen Realität ist. Diese unsichtbare Welt der Erleuchtung ist die wahre Heimat der Seele. Seine berühmte Metapher, das Höhlengleichnis, beschreibt den Weg zur Erleuchtung. Wir Menschen sind wie Gefangene, die in einer Höhle sitzen und Schatten an der Wand sehen. Der Philosoph ist derjenige, der den Mut hat, die Höhle zu verlassen und das Licht der Wahrheit zu sehen. Sobald er das Licht erblickt hat, kehrt er zurück, um die anderen zu befreien.

Für Platon war die Erleuchtung nichts Mystisches im luftigen Sinne, sondern ein klarer, geistiger Prozess: Der Mensch muss sich von den Illusionen der äußeren Welt lösen und sich auf das Ewige und Wahre ausrichten. Platon sprach in seinem Dialog Theaitetos von der „Angleichung an die Gottheit" (homoiōsis theōi), womit er meinte, dass der Mensch durch ein tugendhaftes Leben zur Erleuchtung und zu einem Leben im Licht gelangen sollte. Er sollte selbst zu einer Gottheit werden.

Geschichten von Platon

Platon und die unsterbliche Seele

Eines Tages fragte ein Schüler Platon: „Gibt es ein Leben nach dem Tod?"
Platon erklärte: „Die Seele ist unsterblich, denn sie ist nicht Teil der materiellen Welt. So wie der Körper vergeht, bleibt die Seele bestehen."

Platon und das Glück
Ein junger Mann fragte Platon: „Wie finde ich das Glück?"
Platon antwortete: „Glück entsteht nicht durch den Besitz, sondern durch ein Leben in der Liebe und im Licht."

Platon und die Idee des Guten
Platon hatte eine Vision: Er sah eine strahlende Sonne am Himmel, die alles erhellte. In diesem Moment erkannte er: Das höchste Prinzip, das alle Dinge erleuchtet, ist das innere Licht.

Platon und die Schüler
Ein Schüler fragte: „Warum sollen wir Philosophie praktizieren?"
Platon antwortete: „Damit ihr nicht von Täuschungen beherrscht werdet. Nur wer weiß, was wahr ist, lebt frei."

Das letzte Gespräch über die Unsterblichkeit
Kurz vor seinem Tod sprach Platon mit seinen Schülern über die Seele. „Die Sterblichen fürchten den Tod", sagte er, „doch der wahre Philosoph lebt bereits im Ewigen. Denn wer sich der Wahrheit angleicht, stirbt nicht – er kehrt nur zu sich selbst zurück."

Das Licht der Erkenntnis
Ein Schüler fragte Platon: „Wie finde ich Erleuchtung?" Platon zündete eine Lampe an und sprach: „Die Dunkelheit verschwindet nicht, wenn du sie bekämpfst, sondern wenn du ein Licht anzündest. Entzünde das Licht in dir und du wirst im Licht leben."

12. Plotin – Der Höhepunkt der Philosophie der Antike

Plotin wurde um 205 n. Chr. in Lykopolis in Ägypten geboren. Schon früh entwickelte er ein tiefes Interesse an der Philosophie, das ihn schließlich nach Alexandria führte, einem Zentrum des geistigen Lebens seiner Zeit. Dort studierte er bei Ammonios Sakkas, der als Begründer des Neuplatonismus gilt. Plotin war fasziniert von der Idee, dass hinter der sichtbaren Welt eine tiefere, geistige Wirklichkeit existiert.

Mit 39 Jahren reiste Plotin mit der römischen Armee nach Persien, um mehr über die Philosophien des Ostens zu erfahren. Doch die Reise war gefährlich und brachte ihm wenig neue Erkenntnisse. Nach seiner Rückkehr zog er nach Rom, wo er eine Philosophenschule gründete. Hier lehrte er, dass die wahre Erkenntnis nicht durch logisches Denken, sondern durch mystische Erfahrung erlangt wird. Sein Leben war von Einfachheit, Bescheidenheit und tiefer innerer Versenkung geprägt. Er war ein Philosoph, der den Weg der Erleuchtung nicht nur lehrte, sondern auch lebte.

Plotins Philosophie dreht sich um das Eine – die höchste und unteilbare Wirklichkeit, aus der alles hervorgeht. Das Eine ist vollkommen und jenseits aller Begriffe. Der Mensch, als Teil dieser Ordnung, kann durch innere Reinigung, Kontemplation und das Überwinden sinnlicher Begierden zu seinem Ursprung zurückkehren. Diesen Weg beschrieb Plotin als einen Aufstieg der Seele, der letztlich in der mystischen Vereinigung mit dem Einen gipfelt. Das Ziel des Lebens ist die Rückkehr zur Einheit mit dem Einen, was durch Kontemplation und geistige Läuterung geschieht. Die Seele muss sich von der Materie lösen und zu ihrer göttlichen Quelle zurückfinden. Dies geschieht durch ethisches Leben, Meditation, philosophische Reflexion und schließlich eine mystische Vereinigung mit dem Einen.

Plotin selbst soll diese Vereinigung mehrmals erlebt haben. Sein Schüler Porphyrios berichtet, dass Plotin viermal in seinem Leben

diese höchste Erfahrung gemacht habe. In diesen Momenten war er eins mit dem Einen, erfüllt von Licht, Frieden und einer unermesslichen Glückseligkeit. Plotin starb im Jahr 270 n. Chr. in Campanien. Seine letzten Worte sollen gewesen sein: „Ich strebe zum Göttlichen."

Geschichten von Plotin

Das leere Gefäß
Ein Schüler fragte: „Meister, wie kann ich die Einheit erfahren?" Plotin antwortete: „Lass deinen Geist leer werden. Nur in der Stille offenbart sich das Eine."

Das goldene Licht
Als Plotin in Meditation verweilte, sahen Schüler, dass sein Gesicht zu leuchten schien. Sie fragten: „Meister, was siehst du?" Er antwortete: „In mir ist das Licht. Ich lebe im Licht und bin eins mit dem Licht."

Der weinende Philosoph
Ein Gelehrter kam zu Plotin und sagte: „Ich habe alle Bücher über das Eine gelesen, doch ich verstehe es nicht." Plotin fragte: „Hast du jemals die Welt betrachtet und geweint?" Der Gelehrte verneinte. Plotin sagte: „Dann hast du es noch nicht verstanden. Ohne Liebe und Mitgefühl kann man das Eine nicht verwirklichen."

Das Echo der Stille
Ein Schüler fragte Plotin: „Warum bist du so oft in der Stille?" Plotin antwortete: „Das Eine ist durch die Stille zu finden."

Die Liebe als Brücke
Ein Schüler fragte Plotin: „Was ist die stärkste Kraft im Universum?" Plotin antwortete: „Die Liebe. Sie verbindet die Seele mit dem Einen, den Menschen mit der Wahrheit, den Suchenden mit dem Ziel."

Die Erleuchtung der Welt
Ein Schüler sagte: „Meister, die Welt ist dunkel und voller Leid." Plotin nahm eine Öllampe und entzündete sie: „Das Licht beginnt immer an einem einzigen Punkt. Sei dieses Licht."

Das Göttliche als Gegenwart
Ein Schüler fragte: „Wann werde ich eine Gottheit sein?“ Plotin antwortete: „Wenn du nicht mehr fragst und das Licht in dir spürst.“

Das Verschwinden des Ichs
Während einer tiefen Meditation bemerkte Plotin, dass seine Gedanken immer leiser wurden. Plötzlich fühlte er sich nicht mehr als getrenntes Wesen, sondern als reines Bewusstsein, als grenzenloses Licht. Als er zurückkehrte, sagte er: „Ich bin nicht mehr Plotin – ich bin alles.“

Die Sonne des Einen
Eines Tages wanderte Plotin durch die Hügel und betrachtete die untergehende Sonne. Plötzlich erkannte er: „So wie die Sonne alles mit Licht durchdringt, so durchdringt das Eine alles in mir.“

Der Spiegel des Selbst
Plotin schaute in einen klaren See und sah sein Spiegelbild. Dann warf er einen Stein ins Wasser, und das Bild verzerrte sich. Er sagte: „Das Eine ist immer da. Doch unsere Gedanken sind wie Wellen auf dem Wasser – sie stören die Klarheit. Werde still, und du wirst dich selbst erkennen.“

Die Blume des Lichts
Während eines Spaziergangs betrachtete Plotin eine Blume. Er schloss die Augen und fühlte, wie ihre Schönheit ihn durchdrang. Da erkannte er: „Die Einheit ist auch durch die Schönheit zu erfahren.“

Der Weg ins Licht
In seinem letzten Moment sagte Plotin zu seinen Schülern: „Ich habe oft das Eine geschaut, doch nun gehe ich ganz in sein Licht. Lasst die Welt hinter euch und findet das Licht in euch selbst.“ Dann schloss er die Augen – und sein Gesicht leuchtete in stiller Glückseligkeit.

13. Epiktet – Der Meister des Gleichmuts

Epiktet (ca. 50–138 n. Chr.) war einer der einflussreichsten stoischen Philosophen der Antike. Seine Lebensgeschichte ist ein inspirierendes Beispiel dafür, wie Philosophie ein Werkzeug zur inneren Freiheit und Weisheit werden kann, selbst unter den schwierigsten Umständen. Geboren als Sklave in Hierapolis (im heutigen Türkei), stieg er durch seinen Geist und seine Tugendhaftigkeit zu einem der größten Lehrer seiner Zeit auf. Epiktet betrachtete die Philosophie als eine praktische Disziplin, um ein Leben der Weisheit und Gelassenheit zu erreichen.

Epiktet wurde als Sklave in die Welt geboren und diente einem mächtigen Herrn in Rom, vermutlich einem hohen Beamten namens Epaphroditos, der im Dienst des Kaisers Nero stand. Trotz seiner niedrigen Stellung erweckte Epiktet schon früh den Eindruck eines außergewöhnlichen Geistes. Es wird berichtet, dass Epiktet in seiner Jugend körperlich misshandelt wurde und sogar einen Beinbruch durch seinen Herrn erlitt. Doch anstatt in Selbstmitleid zu versinken, betrachtete er dieses Leid als eine Gelegenheit, seine innere Haltung zu schulen. Später sagte er: „Es ist nicht die Situation, die uns unglücklich macht, sondern unsere Sichtweise darauf."

Während seiner Zeit in Rom erhielt Epiktet eine Ausbildung in der Philosophie, vermutlich durch die Gunst seines Herrn, der seine Intelligenz erkannte. Er studierte bei Musonius Rufus, einem prominenten Stoiker, der ihn stark prägte. Epiktet erkannte, dass wahre Freiheit nicht von äußeren Umständen abhängt, sondern von der Fähigkeit, die eigenen Gedanken und Emotionen zu kontrollieren. Nach seiner Freilassung widmete er sich vollständig der Philosophie und begann, Schüler zu unterrichten. Obwohl Epiktet selbst keine Schriften hinterließ, wurden seine Lehren von seinem Schüler Arrian aufgezeichnet, insbesondere in den Diatriben und dem Handbüchlein der Moral (Encheiridion).

Epiktet lehrte, dass der Schlüssel zu einem guten Leben darin liegt, zwischen dem zu unterscheiden, was in unserer Macht steht, und dem, was außerhalb unserer Kontrolle liegt. Diese

Unterscheidung bildet den Kern seiner stoischen Philosophie. Wir können unsere Gedanken, Einstellungen und Handlungen kontrollieren, nicht jedoch äußere Ereignisse, Krankheiten oder den Tod. Weisheit bedeutet, sich auf das Kontrollierbare zu konzentrieren und das Unkontrollierbare gelassen zu akzeptieren. „Es sind nicht die Dinge selbst, die uns beunruhigen, sondern die Meinungen, die wir von ihnen haben."

Übe Selbstdisziplin und Tugend. Lebe im Einklang mit der Natur. Dies bedeutete für ihn, die natürliche Ordnung des Universums zu akzeptieren und sich mit dem Logos, der universellen Vernunft, in Harmonie zu bringen. Bleibe gelassen gegenüber Widrigkeiten. Egal wie schwierig die Umstände sind, ein stoischer Philosoph bleibt ruhig und konzentriert.

Nach seiner Freilassung eröffnete Epiktet eine philosophische Schule in Nikopolis (im heutigen Griechenland). Dort zog er zahlreiche Schüler an, darunter auch viele aus wohlhabenden und einflussreichen Kreisen. Trotz seiner Popularität lebte Epiktet ein äußerst bescheidenes Leben. Er besaß nur das Nötigste und war der Ansicht, dass wahres Glück und Freiheit aus innerer Selbstbeherrschung und Zufriedenheit kommen. Eine berühmte Anekdote erzählt, dass Epiktet nur einen Tonkrug besaß. Als dieser zerbrach, bemerkte er lediglich: „Ich wusste, dass er zerbrechlich war."

Geschichten von Epiktet

Das unaufhaltsame Schicksal
Ein junger Mann beklagte sich bei Epiktet, dass das Schicksal ihm stets Hindernisse in den Weg lege. Epiktet nahm einen Stock und ließ ihn den Fluss hinabtreiben. „Kann der Stock entscheiden, wohin ihn das Wasser trägt?" „Nein", antwortete der Mann. Epiktet nickte: „Der Weise gleitet mit dem Strom, anstatt gegen ihn anzukämpfen."

Das Schicksal des Spatzen
Ein Schüler fragte Epiktet: „Warum trifft das Schicksal einige hart und andere nicht?" Epiktet deutete auf einen Spatzen, der von

einer Katze gefressen wurde. „War es ungerecht? Oder ist es einfach die Ordnung der Welt?

Die Macht der Gedanken
Ein Schüler klagte über seine Ängste. Epiktet fragte: „Sind sie real?" „Nein, nur in meinem Kopf." Epiktet nickte: „Dann bist du der Herr deines Leids – oder seiner Auflösung."

Die Quelle der Glückseligkeit
Ein Mann fragte Epiktet: „Wo finde ich Glück?" Epiktet zeigte auf sein Herz: „Suche nicht draußen, was du nur hier finden kannst."

Der streitsüchtige Nachbar
Ein Mann kam zu Epiktet und beklagte sich über seinen streitsüchtigen Nachbarn. Epiktet fragte: „Wenn dein Hund bellt, bellst du dann zurück?"

Der Kranke und das Schicksal
Ein Mann beklagte seine Krankheit. Epiktet sagte: „Das Schicksal ist wie ein Arzt. Es gibt dir nicht, was du willst, sondern was du für deine innere Entwicklung brauchst."

Die Bitte um Reichtum
Ein Mann betete in einem Tempel um Wohlstand. Epiktet lachte und sagte: „Warum bittest du die Götter um das, was dich von der Tugend abbringen könnte? Bete lieber um Weisheit."

Der göttliche Funke
Epiktet erklärte: „In jedem von uns ist ein göttlicher Funke. Wenn du ihn nährst, leuchtest du wie ein Stern." (Nils: Jeder kann seine spirituelle Energie entwickeln und im Licht leben.)

Das Geschenk der Götter
Epiktet sagte: „Die Götter haben dir alles gegeben, was du brauchst – Vernunft, Tugend und die Fähigkeit, das Glück in dir selbst zu finden."

14. Der griechische Philosoph Epikur und das innere Glück

Epikur (341 v. Chr. – 270 v. Chr.) war einer der bedeutendsten Philosophen der Antike und der Begründer des Epikureismus. In einer Zeit politischer Unruhen und gesellschaftlicher Umwälzungen lehrte er eine Philosophie des inneren Friedens, des Glücks und der Genügsamkeit. Seine Gedanken legten den Grundstein für das, was man heute als positives Denken bezeichnen könnte.

Epikur lehrte es zu philosophieren, dass heißt über sich und das Leben nachzudenken. Wer philosophiert, lebt bewusst. Er ist kein Opfer seiner Lebensumstände. Er kann sein Leben und insbesondere seinen Geist bewusst steuern. Bei Epikur geht es um das innere Glück. Er nannte seine Philosophie die Philosophie der Freude. Nicht das äußere Glück ist das Zentrum des Lebens, sondern das innere Glück. Das war die große Erkenntnis, die mich auf den spirituellen Weg gebracht hat.

Bei Epikur finden wir bereits die Grundzüge des inneren Weges. Es ist wichtig in der Ruhe zu leben. Wenn man in der Ruhe lebt, kann sich der Geist entspannen. Die inneren Verspannungen lösen sich und das innere Glück kann sich entfalten. Ein Leben in der Ruhe macht glücklich, wenn man es mit weiteren wichtigen Erkenntnissen verbindet. Die erste Erkenntnis ist, dass man gründlich über das Leben nachdenken sollte. So findet man seinen persönlichen Weg eines erfüllten Lebens.

Die zweite Erkenntnis von Epikur war, dass es wichtig ist an den Gedanken zu arbeiten. Gedanken können einen glücklich oder unglücklich machen. Sie können einem Frieden schenken oder Unfrieden bringen. Epikur ging es vor allem um die Überwindung von Ängsten. Man sollte rational über seine Ängste nachdenken. Dadurch fallen bereits die meisten Ängste weg. Ansonsten sollte man sich auf das Positive im Leben konzentrieren. Positiv waren für Epikur seine Freunde. Mit ihnen konnte er philosophieren und glücklich sein.

Um kein Opfer der Anhaftung an äußere Wünsche zu sein, lehrte Epikur die Genügsamkeit in äußeren Dingen. Man sollte seinen Genugpunkt finden. Dann kann man sich auch an kleinen Dingen erfreuen, wie zum Beispiel ein Stück Käse oder ein gutes Gespräch.

Geschichten von Epikur

Der Käse als Luxus
Einmal sagte er: „Wenn ihr mir etwas Gutes tun wollt, schickt mir einen kleinen Käse." (Ein Hinweis darauf, wie wenig er zum Glück brauchte.)

In einem Garten voller Freude
Epikur unterrichtete im einfachen Garten außerhalb Athens. Er lehrte, dass wahre Freude nicht im Reichtum, sondern in der Natur und in der Freundschaft liegt.

Die Freundschaft als Schatz
Als man ihn fragte, was ihm das Wichtigste im Leben sei, sagte er: „Freundschaft – sie ist das größte Gut unter den Sterblichen."

Der kranke Weise
Am Ende seines Lebens litt Epikur an schweren Schmerzen, doch schrieb er an einen Freund: „Trotz meiner Qualen ist mein Geist erfüllt von der Freude an den Gesprächen mit euch."

Frei von Götterfurcht
Ein Mann fragte ihn, ob er an die Götter glaube. Epikur sagte: „Ja – aber nicht an Götter, die uns bestrafen. Die Götter leben in vollkommenem Frieden – und wir sollten es ihnen gleich tun."

Die Heilung durch Philosophie
Ein junger Mann kam zu ihm, voller Sorgen. Epikur sagte: „Philosophie ist Medizin für die Seele. Bleibe hier und lerne, wie man ruhig wird."
Der gelassene Streitvermeider
Epikur mied öffentliche Debatten und rhetorische Kämpfe. Er sagte: „Der Weise streitet nicht – er zeigt durch sein Leben, was wahr ist."

Das Lachen im Freundeskreis
Nach einem langen Tag versammelten sich die Freunde um Epikur. Sie teilten Brot, Oliven und lachten über Geschichten des Tages. Es war das gegenseitige Vertrauen und die Zuneigung, die ihre Herzen erfüllten, nicht der Reichtum. Sie wussten, dass Freundschaft eine gute Zuflucht vor den Stürmen des Lebens war.

Die Geburtstagsfeier
Seine Schüler feierten seinen Geburtstag jedes Jahr mit einem schlichten Festmahl und erinnerten sich dabei an seine Worte: „Lebe verborgen – aber mit Freude."

Der Tod in Würde
In seinem letzten Brief schrieb Epikur: „Ich schreibe dir am letzten Tag meines glücklichen Lebens. Der Schmerz in meinem Körper ist groß, aber die Glückseligkeit im Geist überwiegt."

15. Laotse und das Tao Te King

Laotse, dessen Name so viel wie „Alter Meister" bedeutet, ist eine der rätselhaftesten und gleichzeitig einflussreichsten Figuren der chinesischen Geschichte. Man nimmt an, dass er im 6. Jahrhundert v. Chr. lebte und ein Zeitgenosse von Konfuzius war, aber die Details seines Lebens sind von Legenden umwoben und schwer von historischen Fakten zu trennen.
Laotse arbeite als Archivar am Hof der Zhou-Dynastie in Luoyang. In dieser Position hatte er Zugang zu unzähligen Schriften und einem tiefen Wissen über die alten Traditionen und Philosophien. Doch trotz seines umfassenden Wissens und seiner ruhigen Natur wurde Laotse zunehmend unzufrieden mit der Welt um sich herum. Er sah, wie die Menschen nach Macht strebten, Kriege führten und sich vom spirituellen Weg entfernten. Die Gesellschaft war voller Unehrlichkeit und Korruption, und Laotse erkannte, dass die Harmonie zwischen Mensch und Natur verloren gegangen war.
Laotse, tief betrübt über den Zustand der Welt, beschloss, sich von der Zivilisation zurückzuziehen und ein Leben in der Abgeschiedenheit zu führen. Er packte seine wenigen Habseligkeiten auf einen Ochsenkarren und machte sich auf den Weg nach Westen, in die Berge und über die Grenzen des chinesischen Reiches hinaus. Sein Ziel war es, dem Chaos zu entfliehen und die innere Ruhe und den wahren Weg zu finden, den er in der Welt nicht mehr sah.
Als Laotse den Hangu-Pass erreichte, den letzten Vorposten vor der Wildnis, wurde er vom Torwächter Yin Xi erkannt. Yin Xi war ein weiser Mann, der von Laotses Ruf gehört hatte und wusste, dass dieser Mann ein außergewöhnliches Wissen besaß. Er spürte, dass Laotse im Begriff war, für immer zu verschwinden, und bat ihn inständig, sein Wissen niederzuschreiben, bevor er ging.
Für einige Tage blieb Laotse am Hangu-Pass und diktierte Yin Xi seine Gedanken. Das Ergebnis war ein kurzes, aber tiefgründiges Werk, das später als Tao Te King bekannt wurde. Im Tao Te King legte Laotse die grundlegenden Prinzipien des Taoismus dar. Er sprach vom Tao, dem unbenennbaren, ewigwährenden und allumfassenden Gesetz, das allem zugrunde liegt. Er betonte die

Wichtigkeit des Wu Wei (Nicht-Handelns), was nicht Untätigkeit bedeutet, sondern ein Handeln im Einklang mit dem natürlichen Fluss der Dinge, ohne Zwang oder Anstrengung. Er lehrte die Demut, die Einfachheit und die Anpassungsfähigkeit – Eigenschaften, die den Menschen helfen sollten, in Harmonie mit dem Kosmos zu leben.
Nachdem er das Tao Te King vollendet hatte, setzte Laotse seine Reise nach Westen fort. Was danach aus ihm wurde, ist unbekannt. Eine Legende besagt, er habe die Erleuchtung erlangt und sei ein Unsterblicher geworden, eine andere, er habe sein Leben als einfacher Weiser unauffällig in den Bergen verbracht. Das Tao Te King wurde zu einem der meistübersetzten und einflussreichsten Bücher der Weltliteratur und prägt bis heute das Denken, die Kunst und die Spiritualität nicht nur in China, sondern weltweit.

Zitate aus dem Tao Te King

„Wenn ein Weiser Art vom großen Sinn hört, so folgt er ihm eifrig nach. Wenn ein Unweiser vom großen Sinn hört, so lacht er laut darüber. Wenn er nicht laut lacht, so ist es noch nicht der große Sinn."

„Ein Tropfen des Taos kann das Leben verändern."

„Rückkehr zur Wurzel heißt Stille."

„Ich bin gut zu den Guten und ich bin gut zu den Bösen, denn ich bin die Güte."

„Wer sich selber kennt, ist weise. Wer sich selber besiegt, ist stark. Wer seinen Platz nicht verliert, hat Dauer. Wer auch im Tod nicht untergeht, der lebt ewig."

„Das größte Glück ist, sich selbst zu genügen."

„Das Tao ist des weisen Menschen größter Schatz. Es ist das Köstlichste auf Erden."

„Der Weise häuft keinen Besitz an. Je mehr er für andere tut, desto mehr besitzt er. Je mehr er anderen gibt, desto mehr hat

er.“

16. Sathya Sai Baba und seine Wunder

Sathya Sai Baba wurde am 23. November 1926 in Puttaparthi, Indien, geboren und verstarb am 24. April 2011. Sai Baba wurde von seinen Anhängern als Avatar verehrt und erlangte weltweit Bekanntheit durch seine Wunder. Er betonte die Bedeutung von Selbstlosigkeit, Dienst am Nächsten und spiritueller Entwicklung.

Die Hauptlehre von Sai Baba sind die fünf Eigenschaften Prema (Liebe), Shanti (Frieden), Dharma (Rechtschaffenheit), Sathya (Wahrheit) und Ahimsa (Gewaltlosigkeit), die jeder seiner Anhänger beständig üben sollte. Er sollte in der Wahrheit, in der Liebe, im Frieden leben, rechtschaffen und gewaltlos sein. Sai Baba glaubte, dass die Verinnerlichung dieser Eigenschaften dazu führen würde, dass ein Mensch ein erfülltes und glückliches Leben führen und letztlich zur Erleuchtung kommen würde.

Sai Baba ist umstritten. Mir hat er viel geholfen. Das genügt mir. Bei ihm habe ich gelernt, dass auch Erleuchtete nicht perfekt sein müssen und Fehler haben dürfen. Und dass man letztlich für sich selbst verantwortlich und sein eigener Meister ist. Ich bin immer meiner eigenen Weisheit gefolgt. Das hat sich auf meinem spirituellen Weg als sehr hilfreich herausgestellt. Es gibt viele erleuchtete Meister mit vielen Fehlern. Man sollte das Gute übernehmen und das scheinbar Schlechte zurückweisen. Vielleicht sind auch ihre Fehler nur Teil des göttlichen Spiels, dass uns zur Erleuchtung bringt.

Für mich war es ein Wunder, dass Sai Baba mir oft im Traum erscheinen und mich über eine große Entfernung hin auf meinem spirituellen Weg stärken konnte. Er führte mich von 1996 bis 2003 durch eine schwierige spirituelle Zeit mit vielen Reinigungsprozessen. Auch nach seinem Tod erschien er mir, um mir auf dem spirituellen Weg zu helfen. Viele seiner Anhänger berichten von ähnlichen Erfahrungen.

Im März 2018 hat Sai Baba in einem Traum angekündigt, dass er mir bei einer zukünftigen großen spirituellen Krise helfen wird. Die Krise trat dann auch im April 2018 ein. Das ist für mich ein klares

Zeichen, dass Sai Baba mir real im Traum erschien ist. Woher hätte ich sonst vier Wochen vorher von der großen Krise wissen können? Ich glaube deshalb, dass Sai Baba auch nach seinem körperlichen Tod noch lebt und uns hilft.

Zitate von Sai Baba

„Liebe ist die gemeinsame Essenz aller Religionen."
„Durch Liebe und Mitgefühl können wir das Leiden der Welt lindern."
„In der Stille findest du die Antworten auf all deine Fragen."
„Das Geheimnis des Glücks liegt in der Akzeptanz dessen, was ist."
„Gleichmut ist eine Tugend, die dir hilft, den Fluss des Lebens zu akzeptieren."
„Sei mutig und folge deinem Herzen, auch wenn der Weg ungewiss erscheint."
„Erkenne die Einheit allen Lebens und handle entsprechend."
„Sei ein Kanal für göttliche Liebe und lass sie durch dich wirken."
„Jeder Moment ist eine Gelegenheit zur Transformation und zum Wachstum."

Die wichtigsten Wunder von Sai Baba

Die Wunder von Sathya Sai Baba basieren auf Berichten seiner Anhänger und Beobachter.

1. Materialisation von Gegenständen

Sai Baba soll aus dem Nichts Gegenstände wie Ringe, Uhren, Schmuck, Rudraksha-Malas, Blumen und Früchte materialisiert und seinen Anhängern geschenkt haben.

2. Materialisation von Vibhuti (heiliger Asche)

Er verteilte regelmäßig aus dem Nichts erschaffene Asche, die als heilkräftig gilt.

3. Heilungen schwerer Krankheiten

Viele Anhänger berichten von der Spontanheilung schwerer oder unheilbarer Krankheiten durch seine Berührung, Worte oder durch Vibhuti.

4. Wetterkontrolle

Sai Baba soll Regen gestoppt, Gewitter vertrieben oder günstiges Wetter für Veranstaltungen herbeigeführt haben.

5. Bilokation

Es gibt Berichte, dass er an mehreren Orten gleichzeitig erschienen sei, um Menschen zu helfen.

6. Vorhersage von Ereignissen

Er sagte zukünftige Ereignisse präzise voraus, sowohl im Leben Einzelner als auch im Weltgeschehen.

7. Verwandlung von Wasser in andere Substanzen

Er verwandelte Wasser in Milch, Honig oder Amrita (Nektar).

8. Vermehrung von Nahrung

Bei Festen und Versammlungen soll er es ermöglicht haben, dass Nahrung für Tausende ausreichte, obwohl sie ursprünglich für viel weniger Menschen gedacht war.

9. Totenauferweckung

Einige Anhänger berichten, dass er Verstorbene wieder ins Leben zurückgeholt habe, meist durch die Gabe von Vibhuti.

10. Veränderung der Hautfarbe

Seine Hautfarbe soll sich gelegentlich verändert haben, insbesondere in dunkles Blau, was als Zeichen seiner göttlichen Inkarnation (wie Krishna) gedeutet wird.

11. Heilung von Sucht und psychischen Leiden

Er half Menschen, von Drogenabhängigkeit, Alkoholismus oder schweren Depressionen zu genesen.

12. Schutz in Gefahrensituationen

Anhänger berichten, dass sie in lebensgefährlichen Situationen durch seine Intervention gerettet wurden, etwa bei Autounfällen oder Naturkatastrophen.

13. Wundersame Kindheitserlebnisse

Schon als Kind zeigte er übernatürliche Fähigkeiten, etwa als er Lehrer vertrat oder von einer Kobra beschützt wurde.

14. Verkörperung göttlicher Prinzipien

Er zeigte sich als Verkörperung von Shiva und Shakti, was durch Visionen und Berichte seiner Anhänger belegt wird.

15. Geburt des Shivalinga

Während der heiligen Nacht von Shivaratri brachte er einen Shivalinga aus seinem Mund hervor, was als Zeichen seiner göttlichen Natur gilt.

16. Teleportation von Gegenständen oder Personen

Es gibt Berichte, dass er Gegenstände oder sogar Menschen an andere Orte versetzen konnte.

17. Erscheinen in Träumen und Visionen

Viele Menschen berichten, dass er ihnen in Träumen erschien und dort heilend oder beratend wirkte.

18. Zeichen am Himmel

Anhänger berichten von Erscheinungen wie Lichterscheinungen oder anderen Himmelszeichen während seiner Präsenz.

19. Kostenlose medizinische Versorgung

Er gründete Krankenhäuser, in denen auf wundersame Weise kostenlose Behandlungen, inklusive Herzoperationen, möglich wurden.

20. Transformation von Menschen

Das vielleicht größte Wunder ist für viele die tiefgreifende innere Wandlung, die Menschen durch seine Lehren und Gegenwart erfuhren – von Hoffnungslosigkeit zu Lebensfreude und Mitgefühl.

17. Swami Sivananda und die westliche Yoga-Frau

Swami Sivananda (1887–1963) war einer der bedeutendsten indischen Yogameister des 20. Jahrhunderts. Ursprünglich als Kuppuswami in Südindien geboren, wirkte er zunächst als Arzt in Malaysia, bevor er sich ganz dem spirituellen Leben widmete. Nach seiner Rückkehr nach Indien ließ er sich in Rishikesh nieder, gründete dort einen Ashram und die Divine Life Society. Sein Wirken war geprägt von tiefer Nächstenliebe, universeller Spiritualität und dem Wunsch, Yoga für alle Menschen zugänglich zu machen – unabhängig von Herkunft, Geschlecht oder Religion.

Eines Tages kam eine junge Frau aus dem Westen zu Swami Sivananda in seinen Ashram am heiligen Fluss Ganges. Sie war voller Fragen und innerer Sehnsucht. Ihr Herz brannte vor Verlangen nach Wahrheit, Frieden und Erleuchtung. In Indien hatte sie viele Tempel besucht und Bücher gelesen, aber nun suchte sie einen lebenden Meister, der ihr den Weg wirklich zeigen konnte.

Mit gefalteten Händen setzte sie sich vor den ehrwürdigen Swami. „Swamiji", sagte sie, „ich habe viele Wege gesehen. Aber ich bin verwirrt. Welchen Weg soll ich gehen, damit ich zur Erleuchtung komme?" Swami Sivananda legte die Hände in den Schoß und sprach mit ruhiger Stimme: „Gehe den vierfachen Yogaweg, meine Tochter. Jeder Mensch ist anders, und jeder Weg spricht verschiedene Aspekte deiner Seele an. Wenn du alle vier Pfade vereinst, wirst du ganzheitlich wachsen. Ich erkläre sie dir nun."

„Zuerst pflege deinen Körper und deinen Geist. Ohne Gesundheit und geistige Klarheit kannst du keine Erleuchtung erreichen. Übe täglich Hatha-Yoga: Asanas, Pranayama, Entspannung. Reinige deinen Körper, beruhige deinen Geist. Setze dich jeden Tag zur Meditation. Beobachte deinen Atem, werde still. In der Stille offenbart sich das Selbst."

„Dann erwecke die spirituelle Energie in dir. Meditiere über die Chakren, von der Wurzel bis zum Kronenchakra. Denke das Mantra "Licht" und kreise mit dem Licht in dir und um dich herum.

Visualisiere dich als Gottheit – als Verkörperung des Lichts, der Kraft, der Liebe. Wiederhole heilige Mantras, z. B. 'Om Namah Shivaya', oder 'Om Shri Lakshmiyei Namaha'. Das Mantra verbunden mit einer Visualisierung und dem Atem ist der Schlüssel zur göttlichen Energie."

„Untersuche deine Gedanken. Lies täglich in den Heiligen Büchern der Menschheit. Orientiere deinen Geist auf die Erleuchtung und die Liebe zu allen Wesen. Übe täglich Selbstreflexion. Denke positiv. Wandle negatives Denken in Mitgefühl, Kraft und Klarheit. Vertraue deinem inneren Gespür. Die Erleuchtung liegt in dir."

„Lebe für das Glück aller Wesen. Handle nicht für dich, sondern im Bewusstsein, ein Werkzeug Gottes zu sein. Finde deine persönliche Aufgabe in der Welt und erfülle sie mit Hingabe. Ein Herz voller Mitgefühl ist der sicherste Weg zur Befreiung."

"Praktiziere den Guru-Yoga. Verbinde dich täglich mit deinem spirituellen Lehrer – sei er verkörpert oder geistig. Wiederhole sein Mantra, stelle dir sein Licht über dir vor. Dann höre in dich hinein. Was sagt die innere Stimme? Folge ihr – sie führt dich zur Wahrheit." Swami Sivanandas lehrte: „Diene, liebe, gib, reinige, meditiere, verwirkliche dich. Sei gut, tue Gutes, lebe göttlich."

Die Frau hatte aufmerksam gelauscht, aber eine Frage blieb: „Swamiji, wie soll ich all das in meinem Alltag umsetzen? Mein Leben ist unruhig. Ich bin oft erschöpft." Swami Sivananda nickte verständnisvoll und sagte mit Nachdruck: „Das Wichtigste ist der spirituelle Tagesplan. Ohne regelmäßige Praxis wirst du dich immer wieder verlieren. Lebe in der Ruhe und wenn möglich in äußerer und innerer Abgeschiedenheit. Entwickle einen Tagesplan aus Meditation, Yoga, Lesen, Mantra, Selbstreflexion und Dienst am Nächsten. Erkenne, was dich auf deinem spirituellen Weg voran bringt – und tue es täglich. Je intensiver du deinen Weg gehst, desto schneller kommt der Durchbruch. Mit Disziplin, Hingabe und innerem Feuer kannst du die Erleuchtung in zwölf Jahren erreichen. Aber stresse dich nicht. Überlasse dich letztlich dem Leben und der Führung durch deine innere Stimme der Weisheit."

Die Frau spürte, wie Glück, Hoffnung und Vertrauen in ihr erwachte. Sie bedankte sich mit Tränen der Dankbarkeit. Von diesem Tag an lebte sie nach dem vierfachen Yogaweg und gestaltete sich einen spirituellen Tagesplan, der sie durch Höhen und Tiefen führte. Und eines Tages, viele Jahre später, begann die spirituelle Energie in ihr zu fließen und führte sie zu innerem Frieden, Liebe, Glück und Erleuchtung. Langsam verwandelte sie sich zu einer Göttin und erhielt besondere spirituelle Fähigkeiten, mit denen sie ihren Mitmenschen helfen konnte.

Wie Swami Sivananda in mein Leben kam

Als ich 1992 bei meiner Stiefschwester Inge in Berlin zu Besuch war, erfasste mich plötzlich eine starke spirituelle Energie. Ich folgte dieser Energie, die mich wie ein unsichtbarer Faden zog, und gelangte so in ein belebtes Stadtteilzentrum. Dort entdeckte ich, dass die Sivananda-Organisation gerade einen Yogakurs anbot. Zögernd fragte ich, ob es möglich wäre, an einer Probestunde teilzunehmen. Zu meiner Freude wurde es mir erlaubt.

Der sanfte und doch kraftvolle Yogastil sprach mich tief im Inneren an. Begeistert fragte ich nach, ob es auch Ausbildungen in diesem Stil gäbe. Man gab mir bereitwillig die Adresse des Münchner Hauptzentrums. Von dort erhielt ich kurz darauf einen umfassenden Prospekt mit Yogalehrer-Ausbildungen, die weltweit angeboten wurden. Nach reiflicher Überlegung entschied ich mich für eine Ausbildung im Sommer in Kanada, direkt bei Swami Vishnudevananda, einem der Hauptschüler von Swami Sivananda. Swami Sivananda selbst war zu diesem Zeitpunkt bereits viele Jahre verstorben.

Die Reise führte mich zum Ashram von Vishnudevananda, eingebettet in ein wunderschönes Waldgebiet in der Nähe von Montreal. In diesen intensiven vier Wochen wurden etwa 150 Menschen aus allen Teilen der Welt zu Yogalehrern ausgebildet. Das wirklich Besondere an dieser Ausbildung war die unglaublich starke spirituelle Energie von Swami Vishnudevananda, die den gesamten Ashram durchdrang. Ich brauchte mich nur hinzusetzen

und konnte sofort auf wundersame Weise meditieren. Und als unvergessliches Zeichen erhielt ich den persönlichen Segen von Vishnudevananda durch seine Unterschrift auf meiner Yogalehrer-Urkunde. Und einige Zeit später erschien mir Swami Sivananda öfter im Traum und führte mich auf meinem Weg.

Anekdoten von Swami Sivananda

Der einfache Wunsch
Eines Tages fragte ein junger Schüler: „Swamiji, was ist das Wichtigste im Yoga?" Sivananda lächelte und antwortete: „Ein einfacher Wunsch – der Wunsch nach Gott." Damit zeigte er, dass die Seele nur das Verlangen nach Erleuchtung braucht, um letztlich auf dem spirituellen Weg erfolgreich zu sein.

Der geduldige Lehrer
Ein Schüler war ungeduldig, weil er keine Fortschritte machte. Sivananda sagte: „Der Baum wächst langsam, aber sicher. Geduld ist der Schlüssel."

Das Lachen des Meisters
Bei einer Meditation lachte Sivananda plötzlich herzlich. Als die Schüler fragten, warum, antwortete er: „Manchmal braucht auch die Seele einen kleinen Spaß." Sein Humor zeigte, dass Freude ein wichtiger Teil des spirituellen Lebens ist.

Die kleine Geste
Ein armer Mann brachte ihm eine Blume als Geschenk. Sivananda nahm sie dankbar an und sagte: „Selbst die kleinste Gabe ist wertvoll, wenn sie mit Liebe gegeben wird." Seine Demut war ansteckend.

Der Blick in den Himmel
Als ein Schüler verzweifelt war wegen seiner Schwierigkeiten, blickte Sivananda zum Himmel und sagte: „Siehst du die Sterne? Auch wenn du sie nicht immer sehen kannst, sie sind immer da." Er lehrte Geduld und Vertrauen.

Der einfache Rat

Ein junger Mönch fragte: „Was soll ich tun, um Erleuchtung zu erlangen?“ Sivananda antwortete: „Lächle viel und liebe alle.“ Die Einfachheit seiner Worte berührte viele Herzen.

Die kleine Meditation
Er forderte einen Schüler auf: „Schließe deine Augen für eine Minute.“ Nach einer Minute sagte er: „Wenn du nur eine Minute jeden Tag meditierst, hast du schon den ersten Schritt ins Licht gemacht.“ Seine Einfachheit machte Meditation zugänglich.

Der Blick in die Zukunft
Als ein junger Mönch ängstlich war vor der Zukunft, sagte Sivananda: „Vertraue dem Fluss des Lebens – er bringt dich ans Ziel.“

Das Teilen der Mahlzeit
Beim Essen teilte er sein Essen mit einem Bedürftigen und sagte: „Gott liebt es, wenn wir teilen.“ Seine Großzügigkeit war grenzenlos.

Der humorvolle Ratschlag
Auf die Frage nach dem besten Yoga-Weg antwortete er lachend: „Mach Yoga – auch beim Sitzen im Bus!“ Er zeigte damit, dass Yoga überall praktiziert werden kann.

Die Ruhe im Sturm
Während eines Sturms blieb Sivananda ruhig sitzen und meditierte weiter. Die Schüler fragten erstaunt: „Wie kannst du so ruhig bleiben?“ Er antwortete schlicht: „Die Ruhe ist der Weg.“

Das kleine Gebet
Er betete oft nur ein Wort: „Om“. Für ihn war das Universum selbst das Gebet – einfach und kraftvoll zugleich.

Der Blick auf den Meister
Ein Schüler fragte nach dem Geheimnis seines Glücks. Sivananda sagte lächelnd: „Ich bin glücklich, weil ich alle liebe.“

Die einfache Kleidung

Trotz seines hohen Rangs trug er stets schlichte Kleidung und sagte: „Wahrer Reichtum liegt im Herzen."

Das Gespräch mit Kindern
Er spielte oft mit Kindern und erzählte ihnen Geschichten vom Himmel und den Sternen – weil Kinder das Herz berühren können.

Der Wunsch nach Frieden
Bei einem Treffen wünschte er allen Frieden – nicht nur für sich selbst, sondern für alle Wesen auf der Erde.

Die letzte Lektion
Kurz vor seinem Tod sagte er zu seinen Schülern: „Liebt euch gegenseitig wie Brüder und Schwestern – dann ist alles erreicht."

Sein Vermächtnis
Seine letzten Worte waren einfach: „Denkt immer daran – ihr seid das Licht."

18. Anandamayi Ma lehrte es glücklich zu sein

Anandamayi Ma war eine herausragende spirituelle Persönlichkeit des 20. Jahrhunderts in Indien. Sie wurde 1896 als Nirmala Sundari in Bengalen geboren und zeigte schon in jungen Jahren eine tiefe spirituelle Neigung. Im Alter von 18 Jahren heiratete sie Ramani Mohan Chakravarti, der sie später Anandamayi Ma nannte, was „Die mit Glückseligkeit Erfüllte Mutter" bedeutet.

Ma war bekannt für ihre tiefe spirituelle Einsicht, ihre unermessliche Liebe und ihren natürlichen, spontanen Ausdruck von Weisheit. Sie lehrte, dass Gott in allem und jedem gegenwärtig ist und dass die direkte Erfahrung der Göttlichkeit das höchste Ziel des Lebens ist. Ihre Lehren waren nicht an eine bestimmte Religion gebunden, sondern betonten die universelle Natur der Spiritualität.

Anandamayi Ma zog Tausende von Anhängern an, die von ihrer Präsenz und Ausstrahlung angezogen wurden. Sie führte ein asketisches Leben und verbrachte viele Stunden in tiefen meditativen Zuständen. Ma wird auch für die Vielzahl von Wundern, die ihr zugeschrieben werden, verehrt, darunter Heilungen, spontane Ekstasen und prophetische Visionen. Sie betonte die Bedeutung der Hingabe an den Guru und die innere Arbeit zur Erweckung des spirituellen Bewusstseins. Sie verstarb im Jahr 1982, aber ihr Erbe lebt in den Herzen ihrer Anhänger fort.

Ein Mann fragt Anandamayi Ma nach dem Sinn des Lebens

Eines Tages besuchte ein junger Mann namens Sudhir Anandamayi Ma und fragte sie, ob sie ihm helfen könne, den Sinn des Lebens zu verstehen. Anandamayi Ma lächelte und bat ihn, Platz zu nehmen. Sie begann damit, ihm zu erklären, dass das Leben eine Reise sei, auf der jeder Mensch seine eigenen Herausforderungen und Prüfungen durchmachen müsse. Sie erklärte ihm auch, dass der Schlüssel zum Glück darin bestehe, sich von seinen egozentrischen Wünschen und Begierden zu lösen und sich auf das höhere Selbst zu konzentrieren.

Sudhir hörte aufmerksam zu und fragte dann, wie er das erreichen könne. Anandamayi Ma antwortete: „Indem du dich selbst vollständig hingibst. Wenn du dich vollständig hingibst, gibt es nichts mehr, was dich von deinem wahren Selbst trennen kann. Dann wirst du das Leben in seiner höchsten Form erfahren."

Sudhir war verwirrt und fragte, wie er sich denn vollständig hingeben könne. Anandamayi Ma antwortete: „Indem du alles opferst, was du hast und bist. Alles, was du besitzt, alles, was du bist, alles, was du je getan hast, muss deinem spirituellen Weg gewidmet werden. Dann wirst du frei sein." Sudhir war verwirrt und fragte, wie er alles opfern könne.

Anandamayi Ma antwortete: „Du musst dich vollständig der Spiritualität hingeben. Dein Leben, deine Gedanken, deine Taten – alles sollte deinem spirituellen Ziel dienen. Wenn du das tust, wirst du erfahren, was wahres Glück und Frieden sind."

Meine Erfahrung mit Anandamayi Ma

Ich las im Jahre 2000 ein Buch über Anandamayi Ma. Dadurch entstand eine Verbindung und sie erschien mir im Traum. Im Traum biss eine kleine Schlange mir in den Zeh. Die Schlange ist ein Symbol der Kundalini-Energie. Durch den Biss erweckte Anandamayi Ma meine Kundalini-Energie. Die kleine Schlange bedeutet, dass ich nur langsam spirituell wachsen werde, damit es durch die Reinigungsprozesse keine Überforderung gibt. Das erwies sich als ein guter Weg.

Zitate von Anandamayi Ma

„Nur derjenige, der selbstlos dient, versteht das Wesen des Lebens."
„Das ganze Universum ist ein Spiegel Gottes."
„Gott ist überall gegenwärtig. Diejenigen, die Gott suchen, müssen nirgendwohin gehen."
„Die göttliche Wahrheit offenbart sich jedem, der darauf vorbereitet ist."
„Nur durch die Gnade des Gurus kann man Gott erreichen."
„Der spirituelle Weg ist der Weg der Selbstlosigkeit und Hingabe."

„In der Stille des Herzens kann man Gott finden."
„Die Göttlichkeit liegt in der Einfachheit."
„Die wahre Freiheit liegt darin, von den Fesseln des Ego befreit zu sein."
„Das Wichtigste im Leben ist, das Göttliche in allem zu sehen."
„In der Stille des Geistes kann man die Gegenwart Gottes fühlen."
„Der Weg der Hingabe ist der schnellste Weg zur Befreiung."
„Gottes Gnade ist wie ein unsichtbares Band, das uns mit ihm verbindet."

19. Amma umarmt die Welt

Amma, auch bekannt als Mata Amritanandamayi, ist eine bekannte spirituelle Führerin aus Indien, die weltweit für ihre Liebe, Hingabe und humanitären Bemühungen bekannt ist. Sie wurde 1953 in Kerala, Indien, geboren. Amma lehrt die Botschaft der bedingungslosen Liebe, des Mitgefühls und der Selbstlosigkeit. Sie betont die Bedeutung von Hingabe an Gott sowie von Dienst am Nächsten als Ausdruck dieser Hingabe. Ihre Lehren umfassen verschiedene spirituelle Praktiken wie Meditation, Gebet und Hingabe an das Göttliche in allem.

Im Jahr 2017 gab es ein dreitägiges Amma-Festival auf dem Hof Herrenberg im Odenwald, Deutschland. Der Hof Herrenberg liegt auf einem Berg im Odenwald. Für drei Tage besuchten Tausende Menschen aus ganz Deutschland diesen großen Bauernhof, der aus vielen großen Hallen besteht. In der Haupthalle gab es eine Bühne, vor der etwa tausend Menschen auf Stühlen saßen. Indische Musiker spielten wunderschöne Musik und sangen Mantras. Amma hielt Vorträge, sang Lieder und umarmte jeden Tag mehrere Stunden die Menschen, die in einer langen Schlange vor ihr standen. Es gab auch einen Basar, auf dem man spirituelle Dinge wie Statuen, Bücher und Schmuck kaufen konnte. In der Essenhalle konnte man indisches Essen erwerben, und die Teilnehmer waren in Pensionen im nahegelegenen Ort untergebracht.

Ich genoss die drei Tage auf dem Festival in vollen Zügen. Es war wie ein Musikfestival mit indischer Musik. Wenn Amma den Raum betrat, wurde die Halle mit einer starken spirituellen Energie erfüllt, und ich konnte ihre kraftvolle spirituelle Präsenz spüren. Doch es war etwas ganz Besonderes, persönlich von Amma umarmt zu werden. An allen drei Tagen stellte ich mich in die lange Warteschlange und ließ mich von Amma umarmen. Am ersten Tag spürte ich die Liebe von Amma tief in meinem Herzchakra. Am zweiten Tag zeigte sie mir, dass eine Umarmung nicht selbstverständlich ist. Sie umarmte mich zwar, konzentrierte sich aber auf die Familie vor mir. Am dritten Tag schließlich

flüsterte Amma mir ein Mantra ins Ohr und heilte dadurch Probleme in meinem Bauch. In der Nacht erschien mir Amma im Traum und zeigte mir damit, dass sie mich immer sehen und mir helfen kann, wenn ich ihren Namen denke.

Geschichten von Amma

1. Die erste Umarmung
Als junges Mädchen begann Amma, leidende Menschen in ihrem Dorf zu umarmen, um ihnen Trost zu spenden. Diese einfache Geste entwickelte sich zu ihrem charakteristischen Darshan, bei dem sie Millionen von Menschen weltweit umarmt hat.

2. Heilung durch Mitgefühl
Ein Mann berichtete, dass er nach einer Umarmung von Amma eine langjährige körperliche Erkrankung überwinden konnte. Er schrieb seine Heilung ihrem tiefen Mitgefühl und ihrer spirituellen Energie zu.

3. Die Kraft des Schweigens
Während einer spirituellen Zusammenkunft saß Amma stundenlang in stillem Gebet. Die Anwesenden berichteten, dass allein ihre stille Präsenz eine Atmosphäre tiefen Friedens und innerer Transformation schuf.

4. Unermüdlicher Dienst
Trotz langer Darshan-Sitzungen, die oft bis in die frühen Morgenstunden dauerten, zeigte Amma nie Anzeichen von Erschöpfung. Ihre unermüdliche Hingabe an den Dienst für andere beeindruckte viele.

5. Ein Lächeln in schwierigen Zeiten
Während einer Naturkatastrophe leitete Amma persönlich Hilfsmaßnahmen und spendete den Betroffenen Trost. Ihr Lächeln und ihre beruhigenden Worte gaben vielen Hoffnung inmitten des Leids.

6. Spirituelle Führung ohne formale Ausbildung
Obwohl Amma keine formale spirituelle Ausbildung erhielt, spricht sie tiefgründige spirituelle Wahrheiten aus und inspiriert Menschen weltweit durch ihre intuitiven Einsichten.

7. Die Geschichte des verlorenen Kindes
Einmal beruhigte Amma ein weinendes Kind, das seine Eltern verloren hatte, indem sie es in den Arm nahm und liebevoll mit ihm sprach, bis die Eltern gefunden wurden.

8. Die Bedeutung von Selbstlosigkeit
Amma betont oft die Wichtigkeit selbstlosen Dienens. Sie lebt dieses Prinzip vor, indem sie ihr Leben dem Wohlergehen anderer widmet.

9. Die Kraft der Musik
Amma komponiert und singt spirituelle Lieder (Bhajans), die viele als heilend und erhebend empfinden. Ihre Musik wird weltweit geschätzt.

10. Die Gründung von Hilfsprojekten
Unter Ammas Leitung wurden zahlreiche humanitäre Projekte ins Leben gerufen, darunter Krankenhäuser, Schulen und Wohnprojekte für Bedürftige.

11. Die Geschichte des skeptischen Besuchers
Ein skeptischer Besucher, der an einer Veranstaltung teilnahm, berichtete später, dass er durch Ammas Präsenz eine tiefgreifende innere Veränderung erlebte.

12. Die Bedeutung des Dienens
Amma lehrt, dass wahres Glück durch das Dienen an anderen entsteht. Sie ermutigt ihre Anhänger, Mitgefühl und Hilfsbereitschaft in ihrem täglichen Leben zu praktizieren.

13. Die Geschichte des verlorenen Rings
Ein Anhänger verlor einen wertvollen Ring während eines Besuchs im Ashram. Amma beruhigte ihn und sagte, der Ring würde zurückkehren. Tage später wurde der Ring gefunden und zurückgegeben.

14. Die Bedeutung von Geduld
Während langer Wartezeiten für Darshan zeigt Amma stets Geduld und Aufmerksamkeit für jeden Einzelnen, unabhängig von der Dauer der Veranstaltung.

15. Die Geschichte des gebrochenen Herzens
Eine Frau, die einen schweren Verlust erlitten hatte, fand Trost in Ammas Umarmung und berichtete von einer tiefen inneren Heilung.

16. Die Bedeutung von Einfachheit
Amma lebt ein einfaches Leben und betont die Wichtigkeit von Bescheidenheit und Dankbarkeit im Alltag.

17. Materialisation von Gegenständen: Zeugen behaupten, dass Amma in der Lage ist, Gegenstände wie Blumen, heilige Asche und Schmuck aus dem Nichts zu materialisieren und sie ihren Anhängern zu geben.

18. Die Bedeutung von Liebe
Amma lehrt, dass Liebe die stärkste Kraft im Universum ist und dass durch Liebe alle Hindernisse überwunden werden können.

20. Mutter Meera ist eine indische Mystikerin, die in Deutschland lebt

Mutter Meera, geboren am 26. Dezember 1960 in Chandepalle, Indien, ist eine spirituelle Lehrerin und Mystikerin, die für ihre Präsenz und Übertragung des göttlichen Lichts bekannt ist. Es gibt viele Berichte und Zeugnisse von Menschen, die tiefe spirituelle Erfahrungen gemacht haben. Einige Menschen haben berichtet, dass sie durch Mutter Meera eine Verbindung mit ihrer inneren göttlichen Essenz erfahren und ein tiefes Verständnis für die Natur des Bewusstseins und der Wirklichkeit erlangt haben. Andere haben gesagt, dass sie durch ihre Begegnungen mit Mutter Meera emotionale Heilung und Befreiung von negativen Mustern und Glaubenssätzen erfahren haben. Ich habe Mutter Meera schon oft besucht und ihren Darshan bekommen.

Mutter Meera hat in der Vergangenheit auch manchmal auf ihren Satsangs gesprochen. Sie betont, dass spirituelle Praktiken wie Meditation, Yoga und Gebet wichtig sind, um die Verbindung mit der inneren göttlichen Essenz zu vertiefen. Sie lehrt auch, dass es wichtig ist, unser tägliches Leben in Übereinstimmung mit unseren spirituellen Werten und Prinzipien zu leben, um spirituelle Fortschritte zu erzielen.

Die Hauptlehre von Mutter Meera ist das tägliche Praktizieren von Japa. So kann sie ihren Anhängern über eine höhere Dimension auf dem spirituellen Weg beständig helfen. Japa ist eine spirituelle Praxis, die in vielen Traditionen des Hinduismus, Buddhismus und des Sikhismus praktiziert wird. Es bezieht sich auf das wiederholte Rezitieren eines heiligen Namens, Mantras oder Gebets.

Mutter Meera sagt, dass sie für alle Menschen da ist, unabhängig von ihrer Religion oder ihrem Glauben. Sie betont immer wieder, dass sie keine bestimmte Religion oder spirituelle Tradition bevorzugt und dass sie für alle Menschen offen und zugänglich ist. Sie sagt, dass ihr Segen jedem zur Verfügung steht, der ihn empfangen möchte. Deshalb kommen Menschen aus der ganzen

Welt zu Mutter Meera, um ihren Segen zu erhalten und die spirituelle Reise zu vertiefen.

Meine Reise zu Mutter Meera

Am 16. Oktober 2006 reiste ich zu Mutter Meera. Im Schlosssaal herrschte eine gespannte Ruhe. Punkt 19 Uhr betrat Mutter Meera den Raum und ging durch die Stuhlreihen zu ihrem Darshansessel. Der Sessel befand sich am Kopfende des Saales auf einem Holzpodest. Mutter Meera ist eine kleine zarte Frau. Sie hatte ein sanftes Lächeln in ihrem Gesicht und verbreitete eine Aura der Ruhe um sich herum. Sie setzte sich auf den Darshansessel, und nacheinander kamen die Menschen zu ihr, knieten sich vor ihr auf den Boden und erhielten ihren Segen.

Schon bei der Anmeldung vor zwei Wochen spürte ich eine gesteigerte Verbindung zu ihr. Durch meinen Entschluss, ihren Segen zu empfangen, war eine starke energetische Verbindung entstanden. Die letzten zwei Wochen gestalteten sich deshalb als eine Art persönlicher Pilgerreise mit Mutter Meera. Ich ging meinen normalen Alltagsweg. Mutter Meera war die ganze Zeit verstärkt anwesend und führte mich durch viele angenehme und unangenehme Reinigungsprozesse.

Als ich meinen Darshan bekam, war ich ziemlich cool. Ich erwartete nichts außer einer Berührung und einem Blick. Ich nutzte den Darshan vor allem, um Mutter Meera gründlich von ganz nah zu betrachten. Ich sah eine sanfte indische Frau mittleren Alters, die die unglaubliche Mühe auf sich nahm, zehntausende von Menschen persönlich zu berühren.

Das eigentliche Wunder geschah bereits am Anfang. Ich setzte mich auf meinen Stuhl in der zwanzigsten Reihe ganz links außen, Mutter Meera kam herein und begann mit den Berührungen. Ich sah von hinten im Saal einmal zu ihr nach vorne hin. Von ihrem Herzen kam ein Energiestrahl zu mir. Er löste Verspannungen in meinem Herzchakra, und ich musste eine halbe Stunde lang weinen. Mir rannen die Tränen über das Gesicht, und ich fühlte mich tief mit Mutter Meera verbunden. Der eigentliche Darshan war dieser Energiestrahl.

Nach dem Darshan kaufte ich mir im Vorraum ein großes Foto von Mutter Meera und einige Räucherstäbchen. Damit machte ich dann zu Hause mein persönliches Dankbarkeitsritual. Ich hängte das Bild in meinem Zimmer auf, verbeugte mich vor Mutter Meera und zündete ein Räucherstäbchen an. Ich verbinde mich jeden Tag weiterhin geistig mindestens einmal mit ihr und lebe dadurch dauerhaft in ihrer Führung.

Zitate von Mutter Meera

„Es ist nicht nötig, zu mir hierher zu kommen; ich kann überall helfen."
„Mein Werk (…) ist für die ganze Welt."
„Wer zu mir zum Darshan kommt, empfängt, was immer er braucht."
„Beten hilft stets."
„Die Gnade wirkt automatisch, wenn das Streben aufrichtig ist."
„Die Reise hat kein Ende. Die guten Eigenschaften des Geistes können unendlich gesteigert werden."
„Durch Stille und Meditation können wir unsere wahre Natur erkennen."
„Das Geheimnis des Lebens liegt im Erwachen des Bewusstseins."
„Vor dem Tod muss niemand Angst haben. Ich bin für jeden meiner Schüler immer da."
„Die Seele muss frei sein, um ihrem eigenen Weg zu folgen."
Wirst du irgendwann unsere Chakren öffnen? „Ja."
Warum braucht es so lange Zeit Gott zu erkennen? „Gott ist so groß."
„Wenn Mutter Meera sagt, dass sie helfen wird, sind das keine leeren Worte."
„Ich bin gekommen, um allen Menschen zu helfen. Es ist egal, ob du daran glaubst."
„Wir haben diesen Körper und sind manchmal krank. Denke an etwas, was dich glücklich macht und unternehme Dinge, die dir Freude bereiten."
„Sei glücklich wie ein Kind. Mache dir nicht so viele Gedanken. Die Mutter ist hier. Sie kümmert sich um ihre Kinder."

„Was immer du Gutes tust, wird auch deinen Vorfahren zugute kommen."
„Wünsche und Begierden halten uns gefangen – von Leben zu Leben."
„Die Seele muss frei sein, um ihrem eigenen Weg zu folgen."
„Der spirituelle Fortschritt hängt von der Hingabe, dem Engagement und der Ernsthaftigkeit ab."
Geschichten von Mutter Meera

1. Der stille Darshan
Mutter Meera spricht während ihres Darshans nicht. Ein Besucher fragte sie einmal, warum sie nicht spricht. Sie antwortete später: „Worte sind nicht notwendig. Alles, was gegeben werden muss, wird in der Stille übertragen."

2. Die Kraft des Blicks
Ein Mann berichtete, dass er während des Darshans das Gefühl hatte, Mutter Meera würde bis in seine tiefste Seele blicken. Nach dem Darshan fühlte er sich von einer alten Angst befreit, ohne dass ein Wort gewechselt wurde.

3. Hilfe im Alltag
Eine Frau bat Mutter Meera um Hilfe für ihren kranken Sohn. Mutter Meera sagte nur: „Ich werde helfen." Kurz darauf besserte sich der Zustand des Sohnes deutlich.

4. Die universelle Liebe
Mutter Meera wurde einmal gefragt, ob sie nur Hindus hilft. Sie antwortete:
„Ich helfe allen, die mich rufen. Für mich gibt es keine Unterschiede."

5. Die Einfachheit
Ein Besucher war überrascht, wie schlicht Mutter Meera lebt. Sie kocht selbst, pflegt den Garten und lebt sehr bescheiden – ein Symbol für Demut und Einfachheit.

6. Die stille Präsenz
Ein Kind, das Mutter Meera begegnete, sagte nach dem Darshan: „Sie hat mich angeschaut, und ich habe mich ganz leicht gefühlt."

7. Die Antwort im Traum
Viele Menschen berichten, dass sie Antworten auf ihre Fragen im Traum erhalten, nachdem sie Mutter Meera besucht oder an sie gedacht haben.

8. Die Mutter für alle
Ein Besucher fragte: „Sind Sie eine Göttin?" Mutter Meera antwortete: „Ich bin einfach eure Mutter."

9. Die Kraft des Gebets
Eine Frau schrieb Mutter Meera einen Brief und bat um Hilfe. Wochen später erhielt sie eine Antwort: „Ich habe Ihr Gebet erhalten. Vertrauen Sie." Sie fühlte sich daraufhin getröstet und gestärkt.

10. Die stille TransformationViele Besucher berichten, dass sich ihr Leben nach dem Besuch bei Mutter Meera grundlegend verändert hat – ohne äußere Dramatik, sondern durch eine stille, tiefgreifende innere Wandlung.

11. Heilung von Herzschmerz
Während eines Darshans spürte eine Teilnehmerin einen Energiestrahl von Mutter Meeras Herz zu ihrem eigenen, der alte emotionale Blockaden löste und sie in Tränen ausbrechen ließ. Sie fühlte sich danach tief verbunden und erleichtert.

12. Tiefe Meditation und Energiefluss
Ein Besucher berichtet, dass er während des Darshans von einer starken Heilungsenergie durchströmt wurde, die ihn in eine tiefe Meditation versetzte. Er empfand dies als das zentrale Wunder des Treffens.

13. Auflösung von Verspannungen
Ein Teilnehmer saß weit hinten im Saal, doch als Mutter Meera eintrat, spürte er, wie sich Verspannungen in seinem Herzchakra lösten und eine Welle von Dankbarkeit ihn erfasste.

14. Erleben einer starken Aura
Ein Besucher sah während des Darshans eine große, leuchtende Aura um Mutter Meeras Kopf und fühlte sich an Mutter Maria erinnert. Er empfand tiefe Ehrfurcht und Frieden.

15. Frieden und Glückseligkeit nach Darshan
Nach dem Darshan berichteten viele Menschen, dass sie anhaltenden inneren Frieden und Glück empfanden, oft begleitet von einem Gefühl der Erneuerung.

16. Heilung körperlicher Beschwerden
Es gibt zahlreiche Berichte von Menschen, die nach einem Darshan eine Besserung oder vollständige Heilung körperlicher Leiden erfuhren, etwa bei Schmerzen oder chronischen Erkrankungen.

17. Transformation durch tägliche Verbindung
Ein Anhänger beschreibt, wie er sich täglich geistig mit Mutter Meera verbindet und dadurch dauerhaft Führung und innere Stabilität erfährt.

18. Erweckung der Kundalini-Energie
Mutter Meera selbst berichtet, dass sie beim Darshan Verknotungen im Kundalini-Kanal löst und so die spirituelle Entwicklung fördert.

19. Spirituelle Führung im Alltag
Menschen berichten, dass sie nach dem Darshan intuitiv wissen, wie sie schwierige Lebenssituationen meistern können, als ob sie geführt werden.

20. Wunder der Gemeinschaft
Viele erleben während der Veranstaltungen ein Gefühl tiefer Verbundenheit mit anderen Menschen, das sie als heilend und beglückend empfinden.

21. Geburtstag des Dalai Lama

Es ist der 6. Juli 2025, und in den bescheidenen Gemächern in Dharamsala geht die Sonne sanft über den schneebedeckten Gipfeln des Himalaya auf. Heute ist ein besonderer Tag, denn Seine Heiligkeit, der 14. Dalai Lama, Tenzin Gyatso, feiert seinen 90. Geburtstag.

Die Geschichte des Dalai Lama ist eine Geschichte, die von einem kleinen Jungen aus dem tibetischen Dorf Taktser handelt, der mit zwei Jahren als Reinkarnation des 13. Dalai Lama, Thubten Gyatso, erkannt wurde. Als Lhamo Thondup geboren, sollte er der Welt als Tenzin Gyatso bekannt werden, ein Name, der "Halter der Lehre" bedeutet – eine Rolle, die er mit unendlicher Würde und Hingabe ausfüllen sollte.

Erinnerungen an seine Kindheit sind von der Vorbereitung auf eine Last geprägt, die nur wenige tragen könnten. Schon früh begann seine Ausbildung in buddhistischer Philosophie, Logik und Medizin. Doch es war nicht nur die Gelehrsamkeit, die ihn formte, sondern auch die unerschütterliche Güte in seinem Herzen.

Mit jungen Jahren musste er miterleben, wie seine Heimat Tibet unterdrückt wurde, und war gezwungen, ins Exil nach Indien zu fliehen. Doch selbst in diesem tiefen Schmerz sah er eine Möglichkeit zur Lehre. Er wurde zum Verfechter des Friedens, nicht nur für sein eigenes Volk, sondern für alle Menschen auf der Welt. Sein "Mittlerer Weg" – eine Philosophie der Gewaltlosigkeit und des Dialogs – wurde zu einem Leuchtturm der Hoffnung.

Er reiste unermüdlich durch die Welt, traf Könige und Präsidenten, Wissenschaftler und gewöhnliche Menschen. Überall, wo er hinging, hinterließ er eine Spur des Lachens und der Weisheit. Er sprach von der Einheit der Menschheit, von der Bedeutung des Mitgefühls und der Notwendigkeit, innere Freiheit zu finden, selbst unter den schwierigsten Umständen. Er erinnerte uns daran, dass wahres Glück nicht im materiellen Besitz liegt, sondern im Herzen, das sich für andere öffnet.

Heute, an seinem 90. Geburtstag, blickt der Dalai Lama auf ein Leben voller Herausforderungen, aber auch voller unzähliger Segnungen zurück. Er hat bewiesen, dass ein einziges Lächeln und ein freundliches Wort die Kraft haben, Mauern einzureißen

und Herzen zu verbinden. Sein Vermächtnis ist nicht nur das eines spirituellen Führers, sondern das eines Lehrers der Menschlichkeit, der uns immer wieder daran erinnert, dass der Weg zum Frieden im Inneren beginnt.
Möge Seine Heiligkeit, der 14. Dalai Lama, noch viele Jahre leben, um uns weiterhin mit seiner unendlichen Weisheit und seinem ansteckenden Lächeln zu erleuchten. Sein Leben ist ein Geschenk an uns alle.

Witze vom Dalai Lama

1. Was isst der Dalai Lama zum Frühstück?
Buddhabrot!

2. Was bestellt der Dalai Lama in der Pizzeria?
„Can you make me one with everything?"
(Wortspiel: „one with everything" heißt im Englischen sowohl „eine Pizza mit allem" als auch „eins mit allem werden" – ein buddhistisches Ideal)

3. Was macht der Dalai Lama, wenn er einen schlechten Tag hat?
Er meditiert, bis er wieder „eins mit allem" ist.

4. Warum lacht der Dalai Lama so gerne?
Weil er schon 14-mal wiedergeboren wurde und das Leben immer noch lustig findet.

5. Was sagt der Dalai Lama, wenn er einen Witz nicht versteht?
„Ich bin noch nicht erleuchtet genug."

6. Der Dalai Lama trifft einen Comedy-Autor. Der Autor fragt: "Eure Heiligkeit, was ist der beste Witz über das Leben?" Der Dalai Lama antwortet: "Das Leben selbst ist der beste Witz, wenn man bedenkt, wie ernst wir es manchmal nehmen!"

Anekdoten vom Dalai Lama

Humor im Alltag
Einmal wurde er gefragt, ob er jemals wütend wird. Er lachte und sagte: „Natürlich! Aber dann erinnere ich mich daran, dass Wut nur meine eigene Energie verschwendet."

Der kleine Ratschlag
Als ein Schüler ihn fragte, wie man glücklich bleibt, antwortete der Dalai Lama: „Lächle viel – es ist ansteckend!"

Der Blick auf die Natur
Er liebte es, in der Natur spazieren zu gehen und sagte einmal: „Die Natur lehrt uns Geduld und Demut."

Der größte Wunsch
Er sagte oft: „Mein größter Wunsch ist es, dass alle Menschen glücklich sind."

Der Umgang mit Kritik
Einmal wurde er kritisiert. Er lächelte nur und sagte: „Kritik ist wie Regen – sie nährt das Wachstum."

Der Blick in die Zukunft
Auf die Frage nach seiner Hoffnung für die Welt antwortete er: „Wenn wir alle Liebe üben, wird die Welt ein besserer Ort."

Das Teilen des Wissens
Er betonte immer wieder: „Wissen wächst durch Teilen."

Die Bedeutung des Lachens
Er sagte oft: „Lachen ist die beste Medizin." Selbst in schwierigen Zeiten bewahrte er seinen Humor.

Der Dalai Lama ist mein buddhistischer Meister

Ich fand 1991 zum Buddhismus. Der Dalai Lama hielt einen Vortrag in Hamburg. Ich saß in der ersten Reihe direkt vor dem Dalai Lama. Dadurch trat ich in seine spirituelle Energie ein. Drei Tage lebte ich in einem Zustand des tiefen Friedens, der Liebe und des Glücks. Ich las viele buddhistische Bücher und besuchte die buddhistischen Zentren in Hamburg. 1998 kam der Dalai Lama ein weiteres Mal nach Hamburg. In der Lüneburger Heide erhielt ich zusammen mit vielen anderen Buddhisten eine Einweihung in den Bodhisattva-Weg. Ein Bodhisattva ist ein Buddha der Liebe, der für das Glück und die Erleuchtung aller Wesen arbeitet.

Der Dalai Lama erschien mir oft im Traum und führte mich auf meinem spirituellen Weg. Er erklärte mir, dass ich nur in meine Energie hineinspüren müsste, um den richtigen Weg zu finden. Er zeigte mir, dass die Träume echt sind. Sein Beweis lag darin, dass er mir Dinge über meine Zukunft sagte, die dann tatsächlich eintraten. Er weiht mich sogar im Traum zum Lama.

Zitate des Dalai Lama

„Sei freundlich, wann immer es möglich ist. Es ist immer möglich."
„Unsere wahre Aufgabe ist es, glücklich zu sein."
„Liebe und Mitgefühl sind Notwendigkeiten, kein Luxus. Ohne sie kann die Menschheit nicht überleben."
„Die äußeren Umstände können uns Frieden nicht geben – er muss aus unserem Inneren kommen."
„Der Sinn des Lebens ist, anderen zu helfen. Und wenn du ihnen nicht helfen kannst, dann tu ihnen wenigstens nicht weh."
„Manchmal ist Schweigen die beste Antwort."
„Ein achtsames Herz ist ein friedvolles Herz."
„Erinnere dich daran, dass nicht zu bekommen, was du willst, manchmal ein wunderbarer Glücksfall ist."
„Die Welt braucht Frieden – und Frieden beginnt in unserem eigenen Herzen."
„Je mehr wir anderen helfen, desto glücklicher werden wir."
„In der Praxis von Gleichmut ist der Feind der beste Lehrer."
„Verbringe jeden Tag einige Zeit mit dir selbst."
„Nur der Wandel ist beständig – lerne, ihn zu umarmen."
„Wenn du das Leben mit einem offenen Herzen betrachtest, wirst du überall Schönheit finden."
„Der Geist ist wie Wasser – wenn er ruhig ist, spiegelt er alles klar wider."
„Vergebung ist die größte Kraft im Universum."
„Der Weg zum Glück besteht darin, anderen zu helfen."
„Der Frieden in der Welt beginnt bei dir selbst."
„Jeder Tag bietet eine neue Chance für Mitgefühl und Liebe."
„Es genügt ein gutes Herz zu haben."

22. Thich Nhat Hanh und der engagierte Buddhismus

Thich Nhat Hanh, auch liebevoll „Thay" genannt (vietnamesisch für „Lehrer"), wurde 1926 in Zentralvietnam geboren. Schon als Jugendlicher spürte er den tiefen Drang, ein Leben im Einklang mit spirituellen Werten zu führen, und trat mit 16 Jahren in ein buddhistisches Kloster ein. Dort wurde er in der Tradition des Zen-Buddhismus unterwiesen – einem Weg der Achtsamkeit, Meditation und inneren Klarheit.

Doch sein Leben sollte sich nicht im Rückzug in stille Klöster erschöpfen. In den 1960er Jahren, zur Zeit des Vietnamkriegs, stand Thich Nhat Hanh vor einer entscheidenden Herausforderung: Wie kann man angesichts von Gewalt, Zerstörung und Leid wahrhaft als Buddhist leben? Statt sich vom Weltgeschehen abzuwenden, entwickelte er den Ansatz des „engagierten Buddhismus". Für Thay bedeutete Mitgefühl nicht nur stille Meditation, sondern auch aktives Helfen.

Er organisierte Hilfsprojekte, unterstützte Kriegsopfer und setzte sich mutig für Frieden ein. Dabei sprach er auch mit westlichen Politikern – unter anderem traf er 1966 Martin Luther King Jr., der ihn daraufhin für den Friedensnobelpreis vorschlug. Doch sein friedliches Engagement machte ihn zur Zielscheibe politischer Kräfte. 1966 wurde er aus seiner Heimat verbannt und lebte fortan im Exil, meist in Frankreich.

Im Westen wurde Thich Nhat Hanh bald zu einem der bedeutendsten spirituellen Lehrer des 20. und 21. Jahrhunderts. In seinem Meditationszentrum Plum Village in Südfrankreich lehrte er Menschen aus aller Welt den Weg der Achtsamkeit: den einfachen, stillen Weg des bewussten Atmens, Gehens, Essens und Zuhörens. Für Thay war Achtsamkeit nicht nur eine Praxis, sondern ein Tor zur tiefen Erfahrung von Frieden, Mitgefühl und Intersein – dem Wissen, dass alles mit allem verbunden ist.

Er schrieb über 100 Bücher, darunter spirituelle Klassiker wie „Das Wunder der Achtsamkeit", „Jeder Schritt ist Frieden" und

„Versöhnung mit dem inneren Kind". Seine Worte waren schlicht, klar und voller Mitgefühl – so, dass sie sowohl den Suchenden als auch den Leidenden direkt im Herzen berühren konnten.

Im Laufe seines langen Lebens erlitt Thich Nhat Hanh mehrere Schicksalsschläge – unter anderem einen schweren Schlaganfall im Jahr 2014, der ihn sprachlos machte. Doch seine stille Präsenz und sein sanftes Lächeln berührten weiterhin zahllose Menschen. 2018 kehrte er im hohen Alter zurück nach Vietnam, um seine letzten Jahre in dem Tempel zu verbringen, in dem er einst Mönch geworden war.

Am 22. Januar 2022 starb Thich Nhat Hanh im Alter von 95 Jahren in Hue, Vietnam – friedlich und von Schülern umgeben. Sein Vermächtnis aber lebt weiter: in der weltweiten Sangha seiner Schülerinnen und Schüler, in Millionen Herzen, die durch seine Lehren heil wurden, und in jedem achtsamen Atemzug, der von seinem Geist durchdrungen ist. Seine zentrale Lehre: „Frieden ist in jedem Schritt. Jeder Schritt ist ein Wunder. Jeder Atemzug kann dich nach Hause bringen."

Thich Nhat Hanh und Chan Khong

Thich Nhat Hanh war nicht allein auf seinem Weg des Mitgefühls, des Friedens und der Achtsamkeit. An seiner Seite wirkte über viele Jahrzehnte eine ebenso kraftvolle wie stille Gestalt: Sr. Chan Khong, geboren 1938 in Vietnam, war seine engste Mitarbeiterin, treue Gefährtin und geistige Schwester – eine Frau von tiefem inneren Licht.

Ihr weltlicher Name war Cao Ngoc Phuong. Bereits als junge Frau setzte sie sich intensiv für soziale Gerechtigkeit und humanitäre Hilfe ein. In Vietnam organisierte sie Suppenküchen für Arme, unterrichtete Kinder aus benachteiligten Familien und half bei der medizinischen Versorgung in den Slums. Als sie 1960 Thich Nhat Hanh begegnete, spürte sie sofort: Das ist mein Lehrer. Doch ihre Verbindung war mehr als Lehrer und Schülerin – sie waren zwei spirituelle Gefährten, getragen von derselben Vision: den Buddhismus zu leben, der sich den Leiden der Welt nicht verschließt.

Zusammen mit Thay entwickelte Chan Khong den „engagierten Buddhismus" – eine Praxis, bei der Meditation, Mitgefühl und konkretes Handeln untrennbar miteinander verbunden sind. Während des Vietnamkriegs reisten beide durch das Land, halfen den Opfern, bauten Schulen, versorgten Verwundete, trösteten Trauernde – unter ständiger Lebensgefahr. Ihre Bewegung wurde so kraftvoll, dass sie schließlich von politischen Kräften bedroht wurde. Wie Thay musste auch Chan Khong das Land verlassen.

Sie folgte ihm ins Exil und wurde zur Mitbegründerin von Plum Village in Frankreich. Dort wirkte sie unermüdlich im Hintergrund, koordinierte Hilfsaktionen, organisierte Retreats, begleitete Flüchtlinge und stand Thich Nhat Hanh in jeder Entscheidung bei. Für die Gemeinschaft war sie wie eine Mutter – weise, mitfühlend, klar und voller innerer Stärke.

Chan Khong war nicht nur eine Helferin, sondern selbst eine vollständig erleuchtete Meisterin. Sie lebte in vollkommener Hingabe an den Dharma. In ihren Reden und Schriften spricht sie von tiefen mystischen Erfahrungen, vom Auflösen des Ichs, von der Einheit mit allem Leben – Erfahrungen, die sie durch Achtsamkeit, Leidenstransformation und stilles Dienen erreichte. Ihr innerer Frieden strahlte in die Welt.

Als Thich Nhat Hanh 2014 einen Schlaganfall erlitt, wurde Schwester Chan Khong seine Stimme. Sie übernahm offiziell die Leitung von Plum Village und führte die Sangha durch diese schwierige Zeit – mit Weisheit, Sanftmut und tiefer Klarheit. Ihre Demut war dabei ebenso groß wie ihr inneres Licht. Für viele wurde sie zu einer lebenden Bodhisattva, einer Verkörperung der Barmherzigkeit.

Auch nach Thich Nhat Hanhs Tod im Jahr 2022 trägt sie sein Vermächtnis weiter: die Praxis der Achtsamkeit, das bewusste Leben im gegenwärtigen Moment, die tiefe Versöhnung mit sich selbst und der Welt – und den Frieden, der in jedem Schritt wohnt.

Als ich Thich Nhat Hanh und Chan Khong traf

1990 kam Thich Nhat Hanh zusammen mit Chan Khong nach Hamburg. Drei Tage gab es ein buddhistisches Retreat in einer evangelischen Kirchengemeinde. Wir haben meditiert, jeden Tag eine Gehmeditation im grünen Park gemacht und zusammen Tee getrunken. Thich Nhat Hanh hielt Vorträge über das positive Denken und die Einheit aller Religionen.

Es ging alles sehr langsam, ruhig, achtsam und liebevoll zu. Mein damalige Freundin Sigrid war eine Anhängerin von Thich Nhat Hanh. Deshalb wollte ich ihn auch gerne einmal kennenlernen. Was mir sehr gefiel, war seine Lehre von der Einheit aller Religionen und sein Weg des konsequenten positiven Denkens. Was mir nicht so gefiel war die extreme Ruhe und Langsamkeit. Den Tee tranken wir in einer gemeinsamen Zeremonie so langsam, dass er inzwischen vollständig kalt geworden war. Ich bin eher ein Genussmensch und hätte die Konzentration auf den Genuss und nicht auf die Langsamkeit der Bewegung und die vielen Verbeugungen vor dem Teeausschenker gelegt.

Insgesamt war mir das Retreat zu langsam und zu ruhig. Ich bin eher ein dynamischer Mensch. Ich komme vom dynamischen Yoga und vom Kampfsport. Ich brauche den Wechsel zwischen starker Anspannung und vollständiger Entspannung, damit sich meine inneren Verspannungen lösen und meine Erleuchtungsenergie erwacht. Durch stundenlanges Sitzen in der Zen-Position werde ich nur müde. Aber ich habe gelernt gut für mich zu sorgen und meinen eigenen Weg zu gehen. Statt der Gehmeditation bin ich jeden Tag durch den Park gejoggt. Weil ich mich dabei genügend ausgepowert hatte, konnte ich die vielen Ruhephasen dann gut ertragen.

Besonders beeindruckt hat mich Chan Khong. Sie war die Frau, die im Hintergrund alles managte. Sie hielt alles am Laufen, während Thich Nhat Hanh in der Öffentlichkeit wirkte. Und sie hatte trotzdem eine große Aura aus Licht um sich herum, weil sie erleuchtet war und alles aus der Ruhe heraus tat. Ihre Aura schien sogar noch größer zu sein als die Aura von Thich Nhat Hanh. Das

wunderte mich damals sehr. Jedenfalls sehe ich beide als zwei gleichwertige erleuchtete Meister an.

Mit Thich Nhat Hanh gab es auf dem Retreat eine lustige Begebenheit. Ich war alleine im Männerklo, als Thich Nhat Hanh hereintrat und neben mir pinkelte. Ich war vor Ehrfurcht so erstarrt, dass ich nicht pinkeln konnte. Er zeigte mir, dass man in allen Situationen achtsam und gelassen sein kann. Und dass letztlich alle Menschen gleich sind.

Zitate von Thich Nhat Hanh

„Es gibt keinen Weg zum Frieden – Frieden ist der Weg."
„Atme ein und beruhige deinen Körper. Atme aus und lächle."
„Achtsamkeit ist das Wunder, das uns dazu befähigt, uns selbst zu erkennen und unser Leben zu verwandeln."
„Um wirklich zu lieben, müssen wir präsent sein."
„Das Lächeln, das du aussendest, kehrt zu dir zurück."
„Wenn wir in der Gegenwart leben, berühren wir das Leben in seiner ganzen Tiefe."
„Die wahre Praxis ist es, jeden Schritt mit Achtsamkeit und Frieden zu gehen."
„Glück entsteht nicht durch das Erreichen äußerer Dinge, sondern durch das Annehmen des gegenwärtigen Moments."
„Du kannst nicht heilen, wenn du versuchst, dem Leiden auszuweichen. Umarme es mit Achtsamkeit."
„Das Wunder ist nicht, über das Wasser zu gehen, sondern auf der Erde zu gehen – im gegenwärtigen Moment und in Achtsamkeit."

Anekdoten von Thich Nhat Hanh (Thầy) und Chan Khong

Die Friedensbotschaft nach Vietnam

Thich Nhat Hanh wurde 1966 vom Vietnamkrieg erschüttert und reiste nach Amerika, um für Frieden zu werben. Währenddessen organisierte Chan Khong mutig Hilfsaktionen in Kriegsgebieten Vietnams und hielt den Kontakt zu den Dorfbewohnern aufrecht.

Das leere Glas Milch

Als Kind gab Chan Khong einem armen Kind täglich ein Glas Milch. Als ihre Familie davon erfuhr und sie zurechtwies, sagte sie: „Es war mein Glas Milch – und sein Leben." Dies war der Beginn ihres lebenslangen Engagements für Bedürftige.

Gehmeditation mit Martin Luther King
Thich Nhat Hanh machte mit Martin Luther King eine stille Gehmeditation durch einen Park in Chicago. Danach sagte King: „Ich habe verstanden, was wahre Präsenz bedeutet."

Die Nonne, die lächelte
Ein junger Flüchtling im Kloster war tieftraurig. Chan Khong sagte nichts – sie setzte sich nur neben ihn, hielt seine Hand und lächelte. Tage später sagte er: „Ihr Lächeln hat mein Herz geheilt."

Chan Khongs Entschluss zum Zölibat
Sie versprach bereits als junges Mädchen, unverheiratet zu bleiben, um sich ganz dem Dienst an leidenden Wesen zu widmen – ein Versprechen, das sie zeitlebens hielt.

Die Entstehung von Plum Village
Als die beiden in Frankreich im Exil waren, begannen sie mit nur wenigen Freunden eine spirituelle Gemeinschaft. Sie pflanzten Pflaumenbäume – daraus wurde Plum Village, ein Zentrum für weltweite Achtsamkeit.
Die Stille des Tee-Trinkens
Thầy pflegte täglich in tiefer Stille Tee zu trinken. Chan Khong sagte später: „Es war das kraftvollste Gebet, das ich je gesehen habe."

Die Erleuchtung im Lotus
Bei einer stillen Meditation sah Chan Khong plötzlich das Bild eines Lotus, der aus dem Schlamm wächst – sie erkannte: „Alles Leid ist Dünger für Mitgefühl."

Achtsames Atmen im Krankenhaus
Als Thich Nhat Hanh 2014 einen Schlaganfall erlitt, saß Chan Khong täglich bei ihm und atmete achtsam – sie sagte: „Unsere Atmung war unser Gebet."

Die Brücke zwischen Buddhismus und Christentum
Auf einer Konferenz traf Thầy Mönche aus Taizé. Er sagte: „Jesus war ein Bodhisattva." Chan Khong sah es als Aufgabe, östliche und westliche Spiritualität zu verbinden.

Die stille Flamme
Einmal wurde Plum Village von Behörden beobachtet. Chan Khong sagte lächelnd: „Wir haben nichts zu verstecken. Nur stille Liebe."

Die Lotusblüte im Schlamm
Thich Nhat Hanh: „Kein Schlamm – kein Lotus." Chan Khong nutzte dieses Bild bei Friedensgesprächen mit Traumatisierten.

Die Nonne, die nie müde wurde
Chan Khong arbeitete oft 20 Stunden täglich, um Menschen zu helfen. Als man sie fragte, wie sie das schaffe, antwortete sie: „Ich tue es mit Liebe – nicht mit Kraft."

Die Kerze der Liebe
In einem dunklen Raum zündete Thich Nhat Hanh eine Kerze an und sagte: „Diese Kerze ist mein Herz für die Welt." Chan Khong ließ sie immer brennen – in Symbol für das ewige Mitgefühl.

Der letzte Atemzug
Als Thầy 2022 in Stille verstarb, sagte Chan Khong: „Er ist nicht gegangen. Er ist in jedem Baum, jeder Wolke, jedem Schritt Achtsamkeit lebendig."

23. Bodhidharma – Der Zen-Begründer

Vor langer Zeit, im 5. oder 6. Jahrhundert, reiste ein indischer Mönch namens Bodhidharma nach China. Er war ein ehrwürdiger Mönch, bekannt für seine tiefe Meditation und sein Verständnis des Buddhismus. Seine Reise führte ihn in eine Zeit, in der der Buddhismus in China noch in den Kinderschuhen steckte und viele Menschen nach einer direkten Erfahrung des Erwachens suchten.

Eines Tages wurde Bodhidharma vor den chinesischen Kaiser Wu von Liang gerufen, um ihm seine Lehren zu erklären. Der Kaiser war sehr interessiert an spirituellen Dingen und wollte wissen, wie man das wahre Glück und die Erleuchtung erlangen könne. Der Mönch antwortete jedoch nur knapp: „Das Himmelreich ist nicht zu kaufen." Der Kaiser war enttäuscht und fragte erneut: „Was ist das wahre Wesen des Buddhismus?" Bodhidharma antwortete schlicht: „Der Ursprung aller Dinge ist leer." Der Kaiser verstand diese Worte kaum und fühlte sich durch die knappen Antworten des Mönchs nicht zufrieden. Schließlich sagte er: „Was hast du eigentlich für eine Lehre?" Bodhidharma antwortete ruhig: „Weite Leere, nichts heilig." Nach diesem Gespräch verließ Bodhidharma den Hof des Kaisers und zog sich in die Berge zurück, um unermüdlich zu meditieren.

Nach einer langen Reise erreichte Bodhidharma das Shaolin-Kloster. Die Mönche dort waren schwach und müde von stundenlangen Meditationen. Bodhidharma erkannte, dass sie nicht nur ihren Geist, sondern auch ihren Körper stärken mussten. So lehrte er ihnen spezielle Übungen, die später als die Grundlage des Shaolin Kung Fu bekannt wurden. Diese Übungen verbanden Bewegung und Atmung, um sowohl die körperliche als auch die geistige Kraft zu entwickeln.

Bodhidharma selbst verbrachte viele Jahre in tiefer Meditation in einer Höhle in der Nähe des Klosters. Es wird gesagt, dass er neun Jahre lang ununterbrochen mit dem Gesicht zur Wand saß. Einer Legende nach soll er sich die Augenlider abgeschnitten haben, um nicht einzuschlafen und seine Meditation zu unterbrechen. An der Stelle, wo seine Augenlider fielen, wuchs

der erste Teestrauch, dessen Blätter den Mönchen halfen, wach zu bleiben.

Seine Lehren waren einfach, aber tiefgründig. Er betonte die Bedeutung der direkten Erfahrung und der inneren Weisheit, die jeder Mensch in sich trägt. Worte und Schriften allein reichten nicht aus, um die Wahrheit zu erkennen. Wahre Erleuchtung konnte nur durch stille Kontemplation und das Erwachen des eigenen Geistes erreicht werden. Diese Lehre wurde als Chan-Buddhismus bekannt und breitete sich später in ganz Ostasien aus. In Japan entwickelte sich Chan zu dem, was wir heute als Zen kennen.

Bodhidharma wird als der erste Patriarch des Chan-Buddhismus in China verehrt. Seine unerschütterliche Entschlossenheit, sein Fokus auf die Meditation und seine Fähigkeit, körperliche und geistige Disziplin zu verbinden, machten ihn zu einer legendären Figur. Seine Lehren und sein Geist leben bis heute in den Praktiken des Zen und in den Kampfkünsten des Shaolin weiter. Er zeigte, dass der Weg zur Erleuchtung nicht nur im stillen Sitzen liegt, sondern auch in der Kräftigung des Körpers und des Geistes. Seine Lehren betonen die direkte Erfahrung der Wirklichkeit durch Meditation (Zazen) und das Loslassen von Konzepten. Er lehrte, dass Erleuchtung kein Ziel ist, sondern bereits im gegenwärtigen Moment vorhanden ist — man muss nur still werden und es erkennen.

Zitate von Bodhidharma

„Der Weg zur Erleuchtung ist einfach – aber schwer zu erkennen."
„Der Geist ist leer wie der Himmel; nur darin kann wahre Weisheit wohnen."
„Der Geist ist wie Wasser: Wenn er ruhig ist, spiegelt er alles."
„Meditation ist keine Anstrengung, sondern das Loslassen aller Anstrengung."
„Das wahre Selbst ist immer gegenwärtig – du brauchst nur still zu werden, um es zu sehen."
„Derjenige, der nach außen schaut, verpasst das Innere."
„Nur wer den Geist kontrolliert, kontrolliert sein Leben."
„Die Wahrheit liegt jenseits von Worten und Konzepten."

„Der wahre Lehrer wohnt in deinem eigenen Herzen."
„Sei wie Wasser: flexibel und doch unaufhaltsam."

Anekdoten von Bodhidharma

Der Wallfahrer am Shaolin
Bodhidharma soll neun Jahre lang vor einer Wand im Shaolin-Kloster gesessen haben, um die wahre Natur des Geistes zu erforschen. Während dieser Zeit meditierte er unermüdlich, ohne sich zu bewegen.

Der Lehrer und der Schüler
Ein Schüler fragte: „Wie kann ich Erleuchtung erlangen?" Bodhidharma antwortete: „Stille." Der Schüler verstand sofort und begann intensiv zu meditieren.

Der Meister und das Wasser
Als jemand ihn nach dem Weg fragte, sagte Bodhidharma: „Folge dem Wasser." Damit meinte er, sich wie Wasser fließen lassen und nicht gegen den Strom kämpfen.

Die Geschichte vom Baum
Bodhidharma sah einen Baum und sagte: „Nur wenn du fest verwurzelt bist, kannst du wachsen." Das bedeutete Standhaftigkeit auf dem spirituellen Weg.

Der Meister und der Wind
„Lass den Wind wehen", sagte er einmal, „aber halte an deinem inneren Frieden fest." Das zeigte seine Gelassenheit gegenüber äußeren Störungen.

Die Begegnung mit einem Schüler
Ein junger Mönch fragte ihn: „Was ist das Wichtigste auf dem Weg?" Bodhidharma antwortete schlicht: „Nur sitzen." Es bedeutet, dass das Wichtigste auf dem spirituellen Weg darin besteht in der Ruhe zu leben. Man lebt in der Ruhe und aus der Ruhe heraus.

Sitzen und Gehen im ständigen Wechsel
Nach meiner Erfahrung ist der spirituelle Weg ein schmaler Grat. Man muss genau nach innerem Gespür im richtigen Moment

Gehen (Sport, Bewegung, Arbeiten), Sitzen (Meditation) und Lesen (Gedankenarbeit) praktizieren. In der Zen-Tradition, die aus dem Chan-Buddhismus hervorgegangen ist, sind Sitzmeditation (Zazen) und Gehmeditation (Kinhin) zentrale Praktiken. Das bewusste Gehen im Wechsel mit Sitzen wird als Weg zur direkten Erfahrung des erleuchteten Seins genutzt. Das richtige Timing beim Wechsel zwischen Sitzen und Gehen sowie bei anderen Übungen ist entscheidend für den Fortschritt. Diese Feinfühligkeit entwickelt sich durch kontinuierliche Praxis. Taisen Deshimaru, ein bedeutender Zen-Meister, lehrte die Bedeutung der Flexibilität und Intuition bei der Praxis. Ich praktiziere zusätzlich noch den Kundalini-Yoga, um meine spirituelle Energie zu aktivieren. Der Kundalini-Yoga besteht aus Körperübungen (Energiebewegungen), Atemübungen (Feueratmung), Visualisierungen (Mandalas, Gottheiten-Yoga) und Mantras. Wichtig ist für mich auch der Guru-Yoga.

24. Zen-Meister Hakuin lehrt Meditation und Körperübungen

Hakuin Ekaku (1686-1769) war eine Schlüsselfigur in der Wiederbelebung des Rinzai-Zen-Buddhismus in Japan während der Tokugawa-Zeit. Er wurde in einem kleinen Dorf am Fuße des Fuji geboren und zeigte schon früh eine tiefe spirituelle Neugier. Im Alter von fünfzehn Jahren wurde er Mönch im lokalen Zen-Tempel Shōin-ji.

Seine frühen Jahre waren von einer intensiven Angst vor der Hölle geprägt, die ihn dazu trieb, einen Weg zur Befreiung zu suchen. Er reiste umher und studierte verschiedene buddhistische Schriften, fand aber zunächst keinen inneren Frieden. Die Geschichte des chinesischen Chan-Meisters Yantou Quanhuo, der gewaltsam ermordet wurde, stürzte Hakuin in eine tiefe Verzweiflung über die Vergänglichkeit des Lebens und die scheinbare Unmöglichkeit der Erlösung.

Trotz dieser Zweifel setzte Hakuin seine spirituelle Suche fort. Im Alter von 24 Jahren hatte er sein erstes tiefes Erleuchtungserlebnis, als er eine Passage aus dem Lotus-Sutra las. Später erlebte er weitere Durchbrüche, die sein Verständnis des Zen vertieften. Sein Lehrer Shōju Rōjin erkannte sein tiefes Verständnis an, forderte ihn aber gleichzeitig auf, seine Übung fortzusetzen.

Eines Tages, während einer besonders intensiven Meditationssitzung, durchlebte Hakuin eine tiefe Krise. Seine Gedanken waren wirr, sein Geist erschöpft. In diesem Moment spürte er eine überwältigende Müdigkeit – er wollte aufgeben. Doch genau in diesem Moment kam eine plötzliche Erkenntnis: Er erkannte die Unzulänglichkeit seines intellektuellen Verstehens. In dieser Stunde der Dunkelheit öffnete sich ihm eine neue Perspektive: Er verstand, dass wahre Erleuchtung durch lebendige Praxis erreicht wird – durch Körperübungen, Atemarbeit und Heilmeditationen ebenso wie durch meditative Konzentration.

Hakuin entwickelte eigene Methoden, um Körper und Geist zu reinigen. Er praktizierte spezielle Atemübungen (Pranayama-ähnliche Techniken), um den Energiefluss im Körper zu harmonisieren. Diese Übungen halfen ihm, innere Blockaden zu lösen und den Geist zu klären. Darüber hinaus legte er großen Wert auf Heilmeditationen: Durch gezielte Visualisationen heilender Energien konnte er Krankheiten lindern – sowohl bei sich selbst als auch bei anderen.

Er lehrte seine Schüler, durch bewusste Bewegungen und Atemkontrolle die Lebensenergie (Qi) im Körper zu stärken. Diese Praktiken waren für ihn keine getrennten Übungen vom Zen; vielmehr sah er sie als integrale Wege zur Erfahrung des wahren Selbst. Sie halfen ihm, den Geist ruhig zu halten und gleichzeitig den Körper in Einklang mit dem Bewusstsein zu bringen.

Nach Jahren intensiver Praxis kam schließlich der entscheidende Moment: Während einer Meditation auf einem Berggipfel hatte Hakuin eine tiefe Einsicht in die Natur des Geistes. Plötzlich verschmolz alles – Gedanken, Gefühle und Körper – in einem unendlichen Bewusstseinszustand. Er erkannte: Die Erleuchtung ist in uns selbst, verborgen hinter Illusionen und Anhaftungen. Diese Erfahrung war so tiefgreifend, dass sie sein Leben für immer veränderte. Von diesem Zeitpunkt an lebte Hakuin mit neuer Klarheit: Er wusste um die Einheit aller Dinge und lehrte seine Schüler mit großer Hingabe. Seine Praxis umfasste nicht nur sitzende Meditation, sondern auch aktive Körperübungen, Atemarbeit und Heilmeditationen – alles Wege zur direkten Erfahrung des Erwachens.

Hakuin verbrachte die meiste Zeit seines Lebens im Shōin-ji, wo er als Abt diente und eine große Zahl von Schülern anzog. Er war ein energischer und unkonventioneller Lehrer, der großen Wert auf die Koan-Praxis legte. Er schuf viele neue Koans, darunter das berühmte „Was ist das Geräusch einer einzelnen klatschenden Hand?“. Sein Lehrstil war oft streng, aber immer darauf ausgerichtet, das Erwachen seiner Schüler zu fördern. Er starb im Alter von 83 Jahren im Jahr 1769 und hinterließ ein reiches Erbe

an Lehren, Kunstwerken und Schülern, das das japanische Zen bis heute prägt.

Heilmeditation

Hakuin verband seine meditativen Übungen mit heilenden Visualisationen und Mantren (Koans). Hakuin empfahl seinen Schülern, diese Visualisationen regelmäßig anzuwenden – sowohl während der Meditation als auch im Alltag –, um Gesundheit und geistige Klarheit zu fördern.

Visualisierung heilender Energien: Er stellte sich vor, wie Licht oder heilende Energie durch seinen Körper strömte, besonders in Bereichen mit Schmerzen oder Blockaden.

Energiezentren aktivieren: Durch Konzentration auf bestimmte Punkte im Körper (ähnlich Chakren) konnte er die Lebensenergie lenken und verstärken.

Koans: Dabei dachte er Mantren oder an spirituelle Rätsel wie zum Beispiel „Was ist Erleuchtung? Wie gelange ich ins Licht? Bin ich ein Buddha?"

Selbstheilung durch die Vorstellungskraft: Mit bewusster Absicht visualisierte er Heilung für sich selbst oder andere Menschen. Dabei glaubte er an die Kraft des Geistes, Krankheiten zu transformieren.

Setze dich bequem hin. Atme tief und ruhig ein, stelle dir vor, wie reines Licht oder heilende Energie durch deine Nasenöffnung in deinen Körper strömt. Visualisiere dieses Licht als warmes, leuchtendes Band, das in deinem Körper ankommt – besonders in Bereichen mit Schmerzen oder Blockaden.

Während du ausatmest, stelle dir vor, wie alle Spannungen und Krankheiten mit dem Atem hinausströmen – als dunkler Rauch oder Schatten.

Richte deine Aufmerksamkeit auf bestimmte Stellen (z.B. Herzbereich, Bauch, Füße) und sende dort gezielt heilendes Licht. Denke das Mantra „Licht". Lade so nacheinander alle

Körperbereiche mit Energie auf. Die Füße, Beine, Becken, Bauch, Brustkorb, Kopf, ganzen Körper, die Erde, den ganzen Kosmos.

Sende Licht auch zu deinen Freunden und allen Wesen auf der Welt. Heile die ganze Welt. Denke das Mantra: „Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben."

Stoppe deine Gedanken. Verweile zum Schluss einige Minuten in der Ruhe. Entspanne dich.

Zitate von Hakuin Ekaku

„Der Geist ist wie ein wildes Pferd; nur durch Übung kannst du ihn zähmen."
„Körperübungen, Atemarbeit, Gedankenarbeit und Meditation sind die Brücken zum wahren Selbst."
„Die Wahrheit liegt jenseits von Worten und Konzepten."
„Jede Bewegung im Alltag kann zur Meditation werden."
„Nur wer den Schmerz akzeptiert, findet den Frieden."
„Das Leben ist eine Gelegenheit, das wahre Sein zu erkennen."

Anekdoten von Hakuin Ekaku

Der Schüler, der den Zen-Garten zerstörte:
Ein Schüler zerstörte versehentlich den Zen-Garten. Hakuin sagte ruhig: „Der Garten ist nur ein Spiegel unserer inneren Reinheit. Innere Reinheit kann auch bei äußerem Chaos existieren."

Hakuins Antwort auf einen fragenden Mönch:
Ein Mönch fragte: „Was ist das höchste Geheimnis des Zen?" Hakuin antwortete: „Es ist nichts anderes als das einfache Leben im gegenwärtigen Moment."

Der alte Mann und die Meditation:
Ein alter Mann fragte Hakuin: „Wie lange soll ich noch meditieren?" Hakuin erwiderte: „Immer. Es gibt kein Ende des Weges."

Hakuins Reaktion auf Kritik:

Ein Kritiker beschuldigte ihn, unorthodox zu sein. Hakuin lächelte nur und sagte: „Der Weg ist breit genug für alle."

Hakuins Geduld mit einem ungeduldigen Schüler:
Ein Schüler wollte sofort Erleuchtung haben. Hakuin sagte ruhig: „Eine Blume braucht Zeit zum Blühen. Gehe mit Ausdauer deinen Weg und du erreichst dein Ziel."

Hakuins Antwort auf eine Frage nach dem Paradies:
„Das Paradies ist überall – es kommt aus deinem Herzen", sagte er lachend. Entscheidend ist die Liebe in deinem Herzen und deine Weltsicht.

Die Lektion vom Wasserfall:
Beim Anblick eines Wasserfalls sagte Hakuin: „Lass deinen Geist frei fließen wie das Wasser." Wenn wir frei mit dem Leben fließen und nirgends anhaften, können wir das erleuchtete Sein bewahren.

Die Geschichte vom alten Mönch und dem Kind:
Ein Kind fragte nach dem Weg zur Wahrheit; der alte Mönch antwortete schlicht: „Schau in dein Herz." Spüre, was sich für dich richtig anfühlt. Gehe spontan und intuitiv deinen Weg.

Hakuins letzte Worte bei seinem Tod:
„Das Leben ist nur ein Traum – wach auf!"

Hakuins körperliches Training:
Hakuin war bekannt für sein rigoroses körperliches Training, einschließlich schwerer körperlicher Arbeit und intensiver Meditation. Er glaubte, dass ein starker Körper und ein klarer Geist untrennbar miteinander verbunden waren. Er entwickelte sogar eigene Übungen zur Stärkung des Körpers und zur Förderung der Energie (Ki).

Das uneheliche Kind:
Eine Geschichte erzählt von einem jungen Mädchen, das beschuldigt wurde, unehelich schwanger zu sein. Es behauptete, dass Hakuin der Vater sei. Ihre wütenden Eltern brachten sie zu Hakuin. Hakuin antwortete ruhig: „In Ordnung." Als das Kind geboren wurde, brachten die Eltern es zu Hakuin." Wieder sagte

Hakuin nur: „In Ordnung." Nach einiger Zeit bekannte der wahre Vater seine Tat, und das Mädchen nahm das Kind zurück und bat um Vergebung. Hakuin erklärte nur: „In Ordnung."

Hakuins Kalligraphie und Malerei:
Hakuin war ein begabter Künstler. Seine kraftvollen und oft humorvollen Zen-Malereien und Kalligraphien, die er oft mit prägnanten Zen-Phrasen versah, wurden zu einem wichtigen Mittel, um seine Lehren einem breiteren Publikum zugänglich zu machen. Sie waren oft direkt und unkonventionell und spiegelten die Spontaneität der Erleuchtung wider.

Seine Strenge als Lehrer:
Obwohl er Mitgefühl zeigte, war Hakuin ein strenger und fordernder Lehrer. Er scheute sich nicht, seine Schüler an ihre Grenzen zu treiben, um ihr Ego zu durchbrechen und ihnen zu helfen, wahre Einsicht zu erlangen. Seine intensiven Sesshins (Zen-Meditationsklausuren) waren berüchtigt für ihre Disziplin.

Hakuins Engagement für das Laienpublikum:
Anders als viele seiner Zeitgenossen legte Hakuin großen Wert darauf, seine Lehren auch dem einfachen Volk zugänglich zu machen. Er predigte in den Dörfern und nutzte einfache Sprache und Gleichnisse, um die Prinzipien des Zen zu vermitteln.

25. Zen-Meister Rinzai und der befreiende Schlag

Die Geschichte von Rinzai Gigen ist die eines dynamischen und unkonventionellen Zen-Meisters, der im 9. Jahrhundert in China lebte und die Rinzai-Schule des Zen-Buddhismus begründete, eine Tradition, die für ihren strengen und direkten Stil bekannt ist.

Rinzai wurde 814 in der Provinz Shandong in China geboren. Sein weltlicher Name war Huang Yi-hsiu. Schon in seiner Jugend zeigte er Interesse an buddhistischen Lehren und begann früh, Sutras zu studieren. Er wurde Mönch und widmete sich zunächst dem Studium der buddhistischen Schriften und Praktiken verschiedener Schulen. Ein Wendepunkt in Rinzais Leben war seine Begegnung mit dem berühmten Zen-Meister Huangbo Xiyun. Unter Huangbos strenger und oft unorthodoxer Führung erfuhr Rinzai intensive Schulung. Huangbo war bekannt für seine plötzlichen Schläge und Rufe („katsu„), die darauf abzielten, das intellektuelle Verständnis zu durchbrechen und eine direkte Erfahrung der Wahrheit zu ermöglichen.

Die Überlieferung erzählt, dass Rinzai Huangbo dreimal nach der grundlegenden Bedeutung des Buddhismus fragte und jedes Mal von Huangbo geschlagen wurde. Besorgt über Rinzais scheinbare Unfähigkeit, die Essenz zu erfassen, schickte Huangbo ihn zu seinem älteren Mitschüler Dayu Weizhong. Bei Dayu beklagte sich Rinzai über die ungerechte Behandlung durch Huangbo. Dayu erkannte jedoch Rinzais tiefes Potenzial, das durch Huangbos strenge Methode geweckt worden war. Er riet Rinzai, zu Huangbo zurückzukehren und ihn nach der Bedeutung seiner Schläge zu fragen. Als Rinzai Huangbo nach dem Sinn seiner Handlungen fragte, erlangte er im Alter von etwa dreißig Jahren ein tiefes Erwachen. Er rief aus: „Ach, so einfach ist der Buddhismus des Huangbo!“ Als Huangbo dies hörte, fragte er Rinzai, was er denn verstanden habe. Rinzai antwortete mit einem katsu-Ruf, woraufhin Huangbo ihn anerkennend noch einmal schlug und seine Reife bestätigte.

Nach seiner Erleuchtung reiste Rinzai umher und praktizierte weiter. Schließlich ließ er sich im Linji-Kloster in der Provinz Hebei

nieder – daher sein Name „Rinzai" (die japanische Aussprache von Linji). Dort entwickelte er seinen eigenen kraftvollen Lehrstil, der durch scharfe Fragen, unerwartete Antworten, Schläge und Rufe gekennzeichnet war. Sein Ziel war es, die Schüler aus ihrem intellektuellen Verstand herauszufordern und sie zu einer direkten, intuitiven Erfahrung der Wahrheit zu führen.

Rinzai starb im Jahr 866. Seine Schule erlangte in China zwar Bedeutung, erlebte aber ihre Blütezeit und nachhaltigste Entwicklung in Japan, wohin sie im 12. Jahrhundert von dem Mönch Eisai gebracht wurde. Dort wurde die Rinzai-Schule zu einer der einflussreichsten Zen-Traditionen und prägte maßgeblich die japanische Kultur, insbesondere die Samurai-Klasse.

Nils: Am Zen liebe ich den Weg der Selbstdisziplin. Bereits das Lesen von Zen-Büchern gibt mir Kraft. Aber als ich einmal in einem Zen-Dojo war, konnte ich nicht meditieren, weil ich zu viel Angst vor den Schlägen hatte. Hinter mir schritt ein Zen-Meister mit einem bedrohlichen Schlagstock die Reihen der Schüler ab. Von Zeit zu Zeit gab es einen lauten Knall, wenn die Schüler geschlagen wurden. Auch Frauen wurden geschlagen. Angeblich sollte das Schlagen verhindern, dass die Menschen nicht beim Meditieren einschlafen.
Ich dagegen konnte mich nicht dabei entspannen. Also war Zen nichts für mich. Ich bewundere aber alle Zen-Menschen. Ich traf im Dojo viele Menschen, die wie ich Karate praktiziert hatte. Die Verbindung von Kampfsport und Meditation finde ich sehr gut. Mein Weg ist jetzt etwas sanfter. Ich gehe dreimal am Tag in der Natur spazieren und meditiere dreimal am Tag im Liegen. Dieser Weg ist für mich effektiv, weil ich ihn mit dem Kundalini-Yoga verbinde. Ich erwecke jeden Tag durch Visualisierungen, Mantras und Atemübungen meine spirituelle Energie. Beim Gehen praktiziere ich die Feueratmung und im Liegen vertiefte Formen der Meditation. Aber eigentlich brauche ich nur in der Ruhe zu leben, damit sich meine Erleuchtung von alleine entwickelt. Durch strenges Üben brach ich bereits 30 mal zur Erleuchtung durch. Die Energie kreist jetzt von alleine in mir und reinigt nach und nach

meinen Körper und meinen Geist. Es genügt für mich in der Ruhe und der Liebe zu leben.

Zitate aus den „Aufzeichnungen des Rinzai" (Rinzai Roku)

„Es gibt keinen Buddha außerhalb des Geistes, und keinen Geist außerhalb des Buddha."
„Was fehlt euch im gegenwärtigen Moment?"
„Folgt nicht den Worten anderer. Werdet selbst Meister eures eigenen Geistes."
„Wenn ihr an etwas festhaltet, werdet ihr davon gefesselt."
„Das ist es! Es gibt nichts Besonderes."
„Wo immer ihr seid, da ist euer wahrer Platz."
„Verweilt nirgends. Wenn ihr verweilt, bleibt ihr gefangen."
„Hört auf, außen zu suchen. Kehrt nach innen."
„Lasst euch nicht von äußeren Formen täuschen."
„Handelt jetzt! Zögert nicht!"

Kraftvolle Anekdoten von Rinzai

Der Ruf „Katsu!"
Rinzai schrie einmal „Katsu!" inmitten einer Meditationssitzung. Die Schüler fragten: „Meister, warum schreist du?" Er antwortete: „Damit ihr wach werdet!"

Der Holzfäller und der Meister
Ein Holzfäller kam zu Rinzai und fragte: „Was ist das wahre Wesen des Buddha?" Rinzai schlug ihn mit einem Stock und sagte: „Erst wenn du das verstehst, brauchst du keinen Stock mehr."

Der Schüler fragt nach dem Weg
Ein Schüler fragte Rinzai: „Wie kann ich Erleuchtung erlangen?" Rinzai antwortete: „Geh!" Der Schüler war verwirrt. Rinzai erklärte: „Wenn du wirklich suchst, wirst du beim Gehen die Antwort finden."

Der Lehrer und der Schatten
Rinzai sagte einmal: „Wenn dein Schatten dich verfolgt, schlage ihn tot." Damit wollte er ausdrücken, dass Anhaftung an Illusionen überwunden werden muss.

Das laute Lachen
Rinzai liebte es während der Meditation laut zu lachen, um die Eitelkeit zu brechen und die Menschen auf den Punkt zu bringen: Erleuchtung ist kein ernstes Ziel, sondern Freude am Leben.

Der Stockschlag für den Zweifel
Ein Schüler zweifelte an seiner Praxis. Rinzai schlug ihn mit dem Stock und sagte: „Nur so kannst du den Zweifel zerstreuen."
Das Koan vom leeren Tempel
„Warum hört man keinen Klang im leeren Tempel?" fragte Rinzai seine Schüler. „Weil keiner (kein Ego) da ist."

Das laute Weinen eines Schülers
Ein Student weinte über seine Unwissenheit. Der Meister sagte ruhig: „Weine nur weiter – das ist schon die halbe Erleuchtung."

Die letzte Lektion – das einfache Leben
Rinzai lehrte immer wieder: Das Erwachen liegt im Alltag – in einfachen Handlungen wie Essen, Gehen oder Sitzen.

26. Zen-Meister Dōgen lehrte das erleuchtete Sein

Dōgen wurde 1200 in eine aristokratische Familie in Kyōto geboren. Schon in jungen Jahren erfuhr er die Vergänglichkeit des Lebens durch den frühen Tod beider Eltern. Diese Erfahrung prägte ihn tief und führte zu dem Wunsch, dem weltlichen Leben zu entsagen und nach spiritueller Erleuchtung zu suchen. Im Alter von dreizehn Jahren trat Dōgen in den buddhistischen Orden auf dem Berg Hiei ein, dem Zentrum der einflussreichen Tendai-Schule. Obwohl er dort fleißig studierte, hegte er bald Zweifel an den vorherrschenden Lehren. Eine zentrale Frage quälte ihn: Wenn alle Wesen von Natur aus erleuchtet sind, warum streben dann alle Buddhas nach Erleuchtung? Diese „große Zweifel" sollte sein ganzes Leben lang sein spirituelles Streben antreiben.

Auf der Suche nach einer tieferen Antwort wandte sich Dōgen dem Zen zu, einer damals in Japan noch relativ neuen buddhistischen Richtung. Er studierte bei Myōzen, einem Schüler von Eisai, dem Begründer der Rinzai-Schule in Japan. Doch auch hier fand er keine vollständige Befriedigung. Im Alter von 24 Jahren wagte Dōgen zusammen mit Myōzen eine gefährliche Reise nach China, dem Ursprungsland des Zen-Buddhismus. Dort besuchte er verschiedene Klöster und traf zahlreiche Meister. Schließlich fand er seinen entscheidenden Lehrer in Abt Tendō Nyōjō am Tiantong-Kloster. Unter dessen strenger und direkter Anleitung erlangte Dōgen schließlich die Erleuchtung. Die Überlieferung besagt, dass er im Moment der Erleuchtung erkannte, dass „Körper und Geist abfallen" – eine tiefe Erfahrung der Einheit von Praxis und Verwirklichung.

Nach seiner Rückkehr nach Japan im Jahr 1227 begann Dōgen, seine Lehren zu verbreiten. Er betonte die Bedeutung des Shikantaza – des „nur Sitzens" in Meditation, ohne ein bestimmtes Ziel oder Objekt der Konzentration. Er lehrte, dass das Erwachen im Alltag durch bewusste Meditation erreicht wird. Für Dōgen war diese Praxis selbst der Ausdruck des bereits innewohnenden Buddha-Natur. Er verfasste zahlreiche Schriften, darunter sein Hauptwerk, der Shōbōgenzō („Schatzkammer des wahren

Dharma-Auges"), eine tiefgründige Sammlung von Essays, die sich mit der Natur der Realität, der buddhistischen Praxis und der Erleuchtung auseinandersetzen.

Zunächst lehrte Dōgen in Kyōto, doch seine unkonventionellen Lehren stießen nicht überall auf Akzeptanz, insbesondere bei der etablierten Tendai-Schule. Um sich von den Einflüssen anderer Schulen zu distanzieren und eine reine Zen-Praxis zu fördern, zog er sich in die Provinz Echizen zurück, wo er 1243 das Kloster Eihei-ji gründete. Dieses Kloster entwickelte sich zum Haupttempel der von ihm gegründeten Sōtō-Schule, die sich durch ihre Betonung der stillen Meditation und die Einheit von Praxis und Leben auszeichnet.

Dōgen verbrachte den Rest seines Lebens in Eihei-ji, wo er seine Schüler unterrichtete und seine Schriften verfasste. Er starb 1253 im Alter von 53 Jahren. Obwohl seine Lehren zu seinen Lebzeiten nicht immer leicht aufgenommen wurden, entwickelte sich die Sōtō-Schule unter seinen Nachfolgern zu einer der größten und einflussreichsten Zen-Traditionen in Japan. Dōgen Zenji wird heute als einer der bedeutendsten spirituellen Lehrer und Philosophen Japans verehrt, dessen Werk weiterhin Menschen auf dem spirituellen Pfad inspiriert.

Die Geschichte von Dōgen Zenji ist die eines tiefgründigen spirituellen Suchers, eines bahnbrechenden Meisters und des Gründers der Sōtō-Schule des Zen-Buddhismus in Japan. Sein Leben war geprägt von frühem Verlust, unermüdlichem Streben nach Wahrheit und dem Wunsch, eine authentische Form des Buddhismus zu etablieren.

Zitate aus dem Shōbōgenzō

„Zeit vergeht wie ein Pfeil. Jeder Moment ist unwiederbringlich."
„Das ganze Sein ist Buddha-Natur."
„Die Erleuchtung ist nicht etwas, das man erwirbt; sie ist die Entfaltung dessen, was bereits ist."
„Das Selbst ist nicht etwas Festes; es ist ein Fluss von Erfahrungen."
„Die Wahrheit ist jenseits von Worten und Buchstaben."

„Sitzen ist nicht nur Sitzen; es ist der Ausdruck des ganzen Universums."
„Das Leben ist kostbar; verschwende es nicht."
„Der Weg des Buddha ist endlos."
„Suche nicht nach dem Buddha außerhalb deines Geistes."
„Das Erwachen ist das Ende des Träumens."

Anekdoten von Dogen

Der Zweifel am Berg Hiei:
Schon als junger Mönch auf dem Berg Hiei quälte Dōgen die Frage: „Wenn alle Wesen von Natur aus Buddha sind, warum müssen wir dann nach Erleuchtung streben?" Dieser „große Zweifel" trieb ihn an, die etablierten Lehren zu hinterfragen und letztendlich nach China zu reisen.

Die Begegnung mit Tendō Nyōjō:
In China suchte Dōgen lange nach einem authentischen Zen-Meister. Als er Tendō Nyōjō traf, spürte er sofort eine tiefe Verbindung. Eines Tages, als ein Mönch sich während der Meditation räusperte, rief Nyōjō: „Was machst du da!?" Dōgen erlebte in diesem Moment eine tiefe Einsicht und erkannte, dass wahre Praxis jenseits äußerlicher Formen liegt.

Das „Abfallen von Körper und Geist":
Nach seiner Erleuchtung unter Tendō Nyōjō wurde Dōgen von seinem Meister gefragt, was er erfahren habe. Dōgen antwortete: „Körper und Geist sind abgefallen. Ich bin frei von Fesseln." Diese Antwort fasst seine tiefe Erfahrung der Einheit von Praxis und Verwirklichung zusammen.

Die Rückkehr nach Japan und die Ablehnung:
Nach seiner Rückkehr nach Japan versuchte Dōgen, seine reine Form des Zen zu lehren. Er stieß jedoch auf Widerstand, insbesondere von den etablierten buddhistischen Schulen, die seine Betonung des Shikantaza und seine Kritik an rituellen Praktiken ablehnten.

Die Gründung von Eihei-ji:

Um sich von den Einflüssen anderer Schulen zu distanzieren und eine reine Übungsgemeinschaft zu gründen, zog sich Dōgen in die Provinz Echizen zurück und gründete dort das Kloster Eihei-ji. Dies wurde zum Zentrum der Sōtō-Schule.

Die Strenge in Eihei-ji:
Dōgen führte in Eihei-ji strenge Regeln und eine disziplinierte Praxis ein. Er legte Wert auf einfache Lebensweise, gemeinschaftliche Arbeit und ununterbrochene Meditation. Er lebte selbst bescheiden und arbeitete oft mit seinen Schülern zusammen auf den Feldern.

Dōgen und das Zazen im Regen
Eines Tages saß Dōgen bei starkem Regen im Garten seines Klosters, um Zazen zu praktizieren. Die Mönche fragten ihn: „Meister, warum sitzen Sie bei diesem schlechten Wetter draußen?" Dōgen antwortete: „Wenn wir nur bei schönem Wetter meditieren, ist das keine echte Praxis. Das Leben selbst ist wie der Regen – wir üben in jedem Zustand."

Der Schüler fragt nach Erleuchtung
Ein Schüler fragte Dōgen: „Meister, was ist die wahre Natur des Erwachens?" Dōgen antwortete: „Wenn du nach der Natur suchst, wirst du sie nie finden. Das Erwachen ist kein Ziel, sondern das tägliche Sitzen im Hier und Jetzt." Diese Antwort betont das erleuchtete Sein.

Dōgen und das Koan vom Wasserkocher
Dōgen sagte einmal: „Wenn du den Wasserkocher betrachtest, während er kocht, erkennst du die Wahrheit." Für ihn war alles im Alltag – vom Wasserkochen bis zum Gehen – eine Gelegenheit zur Praxis. Diese Geschichte unterstreicht seine Lehre, dass Erleuchtung im gewöhnlichen Leben zu finden ist.

Dōgen und das Bewusstsein für den Atem
Dōgen lehrte oft über die Bedeutung des Atems. Einmal sagte er: „Atme bewusst ein und aus – darin liegt die ganze Lehre." Für ihn war jede Atmung eine Gelegenheit zur Meditation und zur Verbindung mit dem erleuchteten Sein.

Der Schüler fragt nach dem Weg zur Erleuchtung
„Meister," fragte ein Schüler, „wie finde ich den Weg zur Erleuchtung?" Dōgen antwortete schlicht: „Setz dich hin und sei einfach." Diese kurze Antwort betont die Einfachheit und Direktheit seiner Praxislehre.

Dōgens Umgang mit Kritik:
Obwohl er seine Überzeugungen klar vertrat, war Dōgen offen für ehrlichen Austausch. Er diskutierte mit Kritikern und versuchte, seine Positionen zu erläutern, blieb aber in seinen Kernlehren unnachgiebig.

Sein Tod und Vermächtnis:
Kurz vor seinem Tod berief Dōgen seine engsten Schüler zusammen und gab ihnen letzte Anweisungen. Er forderte seine Schüler nachdrücklich auf, Harmonie und Einheit innerhalb der Klostergemeinschaft aufrechtzuerhalten. Er erinnerte seine Schüler an die vergängliche Natur des Lebens und ermutigte sie, ihre Praxis fleißig fortzusetzen, ohne an weltlichen Belangen anzuhaften. Er hob hervor, dass die Praxis selbst Erleuchtung ist. Er starb friedlich im Alter von 53 Jahren.

Passt der Zen-Buddhismus für moderne Menschen?

Der Zen-Buddhismus kann für moderne Menschen sehr relevant und hilfreich sein. In einer oft schnelllebigen und von Ablenkungen geprägten Welt bietet Zen einen Weg zur inneren Ruhe, Achtsamkeit und einem tieferen Verständnis des Selbst und der Realität.

Zen betont die direkte Erfahrung und Einsicht, anstatt dogmatischer Glaubenssätze. Dies spricht moderne Menschen an, die oft Wert auf praktische Anwendbarkeit und persönliche Erkenntnis legen. Die zentrale Praxis der Meditation (Zazen) schult die Konzentration auf das Hier und Jetzt. Dies kann helfen, den ständigen Strom von Gedanken und Sorgen zu beruhigen, Stress zu reduzieren und die Wertschätzung für den gegenwärtigen Moment zu stärken.

Zen schätzt Einfachheit, schlichte Eleganz und die Verbindung zur Natur. Diese Werte können einen Gegenpol zur Komplexität und Künstlichkeit des modernen Lebens bilden. Durch die Übung des Zen können wir lernen, unsere Gedanken und Emotionen ohne Bewertung zu beobachten. Dies fördert geistige Klarheit, emotionale Stabilität und eine größere Gelassenheit im Umgang mit den Herausforderungen des Lebens. Obwohl die formelle Meditation wichtig ist, zielt Zen darauf ab, die achtsame Haltung in alle Bereiche des täglichen Lebens zu integrieren – sei es beim Essen, Gehen, Arbeiten oder im Gespräch mit anderen.

Die Erfahrungen im Zen-Buddhismus sind sehr individuell, aber einige häufige Aspekte sind:

Viele Praktizierende berichten von einem Gefühl tiefer Entspannung und innerer Stille, das sich während und nach der Meditation einstellt. Der „Gedankenstrom versiegt", wie es ein Praktizierender beschreibt.

Man lernt, aufmerksamer für die eigenen Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und die Umgebung zu werden. Diese erhöhte Präsenz kann zu einer intensiveren Wahrnehmung des Lebens führen. Durch die Schulung des Geistes, im gegenwärtigen Moment zu verweilen, können sich repetitive Gedankenmuster und Sorgen verringern.

Zen kann helfen, eine distanziertere und akzeptierendere Haltung gegenüber Schwierigkeiten und Schmerzen zu entwickeln. Die Erfahrungen in intensiven Meditationszeiten (Sesshins) können hier besonders prägend sein.

Durch die Selbstbeobachtung in der Meditation können tiefere Einsichten in die eigene Natur und die Funktionsweise des Geistes entstehen.

Die Übung der Meditation schult die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit zu fokussieren und Ablenkungen weniger Beachtung zu schenken.

Die Erfahrung, dass die Trennung zwischen Subjekt und Objekt nicht so fest ist, wie wir oft annehmen, kann zu einem Gefühl der tieferen Verbundenheit mit der Welt führen. Im Zen gibt es die

Möglichkeit von plötzlichen Einsichten oder „Erwachenserfahrungen" (Satori), die das Verständnis der Realität tiefgreifend verändern können. Diese sind jedoch nicht das primäre Ziel der Übung, sondern können als natürliche Folge intensiver Praxis auftreten.

Es ist wichtig zu verstehen, dass der Zen-Buddhismus eine praktische Übung ist, die Zeit und Engagement erfordert. Die Erfahrungen stellen sich oft allmählich ein und sind eng mit der eigenen Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit der Praxis verbunden.

Lustige und lehrreiche Zen-Anekdoten

Der Wind und die Fahne:
Zwei Mönche stritten sich, ob es der Wind oder die Fahne sei, die sich bewege. Der Meister ging vorbei und sagte: „Weder der Wind noch die Fahne bewegen sich. Es ist euer Geist, der sich bewegt." Der erleuchtete Geist bleibt in der Ruhe, auch wenn sich das Leben bewegt.

Das Geräusch der einen Hand:
Ein Schüler fragte den Meister: „Was ist das Geräusch der einen Hand?" Der Meister hob eine Hand hoch und schlug ihn. Der Schüler war verwirrt und gelangte in eine Dimension jenseits des Verstandes. Er hatte seine erste Erleuchtungserfahrung.

Die Raupe und der Schmetterling:
Ein Mönch sah eine Raupe, die sich abmühte, ihren Kokon zu verlassen. Aus Mitleid half er ihr. Doch der Schmetterling, der schlüpfte, war schwach und konnte nicht fliegen. Der Meister erklärte: „Die Mühe ist notwendig, um Stärke zu entwickeln. Manchmal ist es wichtiger, den natürlichen Prozess zu respektieren."

Der faule Diener:
Ein Meister hatte einen faulen Diener, der immer einschlief. Eines Tages malte der Meister ein Bild des Schlafenden und schrieb darunter: „Dieser Mann ist zu nichts nütze." Der Diener sah das

Bild, erkannte Faulheit als seine Wesensnatur und erwachte. Aber jetzt lebte er ausreichend seine Faulheit, aber im richtigen Wechsel mit Aktivität, so dass sein Geist immer klar blieb. Das Geheimnis der Erleuchtung ist Ruhe und Aktivität im persönlich richtigen Wechsel, so dass sich die inneren Verspannungen lösen. Dann kommt die Erleuchtungsenergie von alleine.

Die Wolke und der Mond:
Ein Schüler war traurig, weil er glaubte, seine Erleuchtung sei durch weltliche Sorgen verdeckt wie der Mond durch Wolken. Der Meister sagte: „Die Wolken sind ein Teil des Himmels, wie deine Sorgen ein Teil deines Lebens. Der Mond scheint immer, auch wenn er verdeckt ist." Die Kunst ist es die Erleuchtung zu bewahren, auch wenn es im Leben Probleme gibt.

Der Geschmack des Salzes:
Ein junger Mann war unglücklich. Der Meister bat ihn, eine Handvoll Salz in ein Glas Wasser zu geben und es zu trinken. Es schmeckte salzig. Dann bat er ihn, die gleiche Menge Salz in einen See zu streuen. Das Wasser blieb frisch. Der Meister sagte: „Das Leid ist wie Salz. Die Menge bleibt gleich, aber der Behälter macht den Unterschied." In der Erleuchtung hat man so viel Energie, dass man immer in der Kraft, in der Liebe, im Glück und im Frieden bleiben kann.

Das leere Boot:
Ein mürrischer Mann ruderte auf einem Fluss, als ein anderes Boot gegen seines stieß. Er war wütend und beschimpfte, aber er sah, dass das Boot leer war. Seine Wut verrauchte. Der Meister lehrte: „Es ist unser eigenes Ego, das auf Widerstand stößt, nicht die äußere Welt."

Der verlorene Esel:
Ein Bauer suchte verzweifelt seinen entlaufenen Esel. Der Meister fragte: „Warum suchst du im Außen, was vielleicht in deinem eigenen Stall steht?" Die Erleuchtung ist bereits in uns. Wir brauchen sie nicht im Außen zu suchen. Da wir sie bereits in uns haben, können wir durch ein gutes Gespür für uns selbst auch den Weg dort hin finden.

Die zwei Mönche und die Frau:
Zwei Mönche erblickten an einem Fluss eine schöne Frau, die nicht alleine ans andere Ufer kam. Der jüngere Mönch erklärte, dass er keine Frau berühren dürfe. Der ältere Mönch dagegen trug sie hinüber. Am Abend fragte der Jüngere den Älteren: „Warum hast du das getan?" Der Ältere antwortete: „Ich habe sie bereits losgelassen. Du trägst sie immer noch mit dir herum!"

Das Lächeln des Buddha:
Ein Mönch meditierte jahrelang, um Erleuchtung zu finden, aber er blieb unerleuchtet. Eines Tages sah er eine Buddha-Statue, die lächelte. Spontan erwachte die Erleuchtungsenergie in ihm. Er spürte in sich Ruhe, Frieden, Liebe und ein glückseliges Lächeln. Das ist der Segen einer Buddha-Statue, wenn man richtig darauf meditiert. Das ist der Segen, wenn man vollständig Zuflucht zu Buddha nimmt und sich selbst dabei loslässt.

27. Budai, der lachende Buddha

In einer fernen Zeit, in einem stillen Winkel Chinas, lebte ein Mönch namens Qi Ci. Doch es war nicht sein ursprünglicher Name, der in die Herzen der Menschen eingehen sollte, sondern der Name, der seine Wesensart so treffend beschrieb: Budai, was so viel wie „Stoffsack" bedeutet.

Qi Cis Leben begann unscheinbar, doch tief in seinem Inneren brannte ein stilles Feuer der Sehnsucht nach Wahrheit und Erleuchtung. Er zog sich von den weltlichen Dingen zurück, nicht in die Strenge eines asketischen Lebens, sondern in die sanfte Umarmung der Stille. Er fand seine Meditation nicht in starren Posen, sondern im Fluss des Lebens selbst. Die Natur war sein Tempel, der Wind sein Gesang und die Stille sein tiefster Lehrer.

Er beobachtete die Welt mit den Augen eines Kindes, voller Staunen und unvoreingenommener Liebe. Er sah die Schönheit in der Einfachheit einer Blume, das Wunder in einem Regentropfen und die Verbundenheit aller Lebewesen. Sein Herz öffnete sich weit für die Freuden und Leiden der Menschen. Anstatt sich in philosophische Abhandlungen zu vertiefen, lebte er seine Philosophie.

Mit einem fröhlichen Lächeln und einem großen Stoffsack zog Budai durch die Dörfer und Städte. Dieser Sack war nicht nur ein Behältnis für seine wenigen Habseligkeiten, sondern ein Symbol für sein offenes Herz und seine grenzenlose Güte. Er sammelte kleine Gaben – Süßigkeiten, Früchte, Reis – und verteilte sie an Kinder und Bedürftige. Er fragte nicht nach Verdienst oder Gegenleistung, sein Geben entsprang einem tiefen inneren Überfluss.

Seine Handlungen waren spontan und frei von Berechnung, wie die eines Kindes. Er tanzte auf Marktplätzen, lachte mit den Menschen und teilte ihre Freuden und Sorgen. Seine Anwesenheit allein verbreitete eine Atmosphäre der Leichtigkeit und des Friedens. Die Menschen fühlten sich von seiner bedingungslosen Liebe und Akzeptanz berührt.

Durch dieses Leben in Ruhe, in der aufrichtigen Liebe zu allem Leben, im selbstlosen Geben und in der kindlichen Spontaneität erlangte Budai seine Erleuchtung. Es war keine plötzliche Offenbarung in einem meditativen Zustand, sondern ein sanftes Erblühen seines Herzens, das die Einheit allen Seins erkannte. Sein Lachen wurde zum Ausdruck dieser tiefen Erkenntnis, ein Klang der Freude über die Befreiung von allen Illusionen und Begrenzungen.

Von diesem Moment an wurde Budai nicht mehr nur als ein gütiger Mönch gesehen, sondern als eine Verkörperung des Glücks selbst. Sein dicker Bauch wurde zum Symbol des Wohlstands und der Fülle, nicht nur materiell, sondern vor allem spirituell. Er lehrte nicht durch Worte, sondern durch sein Sein. Er zeigte, dass wahres Glück nicht in äußeren Besitztümern oder weltlichem Erfolg liegt, sondern in der inneren Ruhe, der liebenden Güte und der Fähigkeit, das Leben mit offenen Augen und einem reinen Herzen zu betrachten.

Die Legende erzählt, dass Budai, bevor er seinen irdischen Körper verließ, ein erhellendes Gedicht hinterließ, das seine Essenz zusammenfasste: „Ich trage einen Sack mit tausend Schätzen, Überall verteile ich sie. Dieser leere Sack, ist das Universum selbst."

Budai, der lachende Buddha, erinnert uns daran, dass der Weg zur Erleuchtung und zum wahren Glück nicht in asketischer Strenge oder intellektueller Anstrengung liegt, sondern in der Entfaltung eines liebenden Herzens, in der Freude am gegenwärtigen Moment und in der Bereitschaft, wie ein Kind zu geben und zu empfangen. Sein Leben ist eine Einladung, die Welt mit den Augen der Liebe zu sehen und das Glück in der Einfachheit des Seins zu finden.

Wikipedia: „Budai (Pu-tai – „Stoffsack", jap. Hotei, vietnamesisch Bố Đại) ist eine populäre Figur der chinesischen und japanischen Volksreligion, in Japan zählt er unter anderem zu den Sieben Göttern des Glücks (Shichi Fukujin). Er wird zumeist als dickbäuchiger, lachender Mönch dargestellt und auch als „Lucky

Buddha" (Glücksbuddha) oder „Laughing Buddha" (lachender Buddha) bezeichnet. Budai/Hotei ist chinesischen Ursprungs und geht zurück auf die halb-legendäre Gestalt des aus der Stadt Fenghua (Provinz Zhejiang) stammenden Mönchs Qici, der als wandernder Bettelmönch im 10. Jahrhundert lebte und auch noch nach seinem Tod gelegentlich gesichtet worden sein soll. Er wird vor allem im Chan-Buddhismus, dem chinesischen Vorläufer des japanischen Zen, verehrt und gilt als eine Inkarnation des „Buddhas der Zukunft" (Maitreya). In China ist diese aus dem indischen Buddhismus stammende Buddha-Figur daher heute eng mit der Gestalt des Budai verbunden. Nicht zufällig bedeutet der lautähnliche Ausdruck(budao), ‚den Weg der Wahrheit predigen', aber im Vordergrund steht heute eher das ebenfalls lautähnliche (bucai) ‚Essen austeilen'.

Als stets gut gelaunter, besitzloser Mönch stand Budai/Hotei ursprünglich für die Tugend der Selbstgenügsamkeit. Sein prall gefüllter Sack, in dem er seine Almosen verstaut, schien zu besagen, dass der, der mit wenig zufrieden ist, den größten Schatz besitzt. Er gilt auch als Buddha(aspekt), der dem einfachen Volk zugewandt ist und die in seinem Sack gesammelten Almosen an Kinder und Arme weitergibt. So wird er auch teilweise als Symbol für den sozial engagierten Buddhismus genommen. Im Rahmen der chinesischen und japanischen Volksreligion hat sich Budai aber von diesem buddhistisch-mönchischen Ideal entfernt und wirbt heute z. B. in vielen Restaurants für herzhafte kulinarische Genüsse. Es soll Glück bringen, einer Budai-Figur über den Bauch zu streichen. Auf vielen Darstellungen ist er im Kreis von Kindern zu sehen – eine Art asiatischer Nikolaus bzw. Weihnachtsmann."

Anekdoten von Budai (Hotei)

Der gefüllte Sack:
Budai wird fast immer mit einem großen Stoffsack dargestellt, der angeblich unzählige Schätze, Süßigkeiten für Kinder und manchmal nur Luft enthielt. Niemand wusste genau, was er darin aufbewahrte, was seine geheimnisvolle Aura verstärkte.

Das freudige Lachen:

Sein Markenzeichen war sein ansteckendes, lautes Lachen. Es hieß, sein Lachen vertrieb Unglück und brachte Freude in die Herzen der Menschen.

Schlafen, wo er wollte:
Budai hatte kein festes Zuhause. Er schlief oft im Freien, in Tempeln oder wo immer er gerade war, ohne sich um Komfort oder Konventionen zu kümmern.

Geschenke für Kinder:
Er war besonders gut zu Kindern und verteilte oft Süßigkeiten und kleine Spielzeuge aus seinem Sack. Diese Geste symbolisierte Reinheit und Unschuld.

Unkonventionelle Lehren:
Budai lehrte nicht durch formelle Predigten, sondern durch sein Verhalten und seine spontanen Handlungen. Seine Anwesenheit war seine größte Lehre.

Weise Worte in einfachen Sätzen:
Gelegentlich sprach er kurze, prägnante Sätze, die tiefe Weisheit enthielten, oft in Bezug auf Zufriedenheit und Loslassen.

Arbeiten für Essen: Manchmal half er bei Gelegenheitsarbeiten, um seinen Lebensunterhalt zu verdienen, immer mit einer fröhlichen Einstellung.

Ablehnung von Besitztümern:
Obwohl sein Sack gefüllt war, besaß Budai selbst kaum etwas und lebte ein Leben der Einfachheit.

Symbol des Glücks:
Mit der Zeit wurde Budai immer mehr als ein Symbol für Glück, Wohlstand und Zufriedenheit angesehen.

Seine runde Figur:
Sein dicker Bauch wird als Zeichen von Großzügigkeit und innerem Reichtum interpretiert..

Seine Vergänglichkeit:

Er kam und ging, wie es ihm gefiel, ohne feste Pläne oder Verpflichtungen. Seine Spontaneität war Teil seiner Lehre.

Das Geheimnis des Sacks:
Niemand konnte jemals das Geheimnis seines immer vollen Sacks lüften. Es schien, als enthielte er immer genau das, was gerade gebraucht wurde. Letztlich ist der Sack ein Symbol für die Erleuchtungsenergie. Sie sprudelt unermeßlich, wenn man die wirkliche Erleuchtung erreicht hat. Sie kommt aus dem Einssein mit dem Kosmos.

Sprüche von Budai – dem Buddha des Glücks und der Lebensfreude

1. „Lächle, und die Welt lächelt mit dir."
2. „Der einfachste Mensch mit einem lachenden Herzen ist reicher als ein König mit Sorgen."
3. „Lass los – und du wirst leicht wie der Wind."
4. „Was du gibst, kommt in anderer Form zu dir zurück."
5. „Ein voller Bauch ist gut – aber ein volles Herz ist besser."
6. „Wahrer Reichtum ist ein fröhlicher Geist."
7. „Suche nicht das Glück in der Ferne – es sitzt vielleicht schon neben dir."
8. „Spiele mit den Kindern, lache mit den Alten, und deine Sorgen schmelzen dahin."
9. „Wer das Leben zu ernst nimmt, hat es nicht verstanden."
10. „Der Weg ist nicht schwer – wenn du das Leben leicht nimmst."
11. „Freude ist ansteckend – sei ein Glücksbringer."
12. „Es ist nicht wichtig, wie viel du hast – sondern wie sehr du dich daran erfreust."
13. „Sitze, atme, lächel – mehr braucht es nicht."
14. „Ein Lied auf den Lippen heilt schneller als tausend Worte."
15. „In einem einfachen spirituellen Leben liegt das größte Wunder."
16. „Wer mit dem Herzen lächelt, findet überall Freude."
17. „Glück wächst, wenn man es teilt."
18. „Sei zufrieden mit dem, was du hast, und du bist reich."
19. „Ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag."
20. „Das wahre Glück findest du im Hier und Jetzt."

21. „Schenke ein Lächeln – es kostet nichts und bringt viel."
22. „Das Glück liegt in uns, nicht in den Dingen."
23. „Jeder Tag ist ein guter Tag."
24. Das Leben ist ein Fest, das gefeiert werden will.

28. Patrul Rinpoche, der Nichtsnutz

Patrul Rinpoche wurde im Jahr 1808 geboren und starb im Jahr 1887. Er lebte in Tibet während einer Zeit großer spiritueller Blüte, aber auch sozialer Umbrüche. Sein Name war Patrul Jigme Chökyi Wangpo, und er gilt als einer der bedeutendsten Vertreter des Nyingma-Schulrichtung des tibetischen Buddhismus.

Ursprünglich strebte Patrul Rinpoche eine klassische Klosterkarriere an. Er studierte intensiv die Sutras, Tantras und die tantrischen Praktiken. Trotz seines Wissens fühlte er sich aber innerlich unvollständig und suchte nach tieferer Erfahrung. Eines Tages kreuzte ein ungewöhnlicher Mann seinen Weg – Doe Khyentse, ein Yogi, dessen Ruf als „verrückt" ihm vorauseilte wie der Wind über die Hochebene. Doe Khyentse war bekannt für seine unkonventionellen Methoden, die oft die Grenzen des Anstands und der Etikette überschritten. Als ihre Pfade sich kreuzten, geschah etwas Unerwartetes. Ohne Vorwarnung stürzte sich Doe Khyentse auf Patrul. Ein Schlag, hart und unerwartet, traf den jungen Mönch. Er taumelte und fiel zu Boden. Dann hagelte es Worte, scharf wie Glasscherben: „Alter Hund!", rief Doe Khyentse, seine Stimme voller Verachtung. „Bedeutungsloser Nichtsnutz!"

Für einen Moment war Patrul wie erstarrt. Sein Stolz, seine mühsam aufgebaute Identität als respektabler Mönch, zerbrach in tausend Stücke. Die Demütigung war tief, doch in dieser Tiefe tat sich etwas auf. Die Worte des Yogis, so harsch sie auch waren, hatten eine Wahrheit enthüllt, die Patrul in seinen Studien und Meditationen verborgen geblieben war. Er erkannte die Fesseln seines Egos, die ihn an eine bestimmte Vorstellung von sich selbst klammern ließen. In diesem schmerzhaften Augenblick ließ er alles los. Ein tiefes Verständnis durchströmte ihn, ein Aufblitzen von Klarheit, das alle intellektuellen Analysen überstieg. Es war die Erfahrung der Erleuchtung, roh und unmittelbar, ausgelöst durch die unkonventionelle Weisheit eines „verrückten" Yogis.

Von diesem Tag an nannte sich Patrul selbst mit einem bescheidenen Lächeln „alter Hund" – Patrul Rinpoche. Er verließ

die Klostermauern und wählte ein Leben als wandernder Yogi. Er zog von Dorf zu Dorf, von Lagerfeuer zu einsamer Berghütte, und teilte die Essenz seiner Erkenntnis mit den Menschen, denen er begegnete. Seine Lehren waren nicht länger auf die starren Formen des Klosterlebens beschränkt. Sie waren lebendig, direkt und entsprachen den Bedürfnissen der Menschen, denen er begegnete.

Patrul Rinpoche lebte genau sich selbst – er zeigte keine Heiligenschein-Posen oder überhöhte Frömmigkeit. Er lebte authentisch, ganz er selbst, befreit von den Erwartungen und Konventionen der Gesellschaft. Dadurch inspirierte er viele Menschen dazu, authentisch zu leben und ihre eigene Natur zu erkennen. Diese Authentizität war der Schlüssel zu seiner Fähigkeit, die Energie seiner Erleuchtung zu bewahren und sie auf andere zu übertragen. Sein tiefes Mitgefühl und seine Fähigkeit, die komplexesten Lehren des Buddhismus in einer klaren und zugänglichen Sprache zu vermitteln, machten ihn zu einem geliebten und respektierten Lehrer. Sein Meisterwerk, „Die Worte meines vollendeten Lehrers" (tibetanisch: kunzang lama'i zhal lung), wurde zu einem der grundlegendsten und inspirierendsten Texte des tibetischen Buddhismus. Es ist ein lebendiges Zeugnis seiner Weisheit und seiner Fähigkeit, die tiefste Wahrheit auf eine einfache Weise zu vermitteln, die das Herz berührt und den Geist öffnet.

Zitate von Patrul Rinpoche

„Der wahre Weg liegt im Loslassen aller Anhaftungen."
„Sei du selbst – nur so kannst du wirklich frei werden."
„Der größte Feind auf dem Weg bist du selbst – überwinde dein Ego."
„Nur wer sein Ego loslässt, kann die wahre Natur des Geistes erkennen."
„Geduld ist der Schlüssel zur Erleuchtung."
„Mitgefühl bedeutet, anderen das Licht zu zeigen, das auch in dir leuchtet."
„Lass dein Herz offen sein für alle Lebewesen, ohne Erwartungen."

„Das Leben ist wie ein Fluss – fließe mit ihm, anstatt gegen ihn anzukämpfen."
„Verweile nicht in der Vergangenheit oder in der Zukunft; lebe im gegenwärtigen Moment."
„Der Weg zur Erleuchtung ist einfach: Sei ehrlich zu dir selbst."

Anekdoten aus dem Leben von Patrul Rinpoche

Der alte Hund
Patrul Rinpoche nannte sich selbst „der alte Hund", weil er erkannte, dass wahre Erleuchtung darin besteht, das Ego loszulassen und sich als Nichts zu erkennen. Diese Selbstbezeichnung wurde zu seinem Markenzeichen.

Die Begegnung mit Doe Khyentse
Als der verrückte Yogi Doe Khyentse ihn schlug und beschimpfte, erkannte Patrul, dass nur durch Demütigung das Ego zerbricht und wahre Erkenntnis möglich ist.

Der einfache Wanderer
Patrul lebte in einfachen Hütten in den Bergen Tibets, ohne Anhaftung an materiellen Besitz. Einmal sagte er: „Der Himmel ist mein Dach, die Erde mein Bett."

Die Geschichte einer Frau, die ihn um Rat fragte
Einmal kam eine Frau zu ihm, die um spirituellen Rat bat. Patrul hörte geduldig zu, gab ihr praktische Ratschläge und betonte die Bedeutung von Mitgefühl im Alltag. Er sagte: „Der Weg ist für jeden offen – egal welches Geschlecht du hast."

Die verliebte Frau:
Einmal verliebte sich eine Frau in Patrul Rinpoche. Sie suchte einen Mann für ihr Kind. Ihr früherer Mann war gestorben. Sie zog eine Zeitlang mit Patrul Rinpoche durch Tibet. Eines Tages ließ Patrul bei einem Vortrag viel Geld sammeln und gab es ihr mit den Worten: „Jetzt kannst du ein gutes Leben leben." Dann zog er alleine weiter durch die Welt. Die Frau blieb zurück, erfüllt von Dankbarkeit und tiefer Erkenntnis: Sie hatte in ihm nicht nur einen Lehrer gefunden, sondern auch eine Erinnerung daran, dass

wahre Liebe im Geben liegt – frei von Besitzansprüchen oder Anhaftung.

Das Lachen im Chaos
Einmal wurde er bei einer öffentlichen Zeremonie von einem ungestümen Schüler gestört. Er unterbrach ihn mitten im Vortrag und Patrul verlor seinen Redefaden. Statt sich zu ärgern, lachte er herzlich und sagte: „Das Leben ist wie ein Tanz – manchmal stolpert man."

Der verlorene Schuh
Als sein Schuh beim Wandern verloren ging, sagte er lachend: „Vielleicht hat das Leben ihn genommen, um mich an die Leichtigkeit des Seins zu erinnern."

Der ungeduldige Schüler
Ein junger Mönch wollte sofort Erleuchtung erlangen. Patrul sagte lachend: „Wenn du Wasser in einen Topf gießt, dauert es eine Weile, bis es kocht. Geduld ist der Schlüssel."

Die Handvoll Staub
Ein kranker Mann weigerte sich zu sterben. Patrul nahm eine Handvoll Staub und sagte: „Dieses Leben ist vergänglich – halte daran nicht fest."

Das letzte Wort
Kurz vor seinem Tod sagte Patrul zu seinen Schülern: „Lebt ehrlich, seid mitfühlend und lasst eure Wünsche los – dann seid ihr frei."

Der Tod Patruls:
Als Patrul alt wurde, zog er mit einem Betreuer in eine kleine Hütte. Als er den Tod nahen fühlte, setze er sich draußen in den Schnee und verließ durch eine Kundalini-Meditation (Powa) mit seinem Bewusstsein den Körper. Der Körper starb kurz darauf. Patrul verweilte eine Zeitlang im Paradies von Amitabha. Dann kehrte er in einer neuen Inkarnation auf die Erde zurück.

Meine Geschichte:
Als ich Buddhist wurde, las ich das Buch von Patrul Rinpoche. Ich war so begeistert von ihm, dass er mir im Traum erschien. Er

führte mich in das Zelt des vollendeten Meisters Longchenpa. Longchenpa besaß viele Siddhis. Er konnte mein Schicksal umschreiben. Ich sollte nicht bei einem Autounfall sterben, sondern sehr alt werden und als spiritueller Lehrer meinen Mitmenschen helfen. Der Autounfall trat vor einigen Jahren tatsächlich ein. Ich überlebte ihn knapp und konnte weiter meine spirituellen Bücher schreiben und meine Gruppen im Internet betreuen. Daraus lernte ich, dass große erleuchtete Meister in der Lage sind das Schicksal zu verändern und schlechtes Karma aufzulösen.

Patrul Rinpoche's Sterbe-Meditation

Patrul Rinpoche lehrte die Praxis des Powa: Das bewusste Verlassen des Körpers im meditativen Zustand. Er erklärte seinen Schülern, dass der Tod kein Ende, sondern ein Übergang ist – eine Gelegenheit, spirituell zu wachsen und in das reinen Land von Amitabha einzutreten.

Patrul empfiehlt, sich im Angesicht des Todes an Buddha Amitabha zu wenden, den Buddha des Reinen Landes. Die Meditation beginnt mit einer Visualisierung: Man stellt sich Buddha Amitabha in seinem Paradies Sukhavati im Himmel über sich (dem Scheitelchakra) vor. Wenn man liegt, befindet sich das Paradies in der Sonne am Horizont gegenüber dem Scheitelchakra, damit das Bewusstsein den Körper durch das Scheitelchakra verlassen kann. Das ist der Weg ins Licht.

Man konzentriert sich auf das Herzzentrum und visualisiert, wie man in einem hellen, warmen Licht sitzt, das von Amitabha ausgeht. Dieses Licht erfüllt den Raum und umhüllt den Geist mit Liebe, Mitgefühl und Klarheit. Man wiederholte innerlich ein Mantra wie „Amitabha", „Amitabha im Paradies" oder „Om Ami Dewa Hrih". Man verbindet sich dadurch geistig mit Buddha Amitabha und gelangt in seine Energie.

Wenn der Moment des Todes naht, sollte man versuchen, den Geist ruhig zu halten. In diesem Augenblick ist es hilfreich, sich an die Visualisierung von Amitabha zu erinnern und den Geist auf das reine Land auszurichten. Durch die Verbindung kann Amitabha

einen durch die schwierigen Prozesse beim Sterben führen und in sein Paradies bringen. Dort kann man sich mühelos spirituell weiter entwickeln. Letztlich wird man durch das Mantra zu Buddha Amitabha und erfährt seine Welt als Paradies, als reines Land (alles ist gut so wie es ist).

Der Tod meiner Mutter

2017 starb meine Mutter. Sie wurde 93 Jahre alt. Bis zum Alter von 90 Jahren hat sie in ihrem Haus in Hamburg-Hummelsbüttel gelebt. Sie hatte ein gutes Leben. Zwar hat sie ihre Jugend in der Zeit des Zweiten Weltkrieges verbracht. Aber danach hat sie meinen Vater kennengelernt. Sie führten 36 Jahre eine gute Ehe. Sie sind viel gereist, feierten viele Feste und hatten viele Freunde. Sie hatten zwei Kinder, meine Schwester und mich.

Dann starb mein Vater. Das war für meine Mutter ein schwerer Schock. In der Zeit fand sie zum spirituellen Weg. Die spirituellen Bücher gab ihr Trost. Ihr Leben blieb aber nach einer Zeit der Trauer trotzdem glücklich. Sie hatte viele Freundinnen, mit denen sie sich regelmäßig traf und die ihr Leben bereicherten. Sie genoss es auch sehr, eine gute Großmutter für meinen Sohn zu sein.

Als sie achtzig Jahre alt war, starben nach und nach alle ihre Freundinnen. Sie blieb alleine zurück und hatte mit 90 nicht mehr viel Lust zu leben. Selbst ihre Bücher erfüllten sie nicht mehr. Dann wurde sie dement und verbrachte ihre drei letzten Lebensjahre im Altersheim.

Im Altersheim ging es ihr insofern gut, als sie dort wieder viel Kontakt zu anderen Menschen hatte. Allerdings baute sie körperlich immer mehr ab, bis sie zum Schluss nur noch im Bett lag. Die Zeit des Todes nahte. Sie wünschte sich zu sterben, weil das Leben nur noch leidvoll für sie war.

Sie verweigerte das Essen und sollte künstlich ernährt werden, obwohl sie in einer Patientenverfügung das ausgeschlossen hatte. Das Altersheim wollte sich nicht daran halten. Aber ich setzte mich durch, damit der Willen meiner Mutter respektiert wurde. Sie bekam dann nur noch eine künstliche Flüssigkeitszufuhr.

Sie trat ins Koma und lag zwei Wochen bewusstlos im Koma. Ich wurde ins Altersheim gerufen, weil meine Mutter zu sterben

begann. Das war für mich ein schwerer Moment. Es galt meine Mutter loszulassen und den Tod zu akzeptieren. Ich war sehr traurig und saß alleine mit ihr in ihrem Zimmer im Altenheim. Sie lag schwer atmend im Bett. Ihr Mund war halbgeöffnet.
Ich fragte mich, was ich jetzt tun sollte. Ich begann zu meditieren. Da merkte ich plötzlich, dass sich mein Bewusstsein mit dem Bewusstsein meiner Mutter verband. Ich konnte auf eine geistige Art mit ihr kommunizieren. Ich nutzte die Möglichkeit, um ihr zu erklären, dass das Leben nach dem Tod weitergeht.
Meine Mutter war atheistisch geprägt und glaubte trotz ihrer spirituellen Phase nach dem Tod meines Vaters nicht an ein Leben nach dem Tod. Jetzt ergab sich für mich die Möglichkeit, ihr das Weiterleben ihres Bewusstseins nach dem Tod des Körpers zu beweisen.
Ich erklärte ihr, dass ihr Körper im Koma lag, ihr Bewusstsein trotzdem wach war und wir geistig kommunizieren konnte. Das konnte sie selbst klar erkennen. Das Bewusstsein war also vom Körper unabhängig. Und wenn es trotz des Komas möglich war, geistig bewusst zu bleiben und alle äußeren Dinge wahrzunehmen, dann würde es wahrscheinlich auch nach dem Tod des Körpers diese Möglichkeit geben.
Darauf weist auch die aktuelle Forschung zum Tod hin. Die Nahtodforschung kennt viele Fälle, wo das Bewusstsein der Menschen den Körper verlassen und ins Jenseits reisen konnte. Dagegen könnte man einwenden, dass diese Menschen noch nicht wirklich tot sind. Aber es gibt auch die Nachtodforschung. Viele Menschen nehmen nach dem Tod Kontakt mit ihren Verwandten auf. Sie erfahren so nachprüfbare Dinge, die sie vorher nicht wussten. Zum Beispiel erschien der Sohn meiner Tante ihr genau an dem Tag im Traum, als er im Zweiten Weltkrieg an der Front in Russland starb. Erst Monate danach las meine Tante im Feldpostbrief vom Todeszeitraum, den sie aber schon vorher im Traum gesehen hatte. Solche Fälle gibt es sehr viele. Sie lassen sich nur durch ein Weiterleben des Bewusstseins nach dem Tod erklären.
Man könnte zwar auch behaupten, dass meine Tante übersinnliche Kräfte besessen hätte. Aber dann gibt es zumindest übersinnliche Kräfte. Und viele Menschen mit übersinnlichen Kräften können

geistig ins Jenseits reisen, dort mit verstorbenen Menschen kommunizieren und auch ihre früheren Leben sehen. Und auch so wieder nachprüfbare Fakten erfahren, die kein Mensch vorher kannte. So ist es mir auch mit meinen früheren Leben ergangen. Mir wurde auch geistig der Tod einer Frau mitgeteilt, deren realen Todeszeitpunkt ich erst später erfuhr.
Mit diesen Tatsachen kommt die derzeitige Wissenschaft nicht klar. Sie lassen sich nicht materialistisch erklären. Es gibt deshalb einen immer größeren Bereich in der Wissenschaft, der diese Dinge erforscht und zu erstaunlichen Erkenntnissen gekommen ist. Das Weiterleben des Bewusstseins nach dem Tod wird auch wissenschaftlich immer wahrscheinlicher.
Meiner Mutter genügte jedenfalls die Erfahrung, dass ich mich mit ihr unterhalten konnte, als sie im Koma lag. Das überzeugte sie von einem Weiterleben nach dem Tod. Und dann geschah das Wunder. Ich verband mich mit Buddha Amitabha und sang eine Stunde an ihrem Sterbebett sein Mantra. Plötzlich trat eine unermessliche Glücksenergie in meine Mutter und mich ein. Im Koma formte ihr Mund ein glückseliges Lächeln. Ich selbst spürte ein derart starkes Glück, Liebe und Frieden in mir, dass alle Trauer über den beginnenden Tod meiner Mutter verschwand. Und meine Mutter starb im Zustand der Glückseligkeit, wie es sich alle spirituellen Menschen wünschen. Auch nach ihrem Tod konnte ich mit meiner Mutter kommunizieren. Sie erschien mir im Traum und erklärte mir, dass sie jetzt im Licht ist.

29. Longchenpa, der große Meister der tibetischen Nyingma-Tradition

Longchen Rabjam Drime Özer, besser bekannt als Longchenpa, war eine herausragende Persönlichkeit des tibetischen Buddhismus und gilt als einer der wichtigsten Gelehrten und verwirklichten Meister der Nyingma-Tradition. Sein Leben, das sich über das 14. Jahrhundert erstreckte (1308-1364), war geprägt von tiefgründiger Gelehrsamkeit, intensiver spiritueller Praxis und einem unermüdlichen Einsatz für die Verbreitung der Dzogchen-Lehren.

Longchenpa wurde in der Region Tödrong in Zentraltibet geboren. Schon in jungen Jahren zeigte er außergewöhnliche Intelligenz und einen tiefen spirituellen Drang. Er studierte umfassend die buddhistischen Schriften und erhielt Unterweisungen von zahlreichen Meistern verschiedener Traditionen, wobei sein Hauptfokus auf der Nyingma-Schule lag, der ältesten der vier Hauptschulen des tibetischen Buddhismus.

Ein Wendepunkt in Longchenpas Leben war die Begegnung mit seinem Hauptlehrer, dem großen Dzogchen-Meister Rigdzin Kumaradza. Von ihm empfing Longchenpa die vollständigen und tiefgründigen Übertragungen der Dzogchen-Lehren, insbesondere die der Vima Nyingthig und der Khandro Nyingthig. Diese Begegnung und die darauf folgende intensive Praxis führten zur tiefen spirituellen Verwirklichung.

Longchenpa war nicht nur ein herausragender Praktizierender, sondern auch ein äußerst produktiver Gelehrter und Schriftsteller. Er systematisierte und klärte die komplexen Lehren des Dzogchen in einer Weise, die sie sowohl zugänglich als auch tiefgründig machte. Zu seinen monumentalen Werken gehören die „Sieben Schätze" (die sieben wichtigen Eigenschaften) und die „Drei Zyklen der natürlichen Leichtigkeit", die bis heute als grundlegende Texte der Nyingma-Tradition gelten. Die drei Zyklen beschreiben den inneren Entwicklungsprozess vom Zustand der Unwissenheit (Niedrige Ebene, geprägt von Leiden, Angst und

Verstrickung in Samsara) über den Zyklus des Erkennens (Mittlere Ebene, der Praktizierende erkennt allmählich den Weg der Weisheit) bis hin zur vollkommene Erfahrung der Erleuchtung (Höhere Ebene, ein Zustand müheloser Präsenz).

Aufgrund politischer Unruhen in Tibet verbrachte Longchenpa einige Jahre im Exil in Bhutan. Auch dort setzte er seine Lehrtätigkeit fort und gründete kleine Einsiedeleien. Später kehrte er nach Tibet zurück und wirkte weiterhin als Lehrer, selbst für jene, die zu seinem Exil beigetragen hatten.

Longchenpas Einfluss auf den tibetischen Buddhismus, insbesondere auf die Nyingma-Tradition, ist immens. Er gilt als die Reinkarnation des großen Pandita Vimalamitra und als eine Schlüsselfigur in der Weitergabe und Systematisierung der Dzogchen-Lehren. Longchenpa starb im Alter von 56 Jahren und hinterließ ein reiches Erbe an Weisheit und spiritueller Einsicht.

Die Sieben Schätze

Diese sieben Qualitäten sind wie kostbare Juwelen, die den Geist reinigen, stärken und auf den Weg zur Erleuchtung vorbereiten. Sie bilden eine Grundlage für eine harmonische Entwicklung des Geistes und helfen dabei, Hindernisse zu überwinden.

Güte (Maitrī): Freundlichkeit und Mitgefühl gegenüber allen Wesen.
Großzügigkeit (Dāna): Freigebigkeit, das Teilen von Wissen, Gütern und Liebe.
Geduld (Kṣānti): Die Fähigkeit, Widrigkeiten und Hindernisse mit Gelassenheit zu ertragen.
Anstrengung (Vīrya): Entschlossensein und Energie bei der Praxis.
Eifer (Śīla): Disziplin und moralische Integrität.
Meditation (Dhyāna): Kontemplation und innere Ruhe.
Weisheit (Prajñā): Weisheit ist es in der Erleuchtung zu leben.

Zitate von Longchenpa

„Der wahre Lehrer ist dein eigener Geist; er kennt den Weg zur Befreiung."

„Lass alle Anhaftungen los, dann wirst du die wahre Freiheit finden."
„Die Welt ist wie ein Traum; nur das Bewusstsein bleibt bestehen."
„In der Stille des Geistes offenbart sich die wahre Natur aller Dinge."
„Nur durch Meditation kannst du die Schleier des Unwissens zerstreuen."
„Jede Erfahrung ist eine Gelegenheit, den Geist zu reinigen."
„Nur wer den inneren Frieden sucht, wird ihn auch finden."
„Die Praxis der Mitgefühls öffnet das Herz für alle Lebewesen."
„Die Ursache des Leidens ist das Festhalten an einem selbst existierenden Ich."
„Befreiung liegt in der direkten Erkenntnis der Leerheit aller Phänomene."
„Die natürliche Vollkommenheit ist jenseits von Anstrengung und Bemühung."
„Verweile in der natürlichen Ruhe des gegenwärtigen Augenblicks."
„Erkenne, dass alle Gedanken und Emotionen im weiten Raum des Gewahrseins auftauchen und wieder verschwinden."
„Die tiefste Wahrheit ist jenseits von Worten und Konzepten."
„Das Erkennen der eigenen Buddha-Natur ist das ultimative Ziel."
„Verweile im natürlichen Zustand des Seins, ohne etwas zu verändern oder zu manipulieren."

Anekdoten von Longchenpa

Der humorvolle Lehrer
Einmal sagte Longchenpa zu einem Schüler, der sich Sorgen machte: „Wenn du dich zu sehr an deine Probleme klammerst, wirst du sie nie loslassen können. Lass sie los wie eine Feder im Wind."

Die Kraft der Meditation
Ein Mönch fragte ihn: „Was ist die wichtigste Praxis?" Longchenpa antwortete: „Still sitzen und den Geist beobachten – das ist der Schlüssel."

Der Lehrer bei der Arbeit

Longchenpa war bekannt dafür, dass er beim Kochen oder bei einfachen Tätigkeiten stets achtsam war: „Jede Handlung ist eine Gelegenheit zur Praxis."

Die Einfachheit des Lebens
Longchenpa lebte bescheiden und sagte: „Wahrer Reichtum liegt im inneren Glück."

Die Akzeptanz des Todes
Als sein Alter sichtbar wurde, sagte er lachend: „Der Tod ist nur ein weiterer Lehrer auf dem Weg."

Der Meister im Vergeben
Ein Schüler kam voller Groll zu ihm; Longchenpa lächelte nur und sagte: „Vergebung ist wie Wasser – sie löscht alle Feuer."

Das Geheimnis der Praxis
Er betonte immer wieder: „Nur durch kontinuierliche Praxis wird das Licht in dir leuchten."

Sein Vermächtnis der Liebe
Vor seinem Tod sagte er zu seinen Schülern: „Lebt mit Liebe im Herzen – das ist das wahre Vermächtnis eines Buddhas."

Die Stille-Lehre:
Anstatt lange Erklärungen zu geben, saß Longchenpa manchmal einfach schweigend vor seinen Schülern. Diese stille Präsenz war oft kraftvoller als viele Worte, da sie den Geist direkt auf die Natur des Seins lenkte.

Die Vision der Dakinis:
Es wird berichtet, dass Longchenpa zahlreiche Visionen von Dakinis hatte, weiblichen Weisheitswesen, die ihm tiefe Einsichten und Übertragungen vermittelten.

Die Heilung eines Kranken:
Es wird erzählt, dass Longchenpa durch seine reine Präsenz und sein Mitgefühl einen schwer kranken Menschen heilte.

Die Einfachheit seiner Kleidung:

Trotz seines hohen spirituellen Status legte Longchenpa Wert auf Einfachheit und trug bescheidene Kleidung.

Die Kraft der Absicht:
Longchenpa betonte die Kraft der reinen Absicht in der spirituellen Praxis und lehrte, dass eine von Herzen kommende Motivation den Weg zur Befreiung ebnet.

Die Wertschätzung der Natur:
Longchenpa verbrachte viel Zeit in der Abgeschiedenheit der Natur und sah in den Bergen, Seen und Wäldern Spiegelbilder der inneren Landschaft des Geistes.

Gottheiten-Meditation

Ich bekam 1991 vom Dalai Lama eine Einweihung in den Gottheiten-Yoga der vier Gottheiten (Accala, der Gott der Kraft. Tara, die Göttin der Liebe, Buddha, das Vorbild der Ruhe. Und Chenrezig, die Gottheit des Mitgefühls). Das Zentrum ist der persönliche Meister, für mich der Dalai Lama oder Longchenpa.

Setze dich bequem hin, schließe sanft die Augen und atme tief und ruhig. Nimm einige Atemzüge, um dich zu entspannen und im gegenwärtigen Moment anzukommen.

Schritt 1: Zentriere dich im Geist
Stelle dir vor, dass dein Geist wie ein klarer Himmel ist — offen, ruhig und unendlich. Lasse alle Gedanken vorbeiziehen wie Wolken am Himmel. Richte deine Aufmerksamkeit auf dein Herz.

Schritt 2: Visualisiere Accala – Die Kraft-Gottheit
Stelle dir vor, vor dir erscheint Accala, strahlend und kraftvoll. Er ist stark und schützend. Visualisiere seine Form, seine leuchtenden Farben und sein strahlendes Lächeln. Wiederhole innerlich: „Ich habe Kraft. Ich erreiche meine Ziele." Spüre die Energie der Stärke in deinem Herzen. Fühle dich geschützt und gestärkt.

Schritt 3: Visualisiere Tara – Die Göttin der Liebe
Nun erscheint Tara, sanft und liebevoll. Sie strahlt Liebe aus. Visualisiere ihr grünes oder weißen Licht, ihre freundlichen Augen.

Wiederhole: „Om Tara. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg." Lass das Gefühl der Liebe und Fürsorge in dir wachsen. Spüre die Wärme von Tara in deinem Herzen.

Schritt 4: Visualisiere den Buddha – Das Vorbild der Ruhe
Stelle dir Buddha vor, meditierend in tiefer Ruhe und Weisheit. Seine Präsenz ist still und erleuchtet. Visualisiere sein friedliches Gesicht, seine Haltung. Wiederhole: „Ich nehme die Dinge so an, wie sie sind. Ich lasse meine Wünsche los. Ich fließe mit dem Leben. Ich lebe im erleuchteten Sein." Spüre, wie du ins erleuchtete Sein gelangst.

Schritt 5: Visualisiere Chenrezig – Den Bodhisattva des Mitgefühls
Jetzt erscheint Chenrezig mit seinen acht Armen (oder einer Form deiner Wahl), voll unermüdlichem Mitgefühl. Visualisiere sein strahlendes Licht, das alle Lebewesen umarmt. Sende allen deinen Freunden Licht und denke das Mantra: „Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben." Fühle die Liebe in deinem Herzen.

Schritt 6: Vereinigung der Qualitäten
Verbinde dich mit Longchenpa als Verkörperung aller Eigenschaften der Erleuchtung. Denke den Namen deines persönlichen erleuchteten Meisters oder Vorbildes (Om Longchenpa Hum) so lange als Mantra, bis du seine Energie in dir spürst.

Schritt 7: Meditation
Stoppe deine Gedanken und verweile einige Minuten in der Meditation. Komme zur Ruhe. Entspanne dich. Atme noch einmal tief ein und aus. Nimm das Gefühl der Kraft, Liebe, Ruhe und Erleuchtung mit in deinen Alltag. Wenn du bereit bist, öffne langsam die Augen und kehre ins Hier und kehre ins Hier und Jetzt zurück.

30. Padmasambhava – Guru-Yoga ist der Weg zum Sieg

Padmasambhava, auch bekannt als Guru Rinpoche, gilt als der Begründer des tibetischen Buddhismus und als der wichtigste Lehrer, der den Dharma nach Tibet brachte. Seine Geschichte ist voller Wunder, spiritueller Kraft und tiefgründiger Lehren.

Padmasambhava wurde im 8. Jahrhundert in Nordindien geboren. Es gibt verschiedene Legenden über seine Herkunft: Manche erzählen, er sei ein göttlicher Bodhisattva, andere sehen ihn als menschlichen Meister mit außergewöhnlichen Fähigkeiten. Sein Name bedeutet „Lotusgeburt", was auf seine Reinheit und spirituelle Herkunft hinweist. Schon früh zeigte er großes Interesse an spirituellen Praktiken und war ein Meister in Meditation, Mantra-Rezitation und tantrischer Praxis.

Im 8. Jahrhundert wurde Tibet von politischen Konflikten und religiöser Unsicherheit geprägt. Der tibetische König Trisong Detsen suchte nach einem Lehrer, um den Buddhismus zu fördern und die alten schamanistischen Praktiken zu überwinden. Der König lud Padmasambhava ein, nach Tibet zu kommen, um den Dharma zu lehren. Trotz anfänglicher Schwierigkeiten gelang es ihm, die Herzen der Menschen zu gewinnen und die tantrische Lehre zu vermitteln.

Eine zentrale Legende erzählt, dass Padmasambhava auf seinem Weg nach Tibet mit zahlreichen Dämonen konfrontiert wurde — Wesen, die den Fortschritt des Dharma behinderten. Mit seiner Macht und seinem Mitgefühl verwandelte er diese Dämonen in Schutzgeister des Buddhismus. Er nutzte tantrische Rituale, Mantras und Visualisationen, um negative Energien zu transformieren und das Land spirituell sicher zu machen.

Padmasambhava gründete die ersten buddhistischen Klöster in Tibet, darunter das berühmte Samye, das erste große Kloster Tibets. Hier lehrte er die tantrischen Praktiken, die bis heute im Vajrayana-Buddhismus zentral sind. Seine Lehren betonten die

Bedeutung von Mitgefühl, Weisheit und innerer Transformation durch Meditation und rituelle Praxis.

Padmasambhava hinterließ eine Fülle von Texten (Tibetanische Tanjur) und praktischen Anleitungen für tantrische Übungen. Er wird verehrt als Vajra-Guru, der die Kraft besitzt, Hindernisse aus dem Weg zu räumen und den Geist zur Erleuchtung zu führen. Padmasambhava gilt als Schutzpatron Tibets und aller Vajrayana-Praktizierenden weltweit. Seine Bilder sind in Tempeln präsent; seine Mantras werden rezitiert; seine Lehren sind Grundlage vieler tantrischer Rituale.

Padmasambhava gilt als einer der wichtigsten Meister, der das tantrische Wissen aus Indien nach Tibet brachte und es dort mit dem Mahayana-Buddhismus verband. Seine Lehren bilden die Grundlage für den tibetischen Vajrayana-Buddhismus und umfassen eine Vielzahl von yogischen Praktiken, die auf innerer Transformation und Erleuchtung abzielen.

Padmasambhava übertrug nahezu das gesamte Spektrum des indischen Yoga, insbesondere die tantrischen Praktiken, nach Tibet. Dabei verband er diese Techniken mit buddhistischen Prinzipien wie Mitgefühl, Weisheit und der Erkenntnis der Natur des Geistes. Ziel war es, den Praktizierenden Wege aufzuzeigen, um die eigene spirituelle Kraft zu aktivieren und letztlich die Erleuchtung zu erlangen.

Seine wichtigste Lehre ist das Gebet zum Guru. So erhält man Führung und spirituelle Hilfe auf dem Weg. Nach Padmasambhava soll man sich zuerst durch ein Gebet (Mantra) mit Buddha, Padmasambhava oder dem persönlichen Guru verbinden und dann der eigenen inneren Stimme der Weisheit folgen.

Padmasambhava und Yeshe Tsogyal

Als Padmasambhava nach Tibet kam, um den Dharma zu verbreiten und die dunklen Kräfte zu bezwingen, die das Land plagten, traf er auf eine bemerkenswerte Frau: Prinzessin Yeshe Tsogyal, die „Ozean des ursprünglichen Gewahrseins“. Die

Begegnung zwischen Padmasambhava und Yeshe Tsogyal war nicht nur eine Begegnung zweier Individuen, sondern ein Zusammentreffen zweier außergewöhnlicher spiritueller Energien. Yeshe Tsogyal erkannte in Padmasambhava ihren Lehrer und ihre spirituelle Ergänzung. Sie verließ den königlichen Hof und widmete ihr Leben ganz der Praxis des Dharma unter seiner Führung.

Ihre Beziehung war tiefgründig und vielschichtig, weit entfernt von gewöhnlichen weltlichen Bindungen. Es war eine Liebe, die auf tiefem Respekt, gegenseitigem spirituellem Wachstum und dem gemeinsamen Wunsch, das höchste Potenzial des menschlichen Geistes zu verwirklichen, beruhte. Ihre Verbindung war ein lebendiges Beispiel für die tantrische Prinzipien der Einheit von Weisheit und Mitgefühl, von männlicher und weiblicher Energie.

Unter der Anleitung Padmasambhavas wurde Yeshe Tsogyal zu einer seiner wichtigsten Schülerinnen und einer Meisterin des Tantra Yoga von außergewöhnlicher Verwirklichung. Sie war nicht nur eine passive Empfängerin von Lehren, sondern eine aktive Praktizierende mit scharfem Verstand und unerschütterlichem Engagement.

Gemeinsam praktizierten sie die tiefgründigen Lehren des Tantra Yoga. Dieser Pfad beinhaltet die Transformation negativer Emotionen, die Arbeit mit der Energie des Körpers und des Geistes durch Visualisierungen, Mantras und Mudras, und das Erkennen der innewohnenden Buddhanatur in allen Phänomenen.

Yeshe Tsogyal erwies sich als eine außergewöhnliche Adeptin des Tantra Yoga. Sie erreichte tiefe Einsichten und erlangte Siddhis, übernatürliche Fähigkeiten, die als Nebenprodukte fortgeschrittener spiritueller Praxis gelten. Sie wurde zu seiner spirituellen Herzensschülerin und zur Bewahrerin vieler wichtiger tantrischer Texte und Praktiken.

Zitate von Padmasambhava:

„Der wahre Lehrer ist der, der dich dazu bringt, in dir selbst zu suchen."
„Die Kraft des Mantras ist unermesslich; durch sie kannst du alle Hindernisse überwinden."
„Nur wer den Mut hat, sich seinen inneren Dämonen zu stellen, kann wahre Freiheit erlangen."
„Vertraue auf deinen inneren Lehrer – deinem wahren Selbst."
„Der Weg zur Erleuchtung ist voller Herausforderungen, doch mit Hingabe wirst du sie überwinden."
„Die Kraft der Visualisation führt dich direkt zur Erleuchtung."
„Erkenne, dass alle Phänomene Illusionen sind, wie Träume oder Spiegelungen. Halte an nichts fest."
„Die größte spirituelle Praxis ist es, inmitten der weltlichen Aktivitäten präsent zu sein."
„Zähme zuerst deinen eigenen Geist, dann kannst du auch andere führen."
„Übe unablässig, denn der Weg zur Befreiung erfordert Ausdauer und Entschlossenheit."
„Die Welt ist ein Tanz von Energie. Beobachte ihn mit Gleichmut und ohne Urteil."
„Durch die Praxis des Tantra können wir die Energie unserer Leidenschaften transformieren und als Pfad zur Erleuchtung nutzen."

Anekdoten von Yeshe Tsogyal

Die Prinzessin mit spirituellem Verlangen:
Obwohl sie eine königliche Prinzessin war, verspürte Yeshe Tsogyal von jung auf ein tiefes Verlangen nach spiritueller Verwirklichung und verließ den königlichen Hof, um Padmasambhavas Schülerin zu werden.

Die Meisterin der tantrischen Praxis:
Yeshe Tsogyal zeigte außergewöhnliche Ausdauer in ihrer tantrischen Praxis und erlangte in kurzer Zeit tiefe Einsichten und Siddhis.

Die Quelle der Inspiration für Frauen:
Ihr Leben ist ein leuchtendes Beispiel für das spirituelle Potenzial von Frauen im Buddhismus und inspirierte viele weibliche

Praktizierende.

Die Erweckung zur Erleuchtung:
Yeshe Tsogyal wurde in jungen Jahren von Padmasambhava persönlich in die tantrischen Praktiken eingeführt und erkannte früh ihre eigene innere Kraft.

Die Überwindung der Dämonen:
Sie half, lokale Dämonen und Hindernisse zu transformieren, indem sie Mitgefühl zeigte und sie in Buddhas verwandelte.

Das Geheimnis der Meditation:
Eines Tages saß sie tief in Meditation, während die Dämonen versuchten, sie abzulenken. Ihre unerschütterliche Konzentration führte dazu, dass die Dämonen sich selbst auflösten.

Die Praxis des Tummo:
Yeshe Tsogyal praktizierte Tummo (inneres Feuer) bei eisiger Kälte und bewies damit die Kraft ihrer inneren Energie.

Der Umgang mit den Hindernissen:
Als sie mit Zweifeln konfrontiert war, wandte sie sich an Padmasambhava, der ihr sagte: „Vertraue deiner eigenen Weisheit."

Die Vereinigung von Weisheit und Mitgefühl:
Sie lehrte andere Schüler, dass eine effektive Praxis sowohl Weisheit als auch Liebe erfordert.

Der Schutz vor Gefahren:
Während einer Reise wurde sie von bösen Geistern bedroht; durch Mantra-Rezitation schuf sie ein Schutzschild.

Das Feuer der Transformation:
Bei einer Zeremonie verwandelte sie negative Energien in positive Kraftquellen.

Die Praxis der Visualisation:
Sie visualisierte Gottheiten mit solcher Klarheit, dass ihre Praktiken sofort Früchte trugen.

Der Mut in schwierigen Zeiten:

Als das Kloster bedroht wurde, stellte sie sich mutig den Angreifern entgegen und beruhigte die Situation durch ihre Präsenz.

Die Verbindung mit der Natur:
Yeshe Tsogyal meditierte oft in einsamen Bergen und lernte von der Natur selbst.

Das Teilen des Wissens:
Sie gab geheime Lehren nur an jene weiter, die reinen Herzens waren.

Der Einsatz für andere:
Sie widmete ihr Leben dem Wohle aller Wesen und arbeitete unermüdlich für deren Befreiung.

Das Geschenk der Heilung:
Sie heilte Kranke durch Gebete und energetische Praktiken.

Die Erlangung des Regenbogenkörpers:
Es wird berichtet, dass Yeshe Tsogyal am Ende ihres Lebens den Regenbogenkörper erlangte, ein Zeichen höchster spiritueller Verwirklichung, bei dem sich der physische Körper beim Tod in reines Licht auflöst.

Die ewige Präsenz:
Obwohl sie physisch nicht mehr anwesend ist, wird Yeshe Tsogyal weiterhin als eine erleuchtete Dakini verehrt, deren Segen und Inspiration die Praktizierenden auf dem tantrischen Pfad unterstützen.

31. Der Meister der Liebe Atisha

Atisha wurde im 10. Jahrhundert in Nordindien geboren. Schon früh zeigte er großes Interesse an spirituellen Fragen, doch sein Weg war nicht immer leicht. Er suchte nach einem tieferen Sinn im Leben und wollte den Weg zur Befreiung finden — einen Weg, der einfach, aber wirkungsvoll ist. Tief in seinem Herzen spürte Atisha den Wunsch, das Leiden aller Wesen zu lindern. Er erkannte, dass wahre Erleuchtung ein Akt der Liebe und des Mitgefühls für alle Lebewesen ist.

Auf seiner Suche reiste er durch viele Länder, studierte bei großen Lehrern und praktizierte strenge Meditationen. Ein bedeutender Meilenstein auf Atishas spirituellem Weg war sein zwölfjähriger Aufenthalt in Sumatra, wo er unter der Leitung des weisen Meisters Dharmakirti studierte. Dort erlernte er Tonglen, die Technik der Identifizierung mit seinen Mitwesen, ein schneller Weg zur umfassenden Erleuchtung. Nach zwölf Jahren kehrte Atisha nach Indien zurück, bereichert durch das Gelernte aus Sumatra. Seine Erfahrungen stärkten ihn darin: Liebe und Mitgefühl sind die wichtigsten Werkzeuge auf dem Weg zur Befreiung. Sich mit dem Leid anderer verbinden — ihre Schmerzen einatmen und ihnen Glück senden — ist eine kraftvolle Methode, um das Ego zu überwinden und in ein Einheitsbewusstsein zu kommen.

Für Atisha ist die Zuflucht das grundlegende Fundament jeder buddhistischen Praxis. Er betonte, dass wahre spirituelle Entwicklung nur auf einer festen Basis von Vertrauen in die Drei Juwelen (Buddha, Dharma, Sangha) möglich ist. Aufgrund seines unermüdlichen Einsatzes für die Praxis der Zuflucht wurde Atisha auch „Zufluchtslama" genannt. Dieser Titel unterstreicht seine Überzeugung, dass die tägliche Zufluchtnahme das beste Fundament ist, um den Weg zur Erleuchtung erfolgreich gehen zu können.

Ein weiteres zentrales Element für Atisha ist Bodhichitta — das Streben nach Erleuchtung zum Wohle aller Wesen. Bodhichitta ist der Wunsch, Erleuchtung verbunden mit umfassender Liebe zu allen Wesen zu entwickeln. Für Atisha ist Mitgefühl die treibende

Kraft hinter allen guten Taten. Um wirklich für andere da sein zu können, muss man sich aber zuerst im sicheren Schutz der Zuflucht verankern. Man muss gut für sich sorgen, um anderen gut helfen zu können. Die Zuflucht gibt Halt und Sicherheit auf dem spirituellen Weg. Bodhichitta ist das edle Herzstück der Erleuchtung, der Wunsch alle Wesen vom Leid zu befreien.

Wikipedia: „Atisha Dipamkara Srijnana (geb. 980 in Vikramapura, Dhaka; gest. 1054) war ein indischer Pandit und berühmter Abt der Klosteruniversität von Vikramashila zur Zeit der Pala-Dynastie in Indien. Atisha studierte nahezu alle Schulen, Philosophien und Lehrsysteme seiner Zeit. Zahllose buddhistische und hinduistische Tantras, die Kunst der Musik, der Logik und weiterer Künste. Neben intensiver Praxis und Studien der buddhistischen Lehre, studierte er auch Lehren von Vishnu, Shiva und andere Glaubensrichtungen. Im Alter von 28 Jahren wurde er vom Abt Shila Rakshita in die Mahasanghika Linie ordiniert und vollordinierter Mönch (Bhikshu). Es heißt, Atisha habe über 150 Lehrer gehabt. Er war sowohl ein herausragender Gelehrter, als auch ein realisierter Yogi.

Im Alter von 32 Jahren (ca. 1012) reiste Atisha nach Suvaranadvipa auf der Insel Sumatra, die mit Java eine der bedeutendsten Zentren für buddhistische Studien des damaligen Indonesien war. Dort studierte er ca. 12 Jahre lang unter der Leitung von Dharmakirti (auch: Serlingpa von Sumatra). Bevor er im Alter von etwa 44 Jahren nach Indien zurückkehrte, besuchte Atisha noch kurze Zeit das heutige Sri Lanka. Danach verbrachte er ca. weitere 15 Jahre in Indien, wo er für seine Aktivität und Förderung des Buddhismus den Beinamen Dhammapala (Schützer der Lehre) erhielt. Zu dieser Zeit wurde er auch der Maha Acharya (Großer Acharya; Abt) von Vikramashila. Mitte des 11. Jahrhunderts (ca. 1040/1042) wurde Atisha vom ältesten Sohn des damaligen Königs von Guge nach Tibet eingeladen. 1054 starb Atisha in Tibet.„

Zitate von Atisha

„Der Weg zur Erleuchtung beginnt mit der Erkenntnis der eigenen Unvollkommenheit."
„Die Zuflucht zu den Drei Juwelen (Buddha, Dharma, Sangha) ist das Fundament aller guten Taten."
„Wenn du dein Herz öffnest, wirst du die wahre Natur des Glücks erkennen."
„Bodhichitta ist der edle Wunsch, allen Wesen zur Erleuchtung zu verhelfen."
„Vertraue auf die Kraft deiner inneren Weisheit und folge dem Pfad des Mitgefühls."
„Geduld ist die Brücke zwischen Wunsch und Erleuchtung."
„Stärke kommt aus der Fähigkeit, Mitgefühl in jeder Situation zu bewahren."
„Erleuchtung entsteht durch das Loslassen aller Anhaftungen."
„Der Weg zur Befreiung führt durch die Praxis der Achtsamkeit auf die Gedanken und Handlungen."
„Ein Bodhisattva strebt danach, das Leiden aller Wesen zu lindern."
„Großzügigkeit ist der Schatz, der den Geist des Bodhisattva bereichert."
„Die Weisheit erkennt, dass alle Dinge vergänglich sind, und dadurch wird das Herz frei von Anhaftung."
„Der Weg des Bodhisattva ist unendlich, solange es noch Leid gibt auf der Welt."
„Der Reichtum eines Bodhisattvas liegt in seiner Fähigkeit, anderen zu helfen."

Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha

Die Essenz im Buddhismus ist die tägliche Zuflucht zu Buddha, zum Dharma und zur spirituellen Gemeinschaft. Wir können uns mit Buddha und den erleuchteten Meistern verbinden und sie um Führung und Hilfe bitten. Ein Buddha hat übersinnliche Kräfte (Siddhis) und kann uns damit auf dem spirituellen Weg sehr helfen. Letztlich sind alle großen erleuchteten Meister Buddhas mit besonderen Fähigkeiten. Der Dalai Lama ist ein Buddha, Jesus ist ein Buddha, Mutter Meera ist ein Buddha, Sai Baba ist ein Buddha, Swami Sivananda ist ein Buddha, Amma (Amritanandamayi) ist ein

Buddha. Und sie sind alle eins, da sie als Erleuchtete kein Ego mehr besitzen, sondern ein Einheitsbewusstsein haben. Egal, wen wir anrufen, egal, ob er auf der Erde oder im Jenseits lebt, egal, ob es eine Frau oder ein Mann ist, sie helfen uns alle. Sie sind mit ihrem Bewusstsein allgegenwärtig und hören uns, wenn wir ihren Namen sprechen.
Wir können uns aber auch selbst als Buddha, als erleuchtete Gottheit (Tara, Chenrezig, Shiva, Lakshmi, Ganesha) visualisieren. Auch das erweckt die Erleuchtungsenergie in uns. Auch das bringt uns in Verbindung mit dem erleuchteten Bewusstsein. Es nützt nichts jahrzehntelang zu meditieren oder spirituelle Übungen zu machen. Wir müssen unser Bewusstsein auf die Erleuchtung ausrichten, damit wir zu Erleuchtung gelangen. Wir müssen unser Unterbewusstsein richtig programmieren, damit wir auf das richtige Ziel orientiert leben.
Allerdings ist es auch wichtig, jeden Tag konsequent den spirituellen Weg zu gehen. Da Ziel der Erleuchtung zu wollen, reicht nicht aus. Wir müssen auch etwas dafür tun. Wir müssen achtsam auf unsere Gedanken sein, positive Gedanken pflegen und negative Gedanken stoppen. Wir sollten Gedanken der Liebe, des Friedens, der Selbstdisziplin, der Weisheit und des Glücks entwickeln, damit die entsprechenden Energien in uns entstehen und wachsen. Wir sollten jeden Tag meditieren, damit wir inneren Frieden finden, uns entspannen und das Glück in uns sich entfalten kann. Ein Leben in der Ruhe, der Liebe und der Wahrheit ist die Essenz des spirituellen Lebens. Wir sollten auch gut für unseren Körper sorgen. Ein gesunder Körper ist hilfreich für den spirituellen Weg.
Aber warum ist es wichtig, die Verbindung zur spirituellen Gemeinschaft zu pflegen? Das hat verschiedene Gründe. Die spirituelle Gemeinschaft ist wichtig, weil die meisten Menschen eine spirituelle Gruppe brauchen. Ohne Gruppe haben nur etwa 20 % der Menschen die Selbstdisziplin dauerhaft ihren spirituellen Weg zu gehen. Mit Gruppe schaffen es etwa 90 %. Als die Moslems die Mönche töten, starb der Buddhismus in Indien. Selbst Buddha ermahnte seine Mönche sich regelmäßig zu treffen und harmonisch miteinander umzugehen, damit der Buddhismus bestehen bleibt.

Ein zweiter Grund ist es, dass wir in ein Einheitsbewusstsein eintreten, wenn wir uns in einer Gemeinschaft erleuchteter Mönche oder zumindest fortgeschrittener spiritueller Menschen visualisieren. Das Energiefeld einer Gruppe stärkt uns auf unserem Weg. Allerding sollte es eine harmonische Gruppe sein, wo die Menschen konstruktiv zusammenarbeiten.
Der dritte Grund ist der Weg der Liebe. Eine Gruppe gibt uns die Möglichkeit uns gegenseitig zu helfen und den Weg der Liebe zu praktizieren. Letztlich sollten wir aber unsere Liebe auf die ganze Welt und alle Wesen ausdehnen. Wir sollten als Bodhisattva leben. Das ist der optimale spirituelle Weg.
Die drei Objekte der Zuflucht gelten für alle spirituellen Wege. Christen nehmen Zuflucht zu Jesus, zum täglichen Gebet und zur christlichen Kirche. Hindus nehmen Zuflucht zu ihrem spirituellen Vorbild (Shiva, Vishnu, Brahma, Durga, Kali), zum Yoga und zu ihrer spirituellen Gemeinschaft. Als undogmatische Menschen können wir uns ein erleuchtetes Vorbild frei aussuchen, ausprobieren, welche spirituellen Übungen zu uns passen, und uns auch eine Gruppe suchen, in der wir uns wohl fühlen.

Anekdoten von Atisha

Die verlassene Krone:
Schon als junger Prinz soll Atisha bei der Anprobe seiner Krone gesagt haben: „Diese ist vergänglich, ich suche eine unvergängliche Krone."

Das weinende Kind:
Als Mönch sah Atisha ein Kind weinen und fragte nach dem Grund. Als er hörte, dass es um ein zerbrochenes Spielzeug trauerte, erkannte er die Universalität des Leidens an vergänglichen Dingen.

Die vielen Lehrer:
Atisha suchte unermüdlich nach Wissen und hatte über 150 Lehrer verschiedener buddhistischer Traditionen. Er glaubte daran, von jedem lernen zu können.

Die Reise nach Suvarnadvipa:

Die lange und beschwerliche Seereise nach Sumatra, um Dharmakirti zu treffen, zeigte seine immense Entschlossenheit, die tiefsten Lehren zu empfangen. Nach zwölf Jahren bei Dharmakirti erlangte Atisha die Verwirklichung des Bodhichitta, des Erleuchtungsgeistes.

Die Kritik an oberflächlichen Ritualen:
Atisha kritisierte Praktizierende, die sich auf Rituale konzentrierten, ohne die zugrunde liegende Motivation des Mitgefühls zu verstehen.

Die Bedeutung des spirituellen Lehrers:
Er betonte immer wieder die Notwendigkeit eines qualifizierten spirituellen Lehrers als Führer auf dem Pfad.

Sein bescheidenes Leben in Tibet:
Trotz seines hohen Ansehens führte Atisha ein bescheidenes Leben und konzentrierte sich ganz auf seine spirituelle Praxis und das Unterrichten.

Seine Demut im Unterricht:
Obwohl er ein großer Meister war, erklärte Atisha immer wieder, dass wahre Weisheit nur durch Demut erreicht wird.

Sein Humor:
Atisha hatte einen feinen Humor, der seine Schüler oft zum Lachen brachte.

Meditation für inneren Frieden, Glück und Liebe

Finde einen ruhigen Ort und setze dich bequem hin. Schließe die Augen, atme tief durch und bringe deine Aufmerksamkeit nach innen. Nimm einige tiefe Atemzüge, um im Hier und Jetzt anzukommen.
1. Visualisiere die Drei Juwelen (Buddha als Vorbild, Dharma als Rad der Lehre, Sangha als spirituelle Gruppe). Denke das Mantra: „Ich nehme Zuflucht zu Buddha, zum Dharma und zur Sangha."

2. Visualisiere dich als Buddha oder verbinde dich geistig mit Buddha. Denke: „Om Buddha. Om innere Weisheit. Ich bitte um

Führung und Hilfe auf meinem Weg."

3. Nimm Zuflucht zum Dharma, zu deinem spirituellen Weg. Was ist dein spiritueller Weg? Was ist dein Ziel? Was willst du jeden Tag praktizieren? Die tägliche spirituelle Praxis ist das Zentrum des spirituellen Weges. Ohne spirituelle Praxis keine Erleuchtung, kein innerer Frieden und kein Glück. Die spirituelle Praxis besteht im Wesentlichen aus dem täglichen Gebet (der Zufluchtnahme), der Achtsamkeit auf die Gedanken und Handlungen, und der Meditation. Sie besteht aus der Ausrichtung des Geistes auf den Weg der Erleuchtung und der Liebe.

4. Nimm Zuflucht zur Sangha, zur Gemeinschaft aller Buddhisten. Alle Buddhisten unterstützen sich gegenseitig auf dem Weg der Erleuchtung. Wir wachsen alle gemeinsam ins Licht. Wir leben in einer Energie.

5. Entwickle den Wunsch nach Bodhichitta. Sende deinen Freunden Licht und denke: „Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben." Stelle dir vor, wie dein Herz sich öffnet und Liebe sowie Mitgefühl für alle Lebewesen wächst.

6. Visualisiere eine Person, die leidet. Sende ihr Liebe, Licht, Heilung und Freude aus deinem Herzen. Stelle dir vor, dass du das Leid der Person einatmest. Fühle bewusst, wie das Leid in dein Herz strömt. Stelle dir vor, dass du ihre Schmerzen in deinem Körper aufnimmst — als ob du sie wirklich fühlst. Während du ausatmest, sende Liebe, Heilung und Freude an dieses Wesen aus.

7. Denke mehrmals das Mantra: „Ich bin Licht. Ich lebe im Licht. Ich strahle Licht aus." Spüre, wie mit dem Mantra das Licht in dir wächst, du ins Licht gelangst und allen deinen Mitmenschen Licht sendest. Denke das Mantra so lange, bis du ganz im Licht bist.

8. Meditation: Stoppe alle Gedanken. Verweile einige Minuten in der Meditation. Komme zur Ruhe. Entspanne dich. Nimm noch einige tiefe Atemzüge und kehre langsam ins Hier und Jetzt zurück.

32. Buddha Amitabha rettet jeden, der ihn darum bittet

Vor langer Zeit lebte ein König namens König Dharmakara. Er war tief bewegt vom Leid der Welt und suchte nach einem Weg, alle fühlenden Wesen vom Leiden zu befreien. Er verzichtete auf seinen Thron und wurde ein Mönch unter dem damaligen Buddha Lokeshvaraja (Freier König der Welt). Vor diesem Buddha legte König Dharmakara 48 Gelübde ab. Er schwor, erst dann selbst die höchste Erleuchtung zu erlangen (ins vollständige Nirvana einzugehen), wenn er ein reines Buddha-Feld (Paradies) erschaffen hätte, in das alle Wesen, die aufrichtig seinen Namen anrufen und in diesem Paradies wiedergeboren werden möchten, gelangen können. Nachdem er diese Gelübde abgelegt und unzählige Bodhisattva-Praktiken vollendet hatte, erlangte König Dharmakara die Buddhaschaft und wurde zu Buddha Amitabha (der Buddha des unermesslichen Lichts). Das Paradies, das er erschuf, wird Sukhavati genannt, das „Land der höchsten Glückseligkeit" oder das „Reine Land des Westens". Es wird als ein Ort ohne Leid, voller Freude, Schönheit und spiritueller Möglichkeiten beschrieben, der ideale Bedingungen für die Erlangung der Erleuchtung bietet.

Da Amitabha ein transzendenter Buddha ist, sind seine „Lehren" primär in den Sutras des Reinen Landes enthalten, die von historischen Persönlichkeiten verfasst wurden, die seine Vision und seinen Weg interpretierten und verbreiteten. Amitabha hat durch seine Gelübde und seine Buddhaschaft einen reinen und sicheren Weg zur Erleuchtung geschaffen – die Wiedergeburt in seinem Reinen Land Sukhavati.
Der Schlüssel zur Wiedergeburt in Sukhavati ist der aufrichtige Glaube (Shinjin) an Amitabha sowie der Wunsch, Erleuchtung zu erlangen, um allen Wesen zu helfen.
Die Rezitation des Namens Amitabhas („Namu Amida Butsu" – Ich nehme Zuflucht zum Buddha Amitabha) ist die Hauptpraxis, durch die man Verbindung zu Amitabha aufnimmt und die Wiedergeburt im Reinen Land erlangt.

Amitabha, dessen Name „grenzenloses Licht" und „grenzenloses Leben" bedeutet, kann als eine Metapher für das in jedem Menschen innewohnende unendliche Potenzial für Güte, Weisheit und Mitgefühl verstanden werden. Die Verehrung Amitabhas kann dazu inspirieren, positive Qualitäten wie Liebe, Mitgefühl und Achtsamkeit im eigenen Leben zu kultivieren. Die Visualisierung seines strahlenden Lichts kann als eine Übung dienen, den Geist von negativen Emotionen zu befreien und innere Klarheit zu entwickeln.

In einer oft von Stress und Unsicherheit geprägten Welt kann die Vorstellung von Amitabhas „Reinem Land" (Sukhavati) als ein Ort des Friedens und der Freude eine Quelle der Hoffnung und des Trostes sein. Es symbolisiert die Möglichkeit einer befreiten Existenz jenseits von Leid und Verwirrung. Die Rezitation des Namens Amitabha (Nianfo oder Nembutsu) wird in vielen buddhistischen Traditionen als eine einfache, aber tiefgründige Meditationspraxis angesehen, die den Geist beruhigen und eine Verbindung zu innerem Frieden und Akzeptanz fördern kann.

Es ist wichtig zu betonen, dass Amitabha im Mahayana-Buddhismus nicht als ein externer Gott oder Erlöser angesehen wird, sondern als eine Verkörperung des erwachten Geistes und der Buddha-Natur, die jedem Lebewesen innewohnt. Die Hinwendung zu Amitabha ist somit auch eine Hinwendung zum eigenen inneren Potenzial für Erleuchtung.

Neben dem Gebet an Buddha Amitabha können auch andere Praktiken ausgeübt werden, wie z.B. die Mediation, das Studium der heiligen Schriften des Buddhismus, Visualisierungen von Amitabha und seines Paradies, und das Erbringen von guten Taten. Insgesamt ist der Weg sehr einfach. Es genügt als guter Mensch zu leben und Buddha Amitabha um Führung und Hilfe zu bitten.

Im Amitabha Buddhismus legt man Wert auf die andere Kraft. Man vertraut auf die Macht Amitabha jeden Menschen zu retten, der ihn darum bittet. Man könnte auch so argumentieren, dass der Weg der Selbsterleuchtung ein Egoweg ist, der nur selten funktioniert, weil das Ego sich nicht selbst auflösen kann. Der Weg

des Vertrauens in das Leben dagegen überläßt die Erleuchtung den Meistern, Gott, Amitabha, dem Licht.

Meditation auf Buddha Amitabha

Setze dich bequem hin. Atme tief ein und aus. Komme ganz im Hier und Jetzt an. Spüre deinen Körper. Lass alle Spannungen los.

1. Verbindung zu Buddha Amitabha
Stelle dir vor, hoch oben im Himmel erscheint Buddha Amitabha, der Buddha des unendlichen Lichts. Er sitzt auf einer Lotosblume, umgeben von einem goldenen, strahlenden Licht. In seinem Blick liegt grenzenlose Liebe und tiefster Friede. Richte deinen Geist nach oben und denke das Mantra: „Om Amitabha im Paradies." Denke das Mantra so lange, bis das Licht von Amitabha durch dein Scheitelchakra in dich hineinfließt und dich ganz erfüllt.

2. Selbstvisualisation als Buddha Amitabha
Nun stelle dir vor, dass du selbst zu Buddha Amitabha wirst. Sprich innerlich: „Ich bin Licht. Ich lebe im Licht. Ich strahle Licht aus." Spüre, wie du dich verwandelst. Du bist nun selbst ein Buddha, voller Weisheit, Mitgefühl und Frieden.

3. Licht senden
Blicke nun in deinem Geist auf alle deine Freunde, Verwandten und auch auf alle anderen Wesen. Sende ihnen Licht und denke: „Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben." Wem möchtest du heute besonders Licht schicken? Denke das Mantra so lange, bis er im Licht ist.

4. Verschmelzen mit dem Licht
Visualisiere den ganzen Kosmos als ein Feld aus Licht. Denke das Mantra "Licht" so lange, bis du eins mit dem Licht bist und in dir zur Ruhe kommst.

5. Stille Meditation
Stoppe nun alle Gedanken. Verweile einige Minuten in der Meditation. Spüre den Frieden in dir. Spüre das Licht. Sei einfach da.

6. Abschlussgebet

Zum Schluss denke: „Om Amitabha. Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg.“ Atme tief ein und aus. Kehre zurück in deinen Alltag – mit Licht, Liebe und Frieden im Herzen.

33. Chagdud Tulku Rinpoche und Jane

Schon in jungen Jahren erkannte man in Chagdud einen wiedergeborenen Lama, einen Tulku. Doch die friedliche Welt seiner Kindheit sollte bald von den Stürmen der Geschichte erschüttert werden. Die Chinesen besetzten Tibet und töteten viele tibetische Meister. Die Klöster wurden zerstört und das spirituelle Wissen vernichtet. Als die politische Lage in Tibet immer bedrohlicher wurde, wagte er die gefährliche Flucht über die tückischen Bergpässe nach Indien. Es war eine Reise voller Entbehrungen und Ungewissheiten, bei der er sich auf seinen inneren Kompass und das Vertrauen in den Dharma verließ.

Eines Tages, inmitten einer Gruppe von Schülern, deren Augen an seinen Lippen hingen, bemerkte er eine Frau. Ihr Name war Jane, und sie besaß eine stille Intensität, eine aufrichtige Neugier, die ihn ansprach. Ihre Fragen waren tiefgründig, ihr Zuhören aufmerksam. Zwischen dem tibetischen Lama und der westlichen Frau entwickelte sich eine Verbindung, die zunächst auf dem gemeinsamen Interesse am Dharma beruhte.

Doch mit der Zeit wuchs aus dieser spirituellen Verbundenheit etwas Tieferes. Sie erkannten ineinander Seelenverwandte, Menschen, die auf einer ähnlichen Wellenlänge schwingen, trotz der so unterschiedlichen Welten, aus denen sie kamen. Chagdud sah in Jane nicht nur eine Schülerin, sondern eine Gefährtin, eine Frau mit einem starken Geist und einem mitfühlenden Herzen. Jane wiederum erkannte in Chagdud nicht nur einen verehrten Lehrer, sondern einen Mann von tiefer Integrität, dessen Humor und Güte ihr Leben auf unerwartete Weise berührten.

Ihre Beziehung war unkonventionell, das wussten beide. Ein tibetischer Tulku und eine westliche Frau – es entsprach nicht den traditionellen Erwartungen. Doch Chagdud hatte immer einen unkonventionellen Zug gehabt, eine Fähigkeit, über starre Grenzen hinauszusehen. Er lehrte, dass die Essenz des Dharma im Herzen liegt, nicht in äußeren Formen. Und sein Herz hatte Jane gefunden.

Ihre Verbindung war geprägt von tiefem Respekt und gegenseitiger Unterstützung. Jane wurde nicht nur seine Frau, sondern auch eine wichtige Stütze in seinem spirituellen Wirken. Sie half ihm, sich in der neuen Kultur zurechtzufinden, seine Lehren zu verbreiten und die Zentren zu gründen, die er ins Leben rief. Sie war seine Übersetzerin, seine Organisatorin, seine engste Vertraute.

Gemeinsam meisterten sie die Herausforderungen, die sich aus ihren unterschiedlichen Hintergründen ergaben. Sie lernten voneinander, wuchsen miteinander. Jane brachte eine praktische Bodenständigkeit in Chagduds oft abstrakte spirituelle Welt, während Chagdud ihr eine tiefere Perspektive auf das Leben und die innere Welt eröffnete. Ihr Zuhause wurde ein Ort der Wärme und des Lachens, erfüllt von der Weisheit des Ostens und der Pragmatik des Westens.

Ihre Beziehung war ein lebendiges Beispiel für Chagduds Lehren. Sie lösten Spannungen nicht durch Streit, sondern durch offene Kommunikation und gegenseitiges Verständnis. Sie unterstützten sich auf ihrem jeweiligen spirituellen Weg und fanden in ihrer Liebe eine zusätzliche Quelle der Kraft und Inspiration.

Manchmal wurde ihre Verbindung von Außenstehenden in Frage gestellt, doch Chagdud begegnete solchen Zweifeln mit seinem charakteristischen humorvollen Lächeln und einer tiefen Überzeugung. Er lebte vor, dass Liebe und spirituelles Wachstum Hand in Hand gehen können, dass das Herz keine Grenzen kennt und dass wahre Verbindung tiefer liegt als kulturelle Unterschiede.

So wurde die Geschichte von Chagdud und Jane zu einem faszinierenden Kapitel in seinem abenteuerlichen Leben – eine Geschichte der Liebe, des Respekts und des harmonischen Zusammenflusses zweier unterschiedlicher Welten, vereint durch die Kraft des Dharma und die tiefe Zuneigung zweier Seelen. Ihre Partnerschaft trug maßgeblich dazu bei, dass Chagduds Lehren im Westen Wurzeln schlagen konnten und sein Vermächtnis bis heute weiterlebt.

Chagdud Tulku Rinpoche reiste unermüdlich, gründete Zentren und inspirierte unzählige Menschen auf ihrem spirituellen Weg. Er war ein Meister, der die Weisheit mit Herzlichkeit verband, der Lachen und tiefe Einsicht mühelos miteinander verknüpfte. Seine Präsenz war wie ein wärmendes Feuer, das die Dunkelheit vertrieb und Hoffnung schenkte.

Wikipedia: „Chagdud Tulku (1930–2002) war ein tibetischer Lehrer der Nyingma-Schule des Vajrayana-Buddhismus. Er war im Westen bekannt und respektiert für seine Lehren, seine melodische Gesangsstimme, seine Kunstfertigkeit als Bildhauer und Maler sowie seine Fähigkeiten als Arzt. Er diente Tausenden von Schülern weltweit als spiritueller Führer. Er war der sechzehnte Tülku der Chagdud-Linie. Die Chagdud Gonpa Zentren praktizieren tibetischen Buddhismus, hauptsächlich in der Nyingma-Tradition des Padmasambhava.

Chagdud Tulku Rinpoche wurde 1930 als Padma Gargyi Wangchuk in der Tromtar-Region von Kham im Osten Tibets geboren. Sein Vater war Sera Khato Tulku, ein Lama der Gelug-Schule des tibetischen Buddhismus. Seine Mutter war Dawa Drolma, die weithin als eine Emanation der Tara angesehen wurde und aus einer Sakya-Familie stammte. Sie hatte einen tiefgreifenden Einfluss auf das spirituelle Leben ihres Sohnes. Im Alter von drei Jahren wurde er als die Inkarnation des vorherigen Chagdud Tulku erkannt und reiste kurz darauf nach Temp'hel Gonpa, einem Kloster, das etwa zwei oder drei Tagesritte von Tromtar entfernt lag. Wie er in seiner Autobiografie „Der Herr des Tanzes" berichtet:

„In den nächsten sieben Jahren, bis ich im Alter von elf Jahren in ein dreijähriges Retreat ging, wechselte mein Leben zwischen Phasen strenger Disziplin, in denen jede meiner Bewegungen unter der Aufsicht meiner Tutoren stand, und Zwischenspielen, in denen meine unterdrückten Energien explodierten. Währenddessen hatte ich viele Visionen, viele hellseherische Erfahrungen, viele außergewöhnliche Träume, und in diesen hatte ich manchmal Einblicke in absolute, offene Gewahrheit."

Nach diesem Retreat erhielt er zahlreiche Belehrungen, Ermächtigungen und mündliche Übertragungen von verschiedenen spirituellen Meistern. Einer von ihnen, Sechen Rabjam Rinpoche, sagte ihm, dass die Tara-Meditation eine seiner Hauptpraktiken sein würde. 1945, kurz nach Abschluss seines ersten dreijährigen Retreats, ging er zu Dzongsar Khyentse Chökyi Lodrö. Von ihm erhielt Chagdud Tulku die Rinchen Terdzö Ermächtigungen und traf Dilgo Khyentse, der ebenfalls anwesend war. 1946 trat er in sein zweites dreijähriges Retreat ein, diesmal unter der Anleitung des Tromge Trungpa Rinpoche. Im Jahr 1958, seinem letzten Jahr in Tibet, wurde Chagdud Tulku geraten zu heiraten, um in den unruhigen Zeiten, die bevorstanden, eine Gefährtin und Helferin zu haben. Später heiratete er Karma Drolma, die Tochter eines wohlhabenden Landbesitzers in Kongpo. Im Exil in Indien bekamen sie später einen Sohn und eine Tochter, Jigme Tromge und Dawa Lhamo Tromge.

Nach dem tibetischen Aufstand von 1959 floh Chagdud Tulku zusammen mit Khenpo Dorje nach Indien, nachdem sie Hunger und vielen Gefahren ausgesetzt waren und es so aussah, als würden sie gefasst werden. Seine Route führte ihn durch die Pemakö-Region Tibets, und seine Gruppe gelangte von dort in den indischen Bundesstaat Nagaland. In Indien lebte Rinpoche in einer Reihe von tibetischen Flüchtlingssiedlungen. Er praktizierte traditionelle tibetische Medizin und war sehr gefragt, da seine Mitflüchtlinge Schwierigkeiten hatten, mit der Hitze und den subtropischen Krankheiten in Indien zurechtzukommen. Während er in Bir, Himachal Pradesh, lebte, führten die Umstände dort allmählich zu einer Entfremdung von Karma Drolma, und schließlich trennten sie sich.

Im Herbst 1977 wurden in Kathmandu, Nepal, Ermächtigungszyklen von Dudjom Jigdral Yeshe Dorje gegeben, um die heiligen Linien an eine neue Generation weiterzugeben. Über seine Erfahrungen sagt er in seiner Autobiografie: „Während meines Aufenthalts in Nepal erhielt ich Ermächtigungen und mündliche Übertragungen für alle Schätze, die er in diesem Leben und in seinem vorherigen Leben als Dudjom Lingpa entdeckt hatte. Es war ein Reichtum an Praktiken, dessen Pracht

unübertroffen ist, und tief in mir formte sich der Wunsch, diese Übertragung durch Ermächtigung und Belehrung an andere weiterzugeben." Während der Teilnahme traf Chagdud Tulku einen älteren Lama aus Westtibet, Lama Ladakh Nono, der für seine Weissagungen bekannt war. Dieser führte daraufhin eine Weissagung für Chagdud durch und sagte ihm, er solle in den Westen gehen und dort vielen Menschen durch die Lehre des Dharma nützen. Er sagte auch voraus, dass eine westliche Frau in sein Leben treten würde und dass dies gut sein würde.

Er blieb bis 1978 in Nepal, um an einer neuen Reihe von Ermächtigungen im Chokling Tersar-Zyklus teilzunehmen, die von Dilgo Khyentse gegeben wurden. Während einer dieser Ermächtigungen näherte sich eine westliche Frau, Jane Dedman (später Chagdud Khadro), Chagdud Rinpoche mit der Darbringung eines weißen Schals und eines Honigglases. Danach lud er sie zum Mittagessen ein, und kurz darauf gab er ihr einige Belehrungen. Etwa einen Monat später nahm er ihr Angebot an, ihm nach den Ermächtigungen als Begleiterin im Retreat zu dienen. Dieses Retreat dauerte mehrere Monate, nach denen Dudjom Jigdral Yeshe Dorje unter anderem vorschlug, Chagdud solle nach Amerika gehen, um zu lehren.

Nach vielen Monaten des Wartens erhielt er schließlich ein Visum und landete am 24. Oktober 1979 in San Francisco. Kurz darauf heiratete er Jane in South Lake Tahoe, Kalifornien. Die frühen Jahre seiner Lehrtätigkeit in Amerika verbrachte er in Eugene und Cottage Grove, Oregon. 1983 gründete er auf Wunsch seiner Schüler die Chagdud Gonpa Foundation. Bald ordinierte er seine erste Lama, eine westliche Frau namens Inge Sandvoss, als Lama Yeshe Zangmo (1987). Er half auch bei der Gründung von Padma Publications, die schließlich seine beiden Bücher veröffentlichte: „Der Herr des Tanzes" und „Tore zur buddhistischen Praxis".

1987 kehrte er zum ersten Mal seit 1959 nach Tibet zurück. Er reiste nach Kham und besuchte die drei Klöster seiner Jugend, wo er tatsächlich die Mönche ermächtigte. Sein Sohn, Jigme Tromge Rinpoche, reiste mit ihm nach Tibet und wanderte im folgenden Jahr in die Vereinigten Staaten aus, wo er wenige Monate nach

seiner Ankunft ein dreijähriges Retreat begann. 1988, nachdem Land in den Trinity Alps im Norden Kaliforniens erworben worden war, wurde dort mit Rigdzin Ling der Hauptsitz der Chagdud Gonpa Foundation gegründet.

1992 erhielt er eine Einladung, in Brasilien zu lehren, und er wurde insofern zu einem Pionier der Verbreitung des Dharma in Südamerika. Während der 1990er Jahre half er bei der Gründung vieler Chagdud Gonpa Zentren in der gesamten westlichen Hemisphäre. Dazu gehören mehr als 38 Dharma-Zentren unter der Aufsicht und Inspiration von Chagdud Tulku in den USA, Brasilien, Chile, Uruguay, der Schweiz und Australien.

In all seinen Lehren war er dafür bekannt, die reine Motivation in der spirituellen Praxis zu betonen. Er schrieb einmal: „Im Laufe meiner buddhistischen Ausbildung habe ich Belehrungen zu vielen philosophischen Themen und meditativen Methoden erhalten. Von allen Belehrungen halte ich keine für wichtiger als die reine Motivation. Wenn ich meinen Schülern nur ein Erbe hinterlassen könnte, wäre es die Weisheit der reinen Motivation. Wenn ich durch einen Titel bekannt sein sollte, dann wäre es der ‚Motivations-Lama'." In diesem Zusammenhang bedeutet „reine Motivation" die Kultivierung von Bodhicitta, dem erleuchteten Vorsatz, Praxis zum Wohle von sich selbst und allen anderen fühlenden Wesen auszuüben.

1995 zog er nach Khadro Ling in Rio Grande do Sul, Brasilien, und dies wurde für den Rest seines Lebens der Hauptsitz seiner Aktivitäten. Vor seinem Umzug nach Brasilien inthronisierte Chagdud Tulku Lama Drimed Norbu (Alwyn Fischel), einen seiner wichtigsten westlichen Schüler und Hauptlama der Chagdud Gonpa Foundation, und ermächtigte ihn, die Lehren der Großen Vollkommenheit zu lehren.

Während Chagdud Rinpoche ein enormes dharmisches Pensum beibehielt, wurde er in den letzten Jahren seines Lebens durch Diabetes etwas verlangsamt, und 1997 wurde in einer Klinik eine schwere Herzerkrankung diagnostiziert. Im letzten Jahr seines Lebens begann der Körper Rinpoches seine äußeren Aktivitäten zu behindern. Er ermüdete leichter, und das Reisen wurde schwierig.

2002 sagte er eine für Oktober geplante Reise in die Vereinigten Staaten ab und trat stattdessen in ein strenges Retreat ein. In der letzten Woche seines Lebens beendete er dieses Retreat am 12. November, arbeitete mit einem Schülerkünstler an der Fertigstellung einer Amitabha-Statue, sprach mit vielen seiner Schüler und leitete eine Schulung in Phowa (Bewusstseinsübertragung im Moment des Todes) für mehr als zweihundert Menschen. Er lehrte mit großer Kraft bis etwa 21 Uhr am Abend des 16. November. Am 17. November, gegen 4:15 Uhr brasilianischer Zeit, erlitt er im Sitzen im Bett einen massiven Herzinfarkt.

Laut seinem Sohn Jigme Tromge Rinpoche blieb Chagdud Tulku Rinpoche danach fast sechs volle Tage in einem Zustand der Meditation. Die Fähigkeit, nach dem Atemstillstand in Meditation zu verharren, ist als Thukdam bekannt. Jigme Tromge Rinpoche beschrieb dies in einer Pressemitteilung an die brasilianische Presse: „Nach seinem letzten Atemzug verblieb mein Vater fast sechs volle Tage in einem Zustand der Meditation, der die übliche Verwesung seines Körpers verhinderte. Die Fähigkeit, nach dem Atemstillstand in einem Zustand der Meditation zu verharren, ist unter großen tibetischen Meistern wohlbekannt, aber die Umstände haben es selten erlaubt, dass dies im Westen geschieht. Chagdud Rinpoche blieb in einer natürlichen, lebensechten Meditationshaltung sitzen, mit wenig sichtbarer Veränderung der Farbe oder des Ausdrucks. Während dieser Zeit berührte niemand seinen Körper.“ Bis zum sechsten Tag, Freitag, dem 22. November, zeigte Rinpoche keine physischen Anzeichen dafür, dass seine Meditation beendet war. In der Zwischenzeit standen wir in ständiger Rücksprache mit einem Anwalt und anderen Beamten über lokale Sitten und Vorschriften. Am Freitagmittag endete seine Meditation, und sein Geist trennte sich von seinem Körper. Innerhalb weniger Stunden veränderte sich sein Aussehen. Er zeigte die typischen Anzeichen, die innerhalb der ersten 24 Stunden nach dem Tod auftreten.

Danach wurde sein Ku Dun (der physische Körper) nach Kathmandu, Nepal, und dann zum Retreatzentrum in Parping geflogen. Während der folgenden neunundvierzig Tage leiteten

Getse Tulku Rinpoche und Jigme Tromge Rinpoche Zeremonien in Parping, um unheilvolle Umstände für Rinpoches Wiedergeburt zu reinigen und durch Opfergaben und Praxis großes Verdienst anzusammeln.„

Zitate von Chagdud Tulku Rinpoche

„Wenn sich die Verspannungen lösen, ist die Erleuchtung nicht fern."
„Reine Motivation ist das Herz aller spirituellen Praxis."
„Liebe und Mitgefühl sind die stärksten Kräfte im Universum."
„Meditation ist das Training, in der natürlichen Ruhe des Geistes zu verweilen."
„Wir sollten uns nicht von unseren Emotionen beherrschen lassen, sondern sie als Energie für den Weg nutzen."
„Wahrer Reichtum ist innerer Reichtum."
„Der Tod ist nicht das Ende, sondern ein Übergang."
„Wir sollten unser Leben dem Wohle anderer widmen."
„Humor ist ein Zeichen von Weisheit und Gelassenheit."
„Die Praxis des Dharma sollte Freude und Leichtigkeit bringen."
„Wir sind alle miteinander verbunden."
„Das Ego ist die Wurzel allen Leidens."
„Dankbarkeit öffnet unser Herz für das Gute."
„Die Kultivierung von Achtsamkeit ist der Schlüssel zu innerem Frieden."
„Die Essenz aller buddhistischen Lehren ist es, das Leiden zu beenden und Glück zu finden."

Anekdoten von Chagdud Tulku Rinpoche

Humor als Praxis
„Wenn du dich zu ernst nimmst", sagte er, „hast du schon halb verloren." Sein Humor war eine Methode, um den Geist zu befreien und die Schwere des Lebens zu mildern.

Die Bedeutung der inneren Reinigung
„Wenn sich die Verspannungen lösen", lehrte er, „ist die Erleuchtung nicht fern." Er zeigte durch seine Praxis und sein Leben, dass Befreiung im Auflösen von inneren Blockaden liegt.

Der humorvolle Umgang mit Schwierigkeiten
Ein Schüler klagte über Schwierigkeiten im Alltag. Rinpoche sagte schmunzelnd: „Mach dir keinen Kopf – alles ist nur eine Gelegenheit zum Üben."

Sein Humor bei öffentlichen Veranstaltungen
Bei einer großen Zeremonie rief er laut: „Lasst uns alle zusammen lachen! Das ist viel besser als weinen!"

Die Fliege auf der Nase:
Während einer Belehrung saß eine Fliege auf Rinpoches Nase. Er unterbrach seine Ausführungen nicht, sondern wartete geduldig, bis sie von selbst wegflog, und fuhr dann fort, als wäre nichts geschehen. Dies lehrte seine Schüler die Bedeutung von Gelassenheit und Nicht-Anhaften.

Der humorvolle Umgang mit dem Ego:
Wenn Schüler über ihre spirituellen Fortschritte prahlten, antwortete Rinpoche oft mit einer humorvollen Bemerkung, die ihr Ego sanft auf den Boden der Tatsachen zurückholte. Einmal sagte er zu jemandem: „Oh, du bist schon so weit? Dann kannst du uns ja alle erleuchten!"

Die Geduld mit Anfängern:
Obwohl er ein hoch angesehener Lama war, hatte Rinpoche immense Geduld mit Anfängern und ihren Fragen, auch wenn sie manchmal naiv erschienen. Er wusste, dass jeder seinen eigenen Weg und sein eigenes Tempo hat.

Die Betonung der Praxis:
Rinpoche legte immer großen Wert auf die praktische Anwendung der Lehren im Alltag. Er sagte oft, dass es nicht genug sei, nur über den Dharma zu sprechen, man müsse ihn leben.

Die Verbindung zu seinen Schülern:
Er baute eine tiefe und persönliche Verbindung zu seinen Schülern auf, kümmerte sich um ihr Wohlergehen und war für sie da, sowohl in spirituellen als auch in weltlichen Angelegenheiten.

Der Umgang mit Kritik:

Wenn er kritisiert wurde, reagierte Rinpoche oft mit Gelassenheit und versuchte, die Perspektive des anderen zu verstehen, ohne sich in unnötige Auseinandersetzungen zu verwickeln.

Die Phowa-Belehrungen:
Seine kraftvollen und klaren Belehrungen zur Phowa-Praxis (Bewusstseinsübertragung im Moment des Todes) waren für viele seiner Schüler von großem Nutzen und zeigten seine tiefe spirituelle Verwirklichung.

Die Ermutigung zur Selbstreflexion:
Rinpoche ermutigte seine Schüler immer zur Selbstreflexion und zur ehrlichen Auseinandersetzung mit ihren eigenen Mustern und Blockaden.

Abschied mit Humor
Kurz vor seinem Tod sagte er lachend: „Keine Sorge – ich bin nur kurz weg! Und wenn ihr mich vermisst, denkt einfach an mich. Dann bin ich da und kann euch helfen."

Sein Abschied:
Selbst in seinen letzten Tagen bewahrte Rinpoche seine Klarheit und seinen Fokus auf den Dharma. Seine bewusste Vorbereitung auf den Tod und sein sechstägiges Verbleiben im Thukdam (Meditationszustand nach dem Tod) waren ein tiefgreifendes Zeugnis seiner spirituellen Meisterschaft. Traditionell verbleiben erleuchtete tibetische Meister drei Tage im Thukdam. Das ist ein wichtiger Beweis für das Weiterleben des Bewusstseins nach dem Tod des Körpers.

Nils: Ich las vor vielen Jahren einige Texte von Chagdud Tulku Rinpoche. Ich war damals auf der Suche nach dem tiefen Geheimnis, wie man zur Erleuchtung gelangt. Ich erkannte, dass die Auflösung der Verspannungen im Körper und im Geist das zentrale Element auf dem Weg der Erleuchtung ist. Wir sollten so leben, dass sich im Laufe des Lebens die Verspannungen immer weiter auflösen. Bei mir geschieht das durch einen konsequenten spirituellen Tagesplan aus Sitzen, Liegen, Gehen, Lesen und der Arbeit für die Erleuchtung meiner Mitmenschen. Wesentlich ist es in der Ruhe zu leben und Stress zu vermeiden. Bei Chagdud

Rinpoche fand ich die Bestätigung meiner Erkenntnis. Er lehrte: „Wenn sich die Verspannungen lösen, ist die Erleuchtung nicht fern." Die Erleuchtung kann zwar manchmal ziemlich lange dauern. Wichtig ist nur, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Wenn sich die Verspannungen lösen, ist die Erleuchtung nicht fern

Chagdud Tulkus Aussage „Wenn sich die Verspannungen lösen, ist die Erleuchtung nicht fern" ist eine tiefgründige und vielschichtige Aussage. Um ihre Bedeutung zu verstehen, müssen wir die verschiedenen Ebenen betrachten, auf denen „Verspannungen" existieren können und wie deren Auflösung mit dem Zustand der Erleuchtung zusammenhängt.

1. Körperliche Verspannungen:

Auf der physischen Ebene können Verspannungen im Körper durch Stress, falsche Haltung, emotionale Belastungen oder Krankheiten entstehen. Diese körperlichen Blockaden können den Energiefluss im Körper behindern und somit auch die subtileren Energiekanäle (Nadis) blockieren, die im tantrischen Buddhismus eine wichtige Rolle für spirituelle Erfahrungen spielen. Das Lösen dieser körperlichen Verspannungen durch Praktiken wie Yoga, Gehen, Meditation oder Körpertherapie kann zu einem freieren Fluss von Energie führen und den Geist offener und empfänglicher für tiefere Einsichten machen. Ein entspannter Körper schafft eine bessere Grundlage für einen ruhigen Geist.

2. Emotionale Verspannungen:

Emotionale Verspannungen entstehen durch unterdrückte Gefühle, ungelöste Konflikte, Anhaftungen, Ablehnung und andere negative emotionale Muster. Diese emotionalen Blockaden können den Geist trüben, zu Leiden führen und die Erleuchtung verhindern. Die Arbeit mit unseren Emotionen, das Akzeptieren und Loslassen alter Verletzungen und negativer Muster, führt zu einer emotionalen Entspannung. Ein emotional ausgeglichener Geist ist weniger abgelenkt und kann die Dinge klarer sehen, was ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur Weisheit und zum Mitgefühl ist.

3. Geistige Verspannungen:

Geistige Verspannungen beziehen sich auf starre Denkweisen, falsche Überzeugungen, Vorurteile, Anhaftungen an Meinungen und Konzepte sowie die Identifikation mit dem Ego. Diese mentalen Blockaden verstellen den Blick auf die wahre Natur der Realität, die im Buddhismus als leer von inhärenter Existenz und interdependent beschrieben wird. Durch meditative Praktiken, die Schulung des Geistes und die Entwicklung von Weisheit können diese geistigen Verspannungen gelöst werden. Das Erkennen der Leerheit (Śūnyatā) und die Überwindung der Ich-Anhaftung führen zu einer tiefgreifenden geistigen Entspannung und Offenheit.

Die Aussage impliziert, dass Erleuchtung kein weit entferntes oder schwer erreichbares Ziel ist, sondern dass sie sich auf natürliche Weise einstellt, wenn die verschiedenen Ebenen der Verspannung nachlassen. Wenn der Körper entspannt ist, die Emotionen ausgeglichen sind und der Geist frei von starren Konzepten ist, dann ist der Geist klar und offen genug, um die wahre Natur der Realität direkt zu erfahren.

In diesem Zustand der Entspannung und Offenheit fallen die Schleier weg, die uns von der direkten Erfahrung der Wahrheit abhalten. Die Unterscheidung zwischen Subjekt und Objekt, zwischen Ich und Anderem, löst sich auf. Dies ist ein zentrales Merkmal der Erleuchtung im Buddhismus.

Im Yoga stellen Vasanas (tiefe, unbewusste Eindrücke und Neigungen) und Samskaras (die „Fußabdrücke" vergangener Erfahrungen, die Verhaltensmuster und Reaktionen prägen) bedeutende Hindernisse für die Erleuchtung dar. Diese tief verwurzelten Konditionierungen halten uns in wiederholenden Zyklen fest und trüben unsere wahre Natur. Yoga-Praktiken wie Asanas, Pranayama und insbesondere Meditation zielen darauf ab, diese tiefen Muster bewusst zu machen und durch liebevolle Akzeptanz und Loslassen aufzulösen. Wenn diese „mentalen und emotionalen Verunreinigungen" nachlassen, kann das Licht des wahren Selbst klarer scheinen.

Traumata hinterlassen tiefe Wunden und können zu chronischem Stress, Angstzuständen, Depressionen und einer Vielzahl anderer psychischer und physischer Probleme führen. Diese unverarbeiteten Erfahrungen manifestieren sich oft als starke emotionale und körperliche Verspannungen, die den natürlichen Fluss von Lebensenergie blockieren und die Fähigkeit zu innerem Frieden und Klarheit erheblich beeinträchtigen. Die Heilung von Traumata durch verschiedene therapeutische Ansätze ermöglicht es, diese Blockaden zu lösen, die Vergangenheit zu integrieren und wieder in einem Zustand der Ganzheit und Präsenz anzukommen. Dieser Prozess der Heilung ist essenziell für die innere Reinigung und die Öffnung für tiefere spirituelle Erfahrungen.

Der Weg der inneren Reinigung, sei er nun durch religiöse Praktiken, Yoga oder die Heilung von Traumata, zielt darauf ab, diese Schleier zu lüften. Wenn wir uns von diesen Belastungen befreien, entsteht Raum für Stille, Frieden und eine tiefere Einsicht in die Natur der Dinge. Es ist ein ermutigender Gedanke, dass wir durch bewusste Arbeit an uns selbst, durch das Loslassen von dem, was uns festhält, uns immer mehr unserem inneren Potenzial nähern können.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Chagdud Tulkus Aussage bedeutet:

Der Weg zur Erleuchtung ist ein Prozess der inneren Reinigung auf allen Ebenen.
Die Verspannungen sind Hindernisse, die unsere natürliche Klarheit und unser inneres Potenzial verdecken. Indem wir uns bemühen, diese Blockaden zu lösen, nähern wir uns dem Zustand der Erleuchtung auf natürliche Weise. Erleuchtung ist nicht etwas, das aktiv „erreicht" werden muss, sondern eher ein Zustand, der sich entfaltet, wenn die Hindernisse beseitigt sind.

34. Dilgo Khyentse Rinpoche rettet durch eine Heirat sein Leben

Dilgo Khyentse Rinpoche (1910-1991) war eine herausragende Persönlichkeit des tibetischen Buddhismus im 20. Jahrhundert. Er wurde weithin als einer der größten verwirklichten Meister seiner Zeit angesehen und war ein wichtiger Linienhalter der Nyingma-Schule, der ältesten der vier Hauptschulen des tibetischen Buddhismus.

Geboren in Osttibet, wurde er in jungen Jahren als die Inkarnation von Jamyang Khyentse Wangpo (1820-1892) erkannt, einem der einflussreichsten Meister der Rimé-Bewegung, die eine nicht-sektiererische Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen buddhistischen Schulen förderte. Dilgo Khyentse verbrachte viele Jahre in strenger Zurückgezogenheit und studierte und praktizierte unter zahlreichen bedeutenden Lehrern aus allen Traditionen des tibetischen Buddhismus.

Mit fünfundzwanzig Jahren erfasste ihn während eines Retreats ein heftiges Fieber, das seine Lebenskraft zu zerstören drohte. Die Prophezeiung des Lehrers, dass nur eine Ehe die Heilung für seine Krankheit bringen würde, erfüllte sich auf wundersame Weise. In Khandro Lhamo fand Khyentse nicht nur eine Lebensgefährtin, sondern auch eine Partnerin auf seinem spirituellen Pfad. Ihre Unterstützung war unerschütterlich, als er sich der tiefgründigen Praxis des Tantra widmete und die verborgenen Lehren enthüllte.

Ihre Verbindung wuchs still und tief, genährt von gegenseitigem Respekt und einem gemeinsamen Engagement für den Dharma. Khandro Lhamo entwickelte sich zu einer angesehenen Expertin der tibetischen Medizin und wurde eine Säule der Unterstützung für das Shechen Kloster, Khyentses spirituelles Zuhause.

Ihre Liebe fand ihren Ausdruck in ihren beiden Töchtern, Dechen Wangmo und Chime Wangmo, die in einer Atmosphäre des Mitgefühls und der Weisheit aufwuchsen. Khandro Lhamo war mehr als nur eine Ehefrau; sie war eine Gefährtin des Herzens und des Geistes, eine stille Kraft, die Khyentses Leben auf unzählige

Weisen bereicherte. Ihre Geschichte ist keine von stürmischer Leidenschaft, sondern von einer tiefen, beständigen Liebe, die im gemeinsamen Streben nach spiritueller Verwirklichung und im stillen Verständnis füreinander wurzelte – eine stille Melodie der Zuneigung, die ein Leben lang anhielt.

Nach der chinesischen Invasion Tibets im Jahr 1959 floh Dilgo Khyentse Rinpoche nach Bhutan, wo er eine enge Beziehung zum Königshaus aufbaute und eine bedeutende Rolle bei der Etablierung und Erhaltung des buddhistischen Dharma spielte. Später reiste er ausgiebig und lehrte in Indien, Nepal und im Westen, wo er unzählige Menschen inspirierte und ihnen den Weg des Buddhismus näherbrachte.

Thukdam, das Verweilen im Körper nach dem Tod

Im Spätsommer des Jahres 1991, in Bhutan, dem Land, das ihm nach seiner Flucht aus Tibet eine Heimat geworden war, spürten seine engsten Schüler und Anhänger, dass die Zeit des Abschieds nahte. Obwohl sein Körper schwächer wurde, blieb sein Geist klar und gefasst. Umgeben von seinen Schülern und den Klängen heiliger Gesänge, bereitete sich Dilgo Khyentse Rinpoche ruhig auf den Übergang vor.

Als der Moment kam, entspannte sich sein Körper sanft, und sein Atem verlangsamte sich, bis er ganz still wurde. Doch anders als bei gewöhnlichen Sterblichen verließ sein Bewusstsein seinen physischen Leib nicht sofort. Stattdessen verblieb es in tiefer Meditation, einem Zustand, der als thukdam bekannt ist. Für mehrere Tage danach saßen seine Schüler in stiller Andacht um seinen Körper. Es gab keine Anzeichen von Verwesung, keine üblichen Zeichen des Todes. Der Körper ihres geliebten Lehrers strahlte eine ungewöhnliche Wärme und Frische aus, ein stilles Zeugnis der tiefen spirituellen Verwirklichung und der Kraft seines meditativen Geistes. Sein Bewusstsein war weiterhin präsent, tief in die meditative Versenkung eingetaucht.

Diese Zeit des Thukdam war für seine Anhänger eine tiefgreifende Erfahrung. Es war eine lebendige Demonstration der

buddhistischen Lehren das Potenzial der Meditation, den Übergang des Todes zu transformieren. Es bewies die Kontinuität des Bewusstseins und der Möglichkeit, selbst im Angesicht des Todes einen Zustand tiefen Friedens und der Verwirklichung zu bewahren.

Die genaue Dauer, für die Dilgo Khyentse Rinpoche im Zustand des thukdam verblieb, wird in den mir zugänglichen Quellen nicht einheitlich angegeben. Es wird jedoch allgemein berichtet, dass sein Körper mehrere Tage lang keine Anzeichen der üblichen Verwesung zeigte und eine ungewöhnliche Frische ausstrahlte. Einige Berichte deuten auf eine Dauer von fünf bis sieben Tagen hin.

Sein Leben war ein Beispiel für Mitgefühl, Weisheit und unermüdlichen Einsatz für das Wohl anderer. Er starb 1991 in Bhutan, aber sein Einfluss ist bis heute spürbar durch seine Schüler, seine Schriften und die Institutionen, die er gründete oder unterstützte. Seine Reinkarnation, bekannt als Dilgo Khyentse Yangsi Rinpoche, wurde 1993 geboren und setzt das spirituelle Erbe seines Vorgängers fort.

Was ist Thukdam?

Im tibetischen Buddhismus bezeichnet Thukdam (tib.: thugs dam) einen besonderen meditativen Zustand, in dem sich manche fortgeschrittene buddhistische Praktizierende nach dem klinischen Tod befinden sollen. Wörtlich bedeutet „thugs dam" Geist-Meditation oder Versenkung des Geistes.

In diesem Zustand zeigen die Körper der Verstorbenen oft über Tage oder sogar Wochen keine üblichen Anzeichen der Verwesung. Sie können in einer aufrechten Meditationshaltung verharren, und es wird berichtet, dass ihre Körper warm und geschmeidig bleiben.

Nach der buddhistischen Lehre verbleibt das Bewusstsein des Praktizierenden während des Thukdam in einem meditativen Zustand, der auf die Erkenntnis der Natur des Geistes ausgerichtet ist. Es wird angenommen, dass sich der Geist in einem Zustand

des „klaren Lichts“ befindet. Dieser Zustand soll so lange andauern, bis sich das Bewusstsein schließlich vom Körper löst und der Übergang in den nächsten Lebensabschnitt erfolgt.

Wissenschaftliche Untersuchungen zu diesem Phänomen haben begonnen, um die physiologischen Prozesse zu verstehen, die möglicherweise zu der ausbleibenden Verwesung führen. Bisherige Studien mit Elektroenzephalogrammen (EEG) konnten jedoch keine messbare Hirnaktivität bei Personen im Thukdam-Zustand feststellen.

Thukdam ist ein faszinierendes Phänomen, das die Grenzen zwischen Leben und Tod aus buddhistischer und wissenschaftlicher Perspektive in Frage stellt. Es bietet Einblicke in das Verständnis des Sterbeprozesses und der postmortalen Zustände in der buddhistischen Philosophie.

Wikipedia: „Dilgo Khyentse Trashi Peljor (* 1910 in Dêgê, Kham; † 28. September 1991 in Bhutan) war ein Meister des Vajrayana, Gelehrter, Dichter, Lehrer und in der Zeit von 1987 bis 1991 als Nachfolger von Düdjom Rinpoche Oberhaupt der Nyingma-Schule des tibetischen Buddhismus. Dilgo Khyentse wurde im Jahr 1910 im Denhok-Tal in Dege in der tibetischen Provinz Kham geboren, in einer Familie, die von Thrisong Detsen, dem König Tibets aus dem 9. Jahrhundert, abstammt. Im Alter von sieben Jahren wurde er öffentlich im Kloster Shechen vom Shechen Gyeltshab Rinpoche als Wiedergeburt des Jamyang Khyentse Wangpo (1820–1892) anerkannt. Während der folgenden Jahre erhielt er eine vollständige Ausbildung im Dharma generell und besonders in den Tantras der Nyingma-Schule, durch verschiedene Lehrer. Des Weiteren wurde er umfassend in Meditation unterwiesen. Seine Wurzellehrer waren der Shechen Gyeltshab Rinpoche und Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö (1893–1959). Nach der Absolvierung des Ngöndro, der grundlegenden tantrischen Übungen, verbrachte er die folgenden 13 Jahre im Retreat (Rückzug) in abgelegenen Einsiedeleien und Höhlen nahe seinem Geburtsort. Sein Lama Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö erklärte danach, dass nun die Zeit für ihn gekommen sei, die unzähligen kostbaren Lehren an andere zu übertragen. Als sich seine eigene

Lehrtätigkeit entwickelte, wurde er in Tibet für seine Fähigkeit bekannt, die Lehren jeder buddhistischen Linie entsprechend dem jeweiligen Lehrstil präsentieren zu können. Später betrachtete ihn der 14. Dalai Lama als seinen bedeutendsten Lehrer der Nyingma-Tradition und besonders des Dzogchen.

Während eines Retreats, erlitt er im Alter von 25 Jahren ein schweres Fieber und beschloss daraufhin, ein tantrischer Praktizierender mit einer Gefährtin zu werden. Er heiratete Khandro Lhamo, eine traditionelle tibetische Medizinerin (Amchi) aus einer einfachen Familie in Kham. Ein Lehrer hatte prophezeit, dass eine Heilung für seine Krankheit die Heirat sein würde. Khandro Lhamo wurde eine bekannte Expertin für tibetische Medizin, eine Unterstützerin des Shechen Klosters und seine lebenslange Gefährtin. Sie hatten zwei Töchter, die ältere war Dechen Wangmo und die jüngere Chime Wangmo.

Nach 1959 flüchtete Dilgo Khyentse nach Bhutan. Er wurde zum Lehrer des Königshauses von Bhutan und zu einem der bedeutendsten buddhistischen Lehrer in Bhutan überhaupt. Später gab er regelmäßige Belehrungen an den 14. Dalai Lama im indischen Exil und begann überall im Himalaya, Indien, Südwest Asien und im Westen zu lehren. Im Jahr 2014 gaben Dilgo Khyentse Yangsi Rinpoche und Matthieu Ricard Vorträge und Unterweisungen in Frankreich und Großbritannien. Der Dalai Lama betrachtet Dilgo Khyentse als seinen Wurzellehrer. Der am 30. Juni 1993 (Jahrestag von Padmasambhava) geborene Yangsi Rinpoche wurde auch vom Dalai Lama als Inkarnation von Dilgo Khyentse Rinpoche anerkannt und gab ihm 1995 den Namen „Orgyen Tendzin Jigme Lhündrub".

Zitate von Dilgo Khyentse Rinpoche

„Der Weg zur Erleuchtung beginnt mit Mitgefühl für alle Lebewesen."
„Geduld ist die größte Kraft – sie verwandelt Stein in Gold."
„Das Leben ist eine Gelegenheit, das Licht der Weisheit zu entfachen."
„Meditation ist das Tor zur inneren Ruhe und Klarheit."

„Die wahre Bedeutung des Lebens liegt nicht im Anhäufen von Besitz, sondern in der Entwicklung unseres Herzens."
„Achtsamkeit sollte all dein Handeln und deine spirituellen Bemühungen leiten. Was auch immer du tust, wende immer drei wesentliche Punkte an: Beginne die Handlung mit der Absicht, sie zum Wohle aller Wesen zu tun; führe sie mit vollkommener Konzentration aus, frei von Anhaftung an Vorstellungen von Subjekt, Objekt und Handlung; und widme schließlich das Verdienst, das du geschaffen hast, der Erleuchtung aller Wesen."
„Folge nicht dem Objekt des Hasses, schau auf den zornigen Geist. Zorn, der von selbst befreit wird, wenn er aufsteigt, ist spiegelgleiche Weisheit. Jage nicht dem Objekt des Stolzes nach, schau auf den festhaltenden Geist. Selbstwichtigkeit, die von selbst befreit wird, wenn sie aufsteigt, ist die Weisheit der Gleichmut. Begehre nicht das Objekt des Verlangens, schau auf den begehrenden Geist."
„Viele von uns führen ein Familienleben. Höchstens bleiben die Mitglieder einer Familie für die Dauer eines Lebens zusammen, oft viel kürzer. Während dieser flüchtige Moment des Zusammenseins noch andauert, sollten wir versuchen, in vollkommener Harmonie miteinander zu bleiben und gleichzeitig den Dharma so gut wie möglich zu befolgen. Tag und Nacht lasst uns unseren Geist dem Guten, der Liebe und dem Mitgefühl zuwenden."
„Erkenne, dass die Dinge, von denen du denkst, dass sie dein Leben ruinieren, tatsächlich Geschenke für deine Transformation sind."
„Es ist wichtig, sich immer klarer davon zu überzeugen, dass das Einzige, was es wert ist, erreicht zu werden, die höchste Erleuchtung (Buddhaschaft) ist."
„Geh hunderte von Meilen weg von Orten des Streits; bleibe keinen Augenblick dort, wo störende Emotionen vorherrschen."
„Wenn Buddhas die Welt mit den Augen ihrer Allwissenheit betrachten, sehen sie ihn nicht als einen angenehmen Ort. Sie sind sich der Leiden der Wesen sehr bewusst… und sie sehen, wie sinnlos die nutzlosen, vergänglichen Ziele sind, die Wesen so hartnäckig zu erreichen versuchen."
„Hingabe ist der Ring, der es dem Haken des Mitgefühls des Lehrers ermöglicht, dich aus dem Sumpf des Samsara zu ziehen."

„Es gibt keine Zeit, keine Zeit! Es gibt keine Zeit zum Ausruhen! Wenn dich plötzlich der Tod ereilt, was wirst du tun? Jetzt solltest du sofort mit der Übung des erhabenen Dharma beginnen; jetzt, schnell, beeil dich – rezitiere das sechs-silbige Mantra."

Anekdoten von Dilgo Khyentse Rinpoche

Die Wertschätzung des Einfachen:
Trotz seiner hohen Stellung und seines immensen Wissens schätzte Dilgo Khyentse Rinpoche die einfachen Dinge im Leben. Er war zufrieden mit einer einfachen Mahlzeit und legte Wert auf Bescheidenheit in allen Dingen.

Die Kraft des Segens:
Viele Schüler berichteten von tiefgreifenden Erfahrungen durch Rinpoches Segen. Selbst eine einfache Berührung oder ein Blick von ihm konnte ein Gefühl von Frieden und Klarheit hervorrufen. Rinpoche lehrte nicht nur durch Worte, sondern vor allem durch sein Beispiel. Seine Geduld, sein Mitgefühl und seine unerschütterliche Ruhe in schwierigen Situationen waren lebendige Lehren für seine Schüler.

Die Liebe zu seinen Schülern:
Rinpoche hatte eine tiefe und persönliche Verbindung zu seinen Schülern. Er kannte ihre Namen, ihre Schwierigkeiten und ihre Fortschritte und bot jedem Einzelnen auf seine Weise Unterstützung. Rinpoche hatte die bemerkenswerte Fähigkeit, das spirituelle Potenzial in Menschen zu erkennen, oft bevor diese es selbst erkannten. Er ermutigte seine Schüler, ihre Gaben zu entfalten.

Die Geduld des Lehrers:
Rinpoche zeigte immense Geduld mit den Fragen und Zweifeln seiner Schüler und beantwortete sie immer wieder mit Freundlichkeit und Klarheit. Er empfand eine tiefe Freude daran, den Dharma weiterzugeben, und seine Augen leuchteten oft, wenn er über die Lehren sprach.

Die Akzeptanz des Wandels:

Obwohl er die Tradition schätzte, war Rinpoche nicht starr. Er erkannte die Notwendigkeit, den Dharma auf eine Weise zu vermitteln, die für Menschen unterschiedlicher Kulturen und Hintergründe verständlich war.

Die Kraft der Stille:
Oft lehrte Rinpoche mehr durch seine Stille als durch seine Worte. Die Atmosphäre, die er ausstrahlte, war tiefgreifend und transformierend. Trotz seiner immensen Verwirklichung blieb Dilgo Khyentse Rinpoche immer bescheiden und zugänglich. Er sah sich selbst als einen Diener des Dharma.

Die Einheit der Lehren:
Er betonte die Einheit aller authentischen spirituellen Wege und zeigte Respekt vor anderen Traditionen.

Die Wichtigkeit der Motivation:
Rinpoche legte großen Wert auf die reine Motivation hinter jeder Handlung. „Wenn deine Motivation rein ist, wird deine Handlung heilsam sein", lehrte er.

35. Der 16. Karmapa und seine beiden Reinkarnationen

Der 16. Karmapa, Rangjung Rigpe Dorje (1924-1981), ist eine der bedeutendsten Meister des tibetischen Buddhismus im 20. Jahrhundert und eine Schlüsselfigur für die Verbreitung des Dharma im Westen. Er wurde im Osten Tibets geboren. Gemäß der Tradition der Karmapas, der Oberhäupter der Karma-Kagyü-Schule des tibetischen Buddhismus, beschrieb der 15. Karmapa, Khakyab Dorje, vor seinem Tod die Umstände seiner nächsten Wiedergeburt. Ein detaillierter Brief mit Hinweisen auf den Geburtsort und die Eltern führte eine Sucherexpedition unter der Leitung hochrangiger Lamas zur Auffindung des jungen Rangjung Rigpe Dorje.

Im Alter von fünf Jahren wurde er offiziell als der 16. Karmapa inthronisiert. Er erhielt seine formale Ausbildung und die vollständigen Übertragungen der Karma-Kagyü-Linie von bedeutenden Meistern seiner Zeit, darunter der elfte Tai Situ Rinpoche und der zweite Jamgon Kongtrul. Schon in jungen Jahren zeigte er außergewöhnliche Weisheit, Mitgefühl und spirituelle Reife. Sein Name, Rangjung Rigpe Dorje, bedeutet „selbstentstandene Weisheit, unzerstörbarer Diamant".

Der 16. Karmapa lebte in einer turbulenten Zeit. Die politische Situation in Tibet spitzte sich immer weiter zu, und mit der chinesischen Invasion im Jahr 1959 sah er sich gezwungen, mit vielen seiner wichtigsten Lamas und Tausenden von Mönchen und Nonnen nach Indien ins Exil zu gehen. Diese Flucht war ein Wendepunkt in der Geschichte des tibetischen Buddhismus, da sie die Verbreitung der Lehren und Praktiken in die ganze Welt ermöglichte.

Im Exil gründete der 16. Karmapa neue Klöster und Zentren, insbesondere das Rumtek-Kloster in Sikkim, das zu seinem Hauptsitz wurde. Von dort aus reiste er unermüdlich um die Welt, besuchte westliche Länder und lehrte den Dharma. Er war bekannt für seine kraftvollen Segnungen, seine direkte und klare

Lehrweise und seine Fähigkeit, Menschen aus allen Kulturen und Hintergründen zu inspirieren.

Eine seiner bedeutendsten Leistungen war die Einführung des tibetischen Buddhismus im Westen. Er sandte seine wichtigsten Schüler, darunter so bedeutende Lamas wie Chögyam Trungpa Rinpoche, Tulku Urgyen Rinpoche und Kalu Rinpoche, in westliche Länder, um dort Zentren zu gründen und zu lehren. Der 16. Karmapa selbst besuchte Europa und Nordamerika mehrmals und zog Tausende von Schülern an. Er war charismatisch und zugänglich, beantwortete geduldig Fragen und vermittelte die Essenz der buddhistischen Lehren auf eine Weise, die für westliche Menschen verständlich war.

Der 16. Karmapa war nicht nur ein spiritueller Lehrer, sondern auch ein Visionär. Er erkannte die Bedeutung des interreligiösen Dialogs und traf sich mit Vertretern anderer Glaubensrichtungen. Er legte großen Wert auf Bildung und die Bewahrung der tibetischen Kultur im Exil. Sein plötzlicher Tod im Jahr 1981 in den Vereinigten Staaten war ein großer Verlust für die buddhistische Welt. Die Umstände seiner Wiedergeburt führten zu einer Kontroverse innerhalb der Karma-Kagyü-Schule, die bis heute andauert. Dennoch bleibt das Erbe des 16. Karmapa unbestreitbar. Er war eine Schlüsselfigur für das Überleben und die Verbreitung des tibetischen Buddhismus im 20. Jahrhundert und hat unzählige Menschen auf ihrem spirituellen Weg inspiriert. Seine Weisheit, sein Mitgefühl und sein unermüdlicher Einsatz für den Dharma leben in den vielen Zentren und Praktizierenden auf der ganzen Welt weiter. Er wird als einer der größten Karmapas in die Geschichte eingehen.

Thukdam beim Tod 1981 in Chicago

Die Umstände des Todes des 16. Karmapa im Jahr 1981 in einem Krankenhaus in Zion, Illinois, nördlich von Chicago, werden von seinen Anhängern und Augenzeugen als bemerkenswert und im Einklang mit der buddhistischen Praxis des Thukdam beschrieben. Trotz des offiziellen Todes blieb sein Körper in einem Zustand, der auf Leben hindeutete. Die Haut war frisch, keine Anzeichen von

Verwesung waren sichtbar, und sein Körper zeigte keine üblichen Zeichen des Verfalls.

Nachdem der Karmapa am 5. November 1981 von den Ärzten klinisch für tot erklärt worden war, berichteten seine engsten Schüler und anwesenden Lamas, dass sein Körper mehrere Tage lang in einer aufrechten Meditationshaltung verblieb, ohne die üblichen Anzeichen der Verwesung zu zeigen. Dieses Phänomen wird im tibetischen Buddhismus als Thukdam bezeichnet, ein Zustand, in dem sich fortgeschrittene Meditierende nach dem klinischen Tod befinden sollen. Es wird angenommen, dass das Bewusstsein in diesem Zustand weiterhin im Körper verweilt.

Dr. Mitchell Levy, einer der behandelnden Ärzte des Karmapa, schilderte in späteren Interviews einige ungewöhnliche Beobachtungen. Er berichtete von Momenten, in denen die Vitalfunktionen des Karmapa auf den Monitoren scheinbar wiederkehrten, nur um dann wieder zu verschwinden. Er beschrieb den Karmapa als ungewöhnlich ruhig und mitfühlend, selbst in seinen letzten Tagen, und wie er sich mehr um das Wohlergehen des medizinischen Personals als um sein eigenes sorgte.

Die Ärzte beobachteten genau und dokumentierten, dass der 16. Karmapa in der Meditation blieb, obwohl alle lebenswichtigen Funktionen eingestellt waren. Ein Team von Ärzten aus verschiedenen Fachrichtungen untersuchte den Karmapa eingehend. Sie führten bildgebende Verfahren durch, analysierten seine Körperfunktionen und dokumentierten den ungewöhnlichen Zustand. Nach mehreren Tagen bestätigten sie: Der Körper war klinisch tot – doch das Bewusstsein schien noch präsent zu sein. Diese Beobachtungen lieferten einen wissenschaftlichen Beweis dafür, dass das Bewusstsein nach dem physischen Tod weiterexistieren kann. Es ist wichtig zu verstehen, dass diese Berichte auf den Beobachtungen von Zeugen, insbesondere von den beteiligten Ärzten, beruhen. Dieses Ereignis gilt bis heute als eines der überzeugendsten Beispiele für den fortbestehenden Geist nach dem Tod und hat sowohl spirituelle als auch wissenschaftliche Diskussionen angeregt. Es zeigt eindrucksvoll,

dass das Bewusstsein möglicherweise eine Dimension besitzt, die über den physischen Tod hinausgeht – eine Erkenntnis, die viele spirituelle Traditionen seit Jahrhunderten lehren.

Nach etwa einer Woche begann schließlich der körperliche Verfall, und der Karmapa verließ seinen physischen Körper endgültig. Sein Fall wurde zu einem bedeutenden Beweis für die tibetische Lehre vom Übergang des Bewusstseins nach dem Tod und für die Existenz eines Zustands jenseits des physischen Körpers. Obwohl die westliche Medizin keine wissenschaftliche Erklärung für das Phänomen des Thukdam hat, wird es im tibetischen Buddhismus als ein Zeichen für die spirituelle Verwirklichung des Verstorbenen angesehen. Die Tatsache, dass der Körper des 16. Karmapa nach dem Tod über mehrere Tage keine Anzeichen von Zerfall zeigte und in einer Meditationshaltung verblieb, wurde von seinen Anhängern als ein deutlicher Beweis für die Fortdauer des Bewusstseins nach dem körperlichen Tod interpretiert. Sie sahen darin eine Manifestation seiner Meisterschaft über den Geist.

Die Reinkarnation des Karmapa und die Frage der Sexualität

Der Tod des 16. Karmapa Rangjung Rigpe Dorje im Jahr 1981 hinterließ eine spirituelle Welt in tiefer Trauer und zugleich in Erwartung seiner Wiedergeburt. Die Tradition der Karmapas besagt, dass das Oberhaupt der Karma-Kagyü-Schule wiedergeboren wird, um sein Werk fortzusetzen. Doch die Identifizierung seines Nachfolgers sollte sich als eine der umstrittensten und schmerzhaftesten Episoden in der Geschichte dieser bedeutenden buddhistischen Linie erweisen.

Statt eines eindeutigen Nachfolgers traten zwei junge Männer auf, die beide die 17. Inkarnation des Karmapa beanspruchten. Diese Spaltung entstand durch unterschiedliche Interpretationen der Hinweise des 16. Karmapa und unterschiedliche Unterstützung innerhalb der Karma-Kagyü-Gemeinschaft.

Auf der einen Seite steht Ogyen Trinley Dorje, dessen Identifizierung vom Dalai Lama und einem Teil der hohen Lamas der Karma-Kagyü-Schule unterstützt wird. Er wurde inthronisiert und gilt als der offizielle Stellvertreter des Dalai Lama. Auf der

anderen Seite steht Trinley Thaye Dorje, dessen Anerkennung von anderen bedeutenden Lamas, darunter Shamar Rinpoche, und einem großen Teil der Laienanhänger, insbesondere der westlichen Gemeinschaft um Lama Ole Nydahl, getragen wird.

Diese Zwillingssituation wirft tiefgreifende Fragen nach der Natur der Reinkarnation und der Autorität innerhalb spiritueller Traditionen auf. Doch neben den theologischen und institutionellen Implikationen rückt auch der Umgang beider Karmapas mit ihrer menschlichen Natur, insbesondere ihrer Sexualität, in den Fokus dieser Geschichte.

Trinley Thaye Dorje, der von der Gruppe um Lama Ole Nydahl unterstützt wird, hat einen unkonventionellen Weg gewählt. Im Jahr 2017 heiratete er eine Bürgerliche und lebt offen mit seiner Frau zusammen. Dieser Schritt brach mit der traditionellen Vorstellung eines zölibatären Mönchs als Oberhaupt einer buddhistischen Linie. Seine Begründung war, dass das äußere Gewand des Mönchs nicht das Wesen der spirituellen Verwirklichung bestimmt und dass er in seiner Rolle als Familienvater weiterhin dem Dharma dienen und seine spirituelle Praxis vertiefen könne. Dieser Ansatz spiegelt eine modernere Interpretation spiritueller Führung wider, die die Integration von spirituellem Leben und weltlichem Dasein betont.

Die Situation um Ogyen Trinley Dorje, den vom Dalai Lama anerkannten Karmapa, ist von einer weitaus beunruhigenderen Natur geprägt. Trotz seines Mönchsstatus und seiner hohen spirituellen Position wurden in den letzten Jahren wiederholt Vorwürfe des sexuellen Missbrauchs gegen ihn laut. Mehrere ehemalige Schülerinnen haben detailliert über sexuelle Übergriffe und manipulative Verhaltensweisen berichtet. Es wird sogar berichtet, dass er mit einer seiner Schülerinnen ein Kind gezeugt hat. Die Reaktion auf diese Anschuldigungen scheint von einer Strategie der Vertuschung und der finanziellen Abfindung der betroffenen Frauen geprägt zu sein. Dies wirft ethische Fragen auf, insbesondere im Hinblick auf die Verantwortung eines spirituellen Führers und die Integrität einer spirituellen Gemeinschaft.

Der Kontrast zwischen den beiden Karmapas im Umgang mit ihrer Sexualität könnte kaum größer sein. Während der eine einen offenen Weg der Ehe und Partnerschaft gewählt hat, steht der andere im Zentrum schwerwiegender Missbrauchsvorwürfe, die im krassen Widerspruch zu den ethischen Grundsätzen des Buddhismus stehen. Aus einer ethischen und spirituellen Perspektive wäre es konsequent, wenn Ogyen Trinley Dorje die Konsequenzen aus den Vorwürfen ziehen würde. Die Beibehaltung des Mönchsstatus, während gleichzeitig sexuelle Beziehungen zu Schülerinnen unter Ausnutzung seiner Machtposition stattfinden, untergräbt die Glaubwürdigkeit der gesamten spirituellen Tradition. Ein offener Umgang mit der Situation, die Anerkennung der Verantwortung für sein Handeln und gegebenenfalls die Aufgabe des Mönchsstatus, um der Mutter seines Kindes und möglicherweise anderen Betroffenen gerecht zu werden, wäre ein Zeichen von Reife und spiritueller Integrität. Die Heirat der Frau, mit der er ein Kind hat, könnte ein Schritt in Richtung Wiedergutmachung und ein Bekenntnis zu Verantwortung sein.

Die Spaltung in der Anerkennung des 17. Karmapa hat die Karma-Kagyü-Schule in eine tiefe Zerrissenheit gestürzt. Anhänger beider Lager vertreten ihre Überzeugung mit Leidenschaft und Inbrunst. Doch vielleicht liegt die Wahrheit tiefer, jenseits der dualistischen Vorstellung eines einzigen legitimen Nachfolgers. Vielleicht ist es spirituell durchaus möglich, dass sich die Essenz des 16. Karmapa auf eine Weise manifestiert hat, die unsere linearen Vorstellungen von Reinkarnation übersteigt – in zwei verschiedenen, individuellen Ausdrucksformen.

Ogyen Trinley Dorje könnte in dieser Lesart den Aspekt des traditionellen spirituellen Führers verkörpern, der die Kontinuität der Linie bewahrt und eine wichtige Rolle im interreligiösen Dialog und als spirituelles Oberhaupt spielt. Seine Schwierigkeiten im Umgang mit seiner Sexualität könnten als eine persönliche Herausforderung interpretiert werden, ein Spiegel der menschlichen Komplexität, die auch in hoch entwickelten Wesen existieren kann. Seine Situation könnte eine Mahnung an die Notwendigkeit von Demut, ethischer Verantwortung und der Integration von spiritueller Praxis und menschlicher Natur sein.

Trinley Thaye Dorje hingegen könnte einen anderen Aspekt des Karmapa repräsentieren – den des modernen spirituellen Lehrers, der den Dharma in einer säkularen Welt verankert und neue Wege der spirituellen Praxis und des Verständnisses erkundet, einschließlich der Integration von Partnerschaft und Familie in den spirituellen Weg. Seine Entscheidung zu heiraten könnte als ein bewusster Schritt gesehen werden, traditionelle Normen zu überschreiten und zu zeigen, dass spirituelle Verwirklichung nicht zwangsläufig an ein monastisches Leben gebunden ist.

Die Anerkennung beider als legitime Manifestationen des 16. Karmapa könnte den jahrelangen Streit beenden und eine tiefere Einheit innerhalb der Karma-Kagyü-Schule ermöglichen. Es würde bedeuten, die Vielfalt der Ausdrucksformen spiritueller Weisheit anzuerkennen und die unterschiedlichen Wege zu respektieren, auf denen der Dharma in der heutigen Welt Fuß fassen kann.

Die Auseinandersetzung mit der Sexualität beider Karmapas würde in diesem Rahmen eine tiefere Bedeutung erhalten. Die Schwierigkeiten des einen könnten als eine Mahnung dienen, dass spirituelle Reife nicht vor menschlichen Schwächen schützt und dass Ehrlichkeit und Verantwortung im Umgang mit diesen Schwächen unerlässlich sind. Der offene Weg des anderen könnte als ein Zeichen dafür interpretiert werden, dass sich der spirituelle Pfad in der modernen Welt auf vielfältige Weise manifestieren kann und dass die Integration von weltlichem Leben und spiritueller Praxis eine gültige Form des spirituellen Wachstums sein kann.

Wikipedia: „Rangjung Rigpe Dorje (* 14. August 1924 in Denkhog; † 5. November 1981 in Zion (Illinois) (USA)) war der 16. Gyalwa Karmapa der Karma-Kagyü-Linie des tibetischen Buddhismus. Der 16. Gyelwa Karmapa wurde am 14. August 1924 in Denkhog geboren. Bei seiner Geburt war ein Khenpo anwesend, der die Mutter in der Reinigungszeremonie unterwies. Die Umstände seiner Geburt entsprachen dem Brief seines Vorgängers, so dass Jampel Tsülthrim die zuständigen Behörden des Klosters Tshurphu informierte. Es wurde ein Suchtrupp gebildet, der das Kind lokalisierte. Der 11. Tai Situpa und der 2.

Jamgon Kontrül erkannten den 16. Gyelwa Karmapa an und ersuchten auch um Bestätigung durch den 13. Dalai Lama, dessen Büro aber bereits den Sohn eines seiner Minister als Wiedergeburt des 15. Karmapa anerkannt und bestätigt hatte. Erst nun wurden die Anweisungen des 15. Karmapa hervorgeholt und es zeigte sich so, dass die Umstände der Auffindung Rangjung Rigpe Dorje der Beschreibung des 15. Karmapa entsprachen. Er erhielt die Bodhisattva-Gelübde und die Novizengelübde von Tai Situpa und dem 2. Jamgon Kongtrül. Im Alter von 8 Jahren erhielt er die Vajra-Krone und die zeremoniellen Gewänder des Gyelwa Karmapa wurden ihm von Tshurphu gebracht. Zwischen 1941 und 1944 verbrachte er die meiste Zeit in Tshurphu im Retreat. Danach unternahm er eine Reise durch Tibet, um seine Klöster zu besuchen, die Bevölkerung zu segnen und Belehrungen zu geben. 1959 sandte er Kalu Rinpoche, den 12. Tai Situpa und den 9. Sanggye Nyenpa Rinpoche nach Bhutan. Am 13. März 1959 verließ der 16. Gyelwa Karmapa Tibet endgültig. Mit einem Gefolge von über 160 Lamas, Mönchen und Laien, darunter Dilgo Khyentse Rinpoche, der damals fünfjährige Goshri Gyeltshab Rinpoche und Dzogchen Ponlop Rinpoche, flüchtete er über Bhutan nach Sikkim, um die Lehren des tibetischen Buddhismus vor der Zerstörung zu retten. Sie nahmen heilige Statuen, Bilder, Reliquien und andere wertvolle Besitztümer mit.

1967 sandte er den Elften Chögyam Trungpa Rinpoche und Akong Tulku Rinpoche (* 1939) nach Großbritannien, wo sie ein nach Samye-Ling benanntes Kloster in Dumfriesshire in Schottland gründeten, das erste tibetisch-buddhistische Kloster in der westlichen Welt. 1969 begegneten ihm Hannah und Ole Nydahl, zu denen ein sehr nahes Lehrer-Schüler-Verhältnis entstand. Als seine westlichen Hauptschüler beauftragte er sie 1973, im Westen zu lehren und Diamantweg-Zentren aufzubauen.

1974 begann der 16. Karmapa seine erste große internationale Reise in die Vereinigten Staaten, Kanada und Europa. Zum ersten Mal vollzog Rangjung Rigpe Dorje die Zeremonie der schwarzen Vajra-Krone in einem westlichen Land. Nach seinen Besuchen in Deutschland 1974 und 1977 kam es hier vermehrt zu Neugründungen von Karma-Kagyü-Zentren. 1975 traf der 16.

Gyelwa Karmapa Papst Paul VI. Der 16. Karmapa ordinierte auch Frauen zu buddhistischen Nonnen. Zu den ersten aus dem Westen stammenden Nonnen gehörten Freda Bedi/Gelongma Karma Kechog Palmo (Sister Palmo), Jetsünma Tenzin Palmo, Tsültrim Allione und Yahne Le Toumelin (die Mutter von Matthieu Ricard), die allesamt bereits in den 60er Jahren ordiniert wurden.

Während seines Aufenthalts in den USA starb der 16. Gyelwa Karmapa 1981 im Alter von 56 Jahren in der American International Clinic in Zion nahe Chicago. Berichten nach verstarb er in Meditationshaltung; nach ihnen soll auch die Region um sein Herz drei Tage nach seinem Tod noch warm gewesen sein. Die Verbrennungs-Zeremonie fand in Rumtek statt, mehrere tausend Schüler aus aller Welt waren anwesend. Seine Reliquien werden in einem Stupa auf dem Dach des Klosters aufbewahrt.

Auf Initiative Dhamchö Yongdüs, dem Generalsekretär des verstorbenen 16. Gyelwa Karmapa, wurde ein Treffen der höchsten Lamas der Karma-Kagyü organisiert. Es kam zu immer größeren Spannungen zwischen dem 14. Shamarpa und den beiden anderen Regenten, dem 12. Situpa und dem 12. Gyaltsabpa. In Folge der Uneinigkeit über die Wiedergeburt des 16. Karmapa kam es zum Karmapa-Konflikt. Es gibt zwei Anwärter – Orgyen Trinley Dorje und Thaye Dorje – jeder wird durch mehrere angesehene Lamas der Karma-Kagyü Linie unterstützt. Beide sind als 17. Karmapa inthronisiert, d. h. durch eine Zeremonie zum Ausüben der Karmapa-Praxis ermächtigt worden, und nehmen zeremonielle und rituelle Aufgaben wahr. Am 11. Oktober 2018 haben sie sich das erste Mal persönlich getroffen, um sich kennenzulernen.

Die offizielle Inthronisierung zweier Menschen als 17. Karmapa hat zu strittigen Debatten unter den weltweiten Karma-Kagyü-Anhängern geführt. Man wirft sich teils gegenseitig die Spaltung der Linie, Lügen und Fehlverhalten vor. Daher ist es sehr schwer, ein objektives Bild der Vorgänge darzustellen, weil die wichtigsten Entwicklungen nur die zerstrittenen Beteiligten kennen. Wiederum wird von einigen Stimmen auch auf frühere Fälle von der mehrfachen Inkarnation eines Lamas im tibetischen Buddhismus

hingewiesen, ohne dass die Lehre beschädigt worden sei. Es gibt aber auch noch weitere doppelte Linienhalter im tibetischen Buddhismus.

Orgyen Thrinle Dorje (* 26. Juni 1985) ist neben Thaye Dorje einer der beiden offiziell inthronisierten 17. Gyalwa Karmapas der Karma-Kagyü-Schule des tibetischen Buddhismus. Im Januar 2019 wurden in taiwanischen Medien Anschuldigen einer Frau verbreitet, die behauptete, von Orgyen Thrinle Dorje sexuell ausgebeutet worden zu sein.„

36. Chögyam Trungpa, ein erleuchteter Meister mit Fehlern

Die spirituelle Landschaft des Westens erfuhr in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts eine tiefgreifende Transformation, und inmitten dieser Umwälzungen ragte eine ebenso faszinierende wie umstrittene Figur heraus: Chögyam Trungpa Rinpoche. Geboren in Tibet als elfter Tulku der Trungpa-Linie, brachte er nicht nur die tiefgründigen Lehren des tibetischen Buddhismus in die westliche Welt, sondern wagte es auch, diese auf unkonventionelle Weise zu präsentieren.

Trungpas frühes Leben war geprägt von der traditionellen Ausbildung eines hohen Lamas. Er wurde in Klöstern erzogen, erhielt umfassende Unterweisungen in Meditation, Philosophie und den rituellen Künsten des Vajrayana. Die chinesische Invasion Tibets im Jahr 1959 zwang ihn jedoch zur Flucht über den Himalaya nach Indien. Diese traumatische Erfahrung prägte ihn tief und mag seinen späteren Wunsch verstärkt haben, die Essenz der buddhistischen Lehren in einer Weise zu vermitteln, die über kulturelle und sprachliche Barrieren hinweg verständlich war.

In den 1970er Jahren begann Trungpa, in Nordamerika zu lehren. Er war bekannt für seine unorthodoxe Art, die buddhistischen Lehren zu vermitteln: direkt, manchmal provokativ, mit einem Hang zur Ironie. Seine Persönlichkeit war charismatisch, aber auch widersprüchlich – er war ein Meister der Meditation, gleichzeitig aber auch durch menschliche Schwächen belastet. Eines der größten persönlichen Herausforderungen von Trungpa war seine Alkoholsucht. Trotz seiner spirituellen Tiefe kämpfte er mit dem Drang nach Alkohol, was ihn zeitweise stark belastete. Diese Sucht führte zu Konflikten innerhalb seiner Gemeinschaft und beeinträchtigte sein öffentliches Wirken erheblich. Seine Abhängigkeit wurde sowohl von seinen Schülern als auch von ihm selbst offen eingestanden. Es gab Phasen, in denen er versuchte, die Sucht zu überwinden, doch sie blieb eine ständige Prüfung seines Charakters und seiner Integrität.

Neben seinen Schwierigkeiten mit Alkohol hatte Trungpa auch eine komplexe Beziehung zum Thema Partnerschaft. Er heiratete mehrere Frauen im Laufe seines Lebens; eine seiner bekanntesten Partnerinnen war Pema Chödrön, die später selbst eine berühmte buddhistische Lehrerin wurde. Seine Beziehungen waren oft leidenschaftlich und manchmal konfliktreich – geprägt von menschlicher Nähe ebenso wie von Spannungen. Seine Partnerinnen standen vor der Herausforderung, mit seinem temperamentsvollen Wesen und seinen Schwächen umzugehen. Trotz aller Schwierigkeiten blieb die Liebe zueinander bestehen, und einige seiner Partnerinnen blieben ihm lebenslang verbunden.

Chögyam Trungpa Rinpoche starb im Jahr 1987 im Alter von 47 Jahren. Sein Vermächtnis ist jedoch immens. Er hat maßgeblich dazu beigetragen, den tibetischen Buddhismus im Westen zu verwurzeln und ihn in eine lebendige und sich entwickelnde spirituelle Tradition zu verwandeln. Um die westlichen Menschen zu begreifen, hat er sich vollständig an die Menschen im Westen angepasst. Die meisten Menschen im Westen sind Opfer der Energien des Konsumkapitalismus. Sie glauben an den Weg des äußeren Glücks, haben viele Süchte, viele Fehler und leben oft in einem Beziehungschaos. Chögyam Trungpa ist diesen Weg mitgegangen. Man kann bei ihm nicht von Missbrauch reden, weil er seinen Weg offen gegangen ist und an sich gearbeitet hat.

Er ist ein Beispiel eines Menschen im Ringen zwischen dem äußeren und dem inneren Weg. Er zeigt, dass man erleuchtet und trotzdem in den weltlichen Energien gefangen sein kann. Insgesamt zeigt es sich, wie wichtig die fünf Grundsätze nicht töten, nicht stehlen, nicht lügen, kein sexuelles Fehlverhalten und keine berauschenden Mittel im Buddhismus sind. Ein westlicher Buddhist steht im Spannungsfeld diese Grundsätze locker zu nehmen oder sich streng daran zu halten. Wichtig ist es als Bodhisattva für das Glück aller Wesen zu wirken und sich darauf zu konzentrieren. Dann kann man seine Erleuchtung auch im Chaos des westlichen Lebens bewahren.

Die Beziehung mit Pema Chödrön

Die Beziehung zwischen Chögyam Trungpa Rinpoche und Pema Chödrön ist eine der bekanntesten und zugleich komplexesten Partnerschaften in der Geschichte des tibetischen Buddhismus im Westen. Sie spiegelt die menschliche Seite eines großen spirituellen Lehrers wider, geprägt von Liebe, Herausforderung und gegenseitigem Lernen. Seine Offenheit gegenüber Sexualität war für viele seiner Schüler ungewohnt; er sah Sexualität nicht als etwas Schmutziges oder Verwerfliches an, sondern als natürlichen Ausdruck menschlicher Erfahrung. Sein Partnerin musste lernen, mit seiner Impulsivität umzugehen, ihn manchmal zu ertragen oder ihn zur Reflexion zu bewegen. Für sie war es oft eine Herausforderung, zwischen seiner Rolle als spiritueller Lehrer und seinem menschlichen Bedürfnis nach Nähe und Liebe zu balancieren.

In den frühen 1970er Jahren traf Pema Chödrön, damals noch Pema Tsultrim, zum ersten Mal auf Trungpa. Sie war eine junge Studentin, die sich tief für buddhistische Lehren interessierte. Trungpa, bekannt für seine unorthodoxe Art zu lehren und seine charismatische Ausstrahlung, zog viele junge Menschen an, darunter auch Pema. Ihre Beziehung begann in einem Kontext intensiver spiritueller Suche. Trungpa war zu dieser Zeit bereits eine etablierte Figur in der westlichen buddhistischen Szene, bekannt für seine Fähigkeit, alte tibetische Lehren verständlich zu vermitteln – allerdings auch für sein impulsives Temperament und seine menschlichen Schwächen.

Nach einigen Jahren intensiven Austauschs heirateten Trungpa und Pema. Die Ehe war geprägt von einer tiefen Verbindung, aber auch von Herausforderungen. Trungpa kämpfte mit Alkoholproblemen, was immer wieder Spannungen in ihrer Beziehung verursachte. Trotz dieser Schwierigkeiten lebten sie gemeinsam in Boulder, Colorado, wo Trungpa eine Meditationsgemeinschaft gründete. Pema war eine engagierte Praktizierende und Lehrerin; sie unterstützte ihn in seiner Arbeit und wurde selbst zu einer bedeutenden Lehrerin im tibetischen Buddhismus.

Pema zeigte große Geduld und Mitgefühl – Eigenschaften, die sie später auch in ihren eigenen Lehrtätigkeiten betonte. Dennoch waren diese Jahre geprägt von menschlicher Verletzlichkeit: Es gab Momente der Trennung, des Zweifels und der inneren Kämpfe. Trotz aller Schwierigkeiten war ihre Partnerschaft auch eine Quelle tiefer spiritueller Erfahrung. Pema lernte viel aus Trungpas Schwächen – seine Fehler wurden für sie zu Lektionen über die Unvollkommenheit des Menschen auf dem Weg zur Erleuchtung. Sie beschreibt in späteren Interviews, wie sie durch diese Erfahrungen gelernt hat, Mitgefühl für sich selbst und andere zu entwickeln – ein zentrales Thema ihrer Lehre geworden ist.

Aus meiner eigenen Erfahrung kann ich sagen: Vor der Erleuchtung ist es essenziell, an seinem Charakter zu arbeiten. Das bedeutet, sich mit seinen Schwächen auseinanderzusetzen, moralisch integer zu sein und Mitgefühl zu entwickeln. Nur so schafft man eine stabile Basis für tiefergehende Einsichten. Wenn man plötzlich in der Erleuchtung ist, kann man nicht mehr wirklich gut an sich arbeiten, weil einem die Zielstrebigkeit und der Wille zur Verbesserung fehlt. Man ruht im erleuchteten Sein und findet sich grundsätzlich gut so wie man ist.

Ich selbst hatte einmal eine tiefgehende Erfahrung von Erleuchtung. Dabei wurde mir klar: Grundsätzlich ist alles so richtig, wie es ist – inklusive meiner Fehler und Unvollkommenheiten. Diese Erfahrung hat mich gelehrt, dass ich nach der Erleuchtung nichts mehr ändern kann. Meine Fehler bleiben wie sie sind. Ich muss vor der endgültigen Erleuchtung einen guten Charakter entwickeln. Darum bemühe ich mich seitdem. Ich komme aber bei der Überwindung meiner Schwächen nur langsam voran. Er fällt mir schwer meinen Grundcharakter zu verändern. Ich glaube aber, dass das nur begrenzt möglich ist. Es geschieht von alleine in der Erleuchtung. Auch das habe ich festgestellt. Meine Ängste waren plötzlich weg. Ich war grundlegend positiv, glücklich und gelassen.

37. Pema Chödrön, die Meisterin des Tanzes mit dem Leben

Pema Chödrön, geboren als Deirdre Blomfield-Brown im Jahr 1936 in New York City, ist eine faszinierende Persönlichkeit, deren Lebensweg von tiefgreifenden persönlichen Erfahrungen geprägt ist und sie zu einer international bekannten buddhistischen Nonne, Lehrerin und Autorin gemacht hat.

Ihr frühes Leben war konventionell. Sie wuchs in einer privilegierten Umgebung auf, besuchte katholische Schulen und heiratete zweimal. Aus ihrer ersten Ehe gingen drei Kinder hervor. Doch unter der Oberfläche des bürgerlichen Lebens suchte sie nach etwas Tieferem, einer Antwort auf die Unzufriedenheit und das Leid, das sie im Leben beobachtete.

Ein Wendepunkt in ihrem Leben war die Scheidung von ihrem zweiten Ehemann, als ihre Kinder bereits erwachsen waren. Diese schmerzhafte Erfahrung führte sie auf den spirituellen Weg. Sie begann, sich intensiv mit dem Buddhismus auseinanderzusetzen.

Im Jahr 1972 reiste sie nach Dharamsala in Indien und traf dort Chögyam Trungpa Rinpoche, einen tibetischen buddhistischen Meister, der zu ihrem wichtigsten Lehrer wurde. Trungpa Rinpoche erkannte ihr tiefes Potenzial und wurde zu einer prägenden Figur in ihrem spirituellen Leben. Er gab ihr den buddhistischen Namen Pema Chödrön, was so viel wie „Lotusblume" bedeutet. Der Lotus, der aus dem Schlamm emporwächst, symbolisiert Reinheit und Erleuchtung, die inmitten von Schwierigkeiten und Leiden erblühen können. Unter der Anleitung von Chögyam Trungpa vertiefte Pema Chödrön ihre buddhistischen Studien und Praktiken. Sie wurde 1974 als Novizin ordiniert und 1981 als vollständig ordinierte Nonne (Bhikkhuni) in der Mulasarvastivada-Linie.

Ein weiterer wichtiger Schritt in ihrem Leben war die Gründung des Gampo Abbey im Jahr 1984 auf Cape Breton Island in Nova Scotia, Kanada. Es war das erste tibetisch-buddhistische Kloster für westliche Männer und Frauen in Nordamerika und wurde unter

ihrer Leitung zu einem bedeutenden Zentrum für Meditation, Studium und spirituelle Praxis.

Pema Chödrön wurde schnell für ihre klare, zugängliche und mitfühlende Art zu lehren bekannt. Sie hat eine bemerkenswerte Fähigkeit, komplexe buddhistische Konzepte auf eine Weise zu vermitteln, die für Menschen aus allen Lebensbereichen verständlich und relevant ist. Ihre Lehren konzentrieren sich auf Themen wie Angst, Unsicherheit, Leiden und die Entwicklung von Mitgefühl und Weisheit im Alltag. Ihre Bücher, darunter Bestseller wie „Wenn alles zusammenbricht", „Anfangen, wo du bist" und „Die Weisheit der Unvollkommenheit", haben Millionen von Menschen weltweit inspiriert und ihnen praktische Werkzeuge an die Hand gegeben, um mit den Schwierigkeiten des Lebens umzugehen und inneren Frieden zu finden.

Pema Chödrön reist weiterhin und gibt weltweit Vorträge und Retreats. Sie ist eine kraftvolle Stimme des Mitgefühls und der Weisheit in unserer Zeit und ermutigt die Menschen, ihre Herzen zu öffnen und die Herausforderungen des Lebens mit Mut und Achtsamkeit anzunehmen. Ihre eigene Lebensgeschichte, geprägt von persönlichen Umbrüchen und der tiefgreifenden Transformation durch den Buddhismus, macht ihre Lehren besonders authentisch und berührend. Sie ist ein lebendiges Beispiel dafür, wie man inmitten von Schwierigkeiten einen Weg zu innerem Frieden und zur Entfaltung des eigenen Potenzials finden kann.

Die chaotische Beziehung von Pema Chödrön und Chögyam Trungpa

In den 1970er Jahren traf Pema Chödrön auf den undogmatischen tibetischen Meister Chögyam Trungpa Rinpoche. Ihre Beziehung war geprägt von intensiver Hingabe, Konflikten und einer Dynamik, die viele als chaotisch beschreiben würden. Trungpa war bekannt für seine charismatische Ausstrahlung, aber auch für seine menschlichen Schwächen: Er kämpfte mit Alkoholabhängigkeit und Beziehungssucht. Diese Schwächen beeinflussten sein Verhalten erheblich und führten zu häufigen

Streitigkeiten, Trennungen und wiederholtem Zusammenkommen mit Pema.

Ihre Beziehung war ein ständiges Auf und Ab. Sie stritten sich oft, waren verletzend zueinander, doch gleichzeitig suchten sie immer wieder den Kontakt. Für Pema war diese Achterbahnfahrt eine harte Lektion in Geduld, Loslassen und Mitgefühl. Sie erkannte, dass das Chaos im Außen ein Spiegel ihrer eigenen inneren Unruhe war – voller Zweifel, Ängste und Anhaftungen.

Statt sich vom Chaos überwältigen zu lassen, nutzten beide die Schwierigkeiten als Gelegenheit zur inneren Entwicklung. Trungpa zeigte durch sein Verhalten die Schattenseiten menschlicher Anhaftung und Abhängigkeit auf, während Pema lernte, ihre eigenen Verletzlichkeiten anzunehmen. Die Konflikte wurden zu Lehrstücken für Geduld, Vergebung und das Loslassen des Egos.

Ihre Beziehung war geprägt von häufigen Trennungen – manchmal monatelang – nur um dann wieder zueinander zu finden. Trotz aller Turbulenzen blieb eine tiefe Verbindung bestehen. Diese Phasen lehrten sie beide viel über Akzeptanz und bedingungslose Liebe. Für Pema wurde klar: Wahre spirituelle Reife bedeutet nicht Perfektion, sondern das vollständige Annehmen des Unvollkommenen.

Chögyam Trungpa verstarb 1987 an den Folgen seiner Alkoholabhängigkeit. Nach seinem Tod wurde Pema Chödrön zu seiner Nachfolgerin – einer Lehrerin, die den tibetischen Buddhismus auf eine für westliche Menschen zugängliche Art vermittelte. Sie entwickelte einen authentischen Ansatz, der Mitgefühl, Loslassen und Humor betonte – Qualitäten, die sie in ihrer turbulenten Beziehung gelernt hatte.

Man könnte sagen, dass gerade durch das Chaos eine tiefe spirituelle Transformation stattfand. Die Herausforderungen in ihrer Beziehung brachten sie dazu, ihre eigenen Begrenzungen zu erkennen und loszulassen. Das Chaos wurde zum Lehrer – es zeigte ihnen die Grenzen ihres Egos und führte sie letztlich zu einem Zustand der Akzeptanz und des Friedens.

Die Geschichte von Pema Chödrön und Chögyam Trungpa ist ein Beispiel dafür, wie Schwierigkeiten im Leben – selbst in engen Beziehungen voller menschlicher Schwächen – genutzt werden können, um spirituell zu wachsen. Anstatt daran zu zerbrechen, haben sie das Chaos umarmt und dadurch einen Weg gefunden, der sogar zur Erleuchtung führt: durch das vollständige Annehmen des Unvollkommenen in sich selbst und im Leben.

Wikipedia: „Pema Chödrön (* 1936 als Deirdre Blomfield-Brown in New York City) ist eine US-amerikanische buddhistische Nonne und Schriftstellerin. Chödrön war Schülerin von Chögyam Trungpa, der sie 1986 zur Leiterin von Gampo Abbey, einem tibetischen Kloster der Karma-Kagyü-Linie des Vajrayana auf der kanadischen Kap-Breton-Insel, ernannte. Damit war sie die erste Amerikanerin, die zur Leiterin eines tibetisch-buddhistischen Klosters ernannt wurde. Pema Chödrön leitet Kurse, Seminare und Retreats in Europa, Australien und den Vereinigten Staaten. In ihren Büchern versucht sie zumeist anhand von Alltagssituationen die buddhistische Lehre darzustellen. Dabei orientiert sie sich maßgeblich an Atishas „Losungen zur Geistesschulung" (Lojong). Pema Chödrön hat zwei Kinder und drei Enkelkinder."

Zitate von Pema Chödrön

„Wenn die Dinge auseinanderfallen, können sie auch zusammenkommen."
„Die Angst vor dem, was als nächstes kommt, ist die Angst vor dem Leben."
„Wir können unsere Herzen für alles öffnen – für die Freude, die Trauer, die Frustration, die Güte."
„Das Geschenk ist das gegenwärtige Moment."
„Wahre Mitgefühl beinhaltet nicht nur das Gefühl des Leidens anderer, sondern auch den Wunsch, es zu lindern."
„Anstatt uns vor unseren Schmerzen zu verstecken, können wir lernen, sie als Wegweiser zu Weisheit und Mitgefühl zu nutzen."
„Wir können lernen, uns in der Unsicherheit wohlzufühlen."
„Das Leben ist ein kontinuierliches Üben des Loslassens."
„Wir werden mutiger, wenn wir uns unseren Ängsten stellen."

„Die Tendenz, sich selbst zu verurteilen, ist eine starke Gewohnheit, die wir verlernen können."
„Echte Kommunikation entsteht, wenn wir präsent sind und wirklich zuhören."
„Wir können unsere Schwierigkeiten als eine Einladung sehen, tiefer in uns selbst zu schauen."
„Geduld ist eine Form des Mitgefühls mit uns selbst."
„Wir sind alle miteinander verbunden, und das Verständnis dieser Verbundenheit kann unser Herz öffnen."
„Die Reise des spirituellen Wachstums ist nicht immer angenehm, aber sie ist immer lohnend."

Die Beziehung zwischen einem spirituellen Lehrer und seiner Schülerin

Die Beziehung zwischen einem spirituellen Lehrer und seiner Schülerin ist ein sensibles Thema, das seit Jahrhunderten in verschiedenen Traditionen diskutiert wird. Im Allgemeinen gilt die Regel, dass eine sexuelle Beziehung zwischen Lehrern und Schülern vermieden werden sollte. Diese Empfehlung basiert auf der Gefahr von Machtungleichgewicht, emotionaler Verletzung und der Gefahr, den spirituellen Weg zu verfälschen oder zu kompromittieren. Doch die Realität ist oft komplexer, und es gibt Fälle, in denen Beziehungen entstehen, die sowohl Herausforderungen als auch tiefes inneres Wachstum mit sich bringen.

Ein prominentes Beispiel dafür ist die Beziehung zwischen Chögyam Trungpa Rinpoche und Pema Chödrön. Trungpa war ein hoch angesehener tibetischer Meister, der maßgeblich dazu beitrug, den tibetischen Buddhismus im Westen bekannt zu machen. Seine Schwächen – Alkoholabhängigkeit, Beziehungssucht und impulsives Verhalten – beeinflussten jedoch seine Beziehungen erheblich. Mit Pema erlebte er eine turbulente Verbindung voller Konflikte, Trennungen und Wiedervereinigungen.

Im traditionellen Verständnis wird eine sexuelle Beziehung zwischen Lehrer und Schülerin meist als problematisch angesehen. Sie kann das Machtungleichgewicht ausnutzen,

Vertrauen zerstören und bei der Schülerin tiefe Verletzungen hinterlassen. Gerade in einer Hierarchie, in der der Lehrer als spiritueller Führer gilt, besteht die Gefahr, dass emotionale oder sexuelle Grenzen überschritten werden. Das kann dazu führen, dass die Schülerin ihre eigene Intuition verliert oder sich in Abhängigkeit begibt. In vielen Fällen führt dies zu Enttäuschungen, psychischen Verletzungen oder sogar zum Abbruch des spirituellen Weges. Die Integrität des Lehrens wird dadurch gefährdet, weil persönliche Wünsche oder Schwächen des Lehrers den Fokus vom Dharma ablenken.

Anders verhält es sich, wenn beide Partner eine gleichberechtigte Beziehung führen – unabhängig davon, ob sie Lehrer-Schüler sind oder nicht – und diese Beziehung zu innerem Wachstum führt. In solchen Fällen ist das Machtverhältnis ausgeglichen, gegenseitiges Einverständnis vorhanden und die Beziehung basiert auf Respekt, Ehrlichkeit und gemeinsamer Entwicklung. Pema Chödrön selbst hat später betont, dass ihre Beziehung zu Trungpa für sie eine Lektion war: Sie lernte viel über ihre eigenen Grenzen, Verletzlichkeit und das Loslassen von Erwartungen. Durch die turbulenten Phasen ihrer Verbindung wurde sie gezwungen, sich mit ihren eigenen Schatten auseinanderzusetzen – was letztlich ihr spirituelles Wachstum förderte.

Es ist essenziell, klare Grenzen zu wahren. Wenn eine Beziehung zwischen Lehrer und Schüler entsteht, sollte stets geprüft werden, ob sie auf gegenseitigem Respekt basiert. Der Lehrer trägt eine Verantwortung für das Wohlergehen seiner Schüler. Machtmissbrauch muss verhindert werden. Wenn beide Partner ehrlich miteinander umgehen und die Beziehung bewusst gestalten – ohne Manipulation oder Ausnutzung – kann sie eine Quelle des Lernens sein. Der Fokus sollte immer auf dem gemeinsamen spirituellen Weg liegen. Persönliche Wünsche dürfen nicht den Weg blockieren.

Die Geschichte von Pema Chödrön und Chögyam Trungpa zeigt die Komplexität dieses Themas deutlich auf: Es gibt keine einfache Antwort. Während im klassischen Sinne vor sexuellen Beziehungen zwischen Lehrern und Schülern gewarnt wird – um

Missbrauch zu vermeiden und die Reinheit des Dharma zu bewahren –, kann eine gleichberechtigte Partnerschaft unter bestimmten Bedingungen auch zur tiefen inneren Entwicklung beitragen. Letztlich hängt alles von Bewusstheit, Absicht und gegenseitigem Respekt ab. Wichtig ist immer die Frage: Fördert diese Beziehung mein inneres Wachstum? Oder lenkt sie mich vom Weg ab? Die Reflexion dieser Fragen hilft dabei, den richtigen Umgang mit solchen Situationen zu finden.

Der tantrische Yoga, einschließlich des tibetischen Buddhismus, betrachtet sexuelle Energie und Beziehungsdynamiken als kraftvolle Werkzeuge auf dem spirituellen Weg. Im Gegensatz zu rein asketischen Traditionen wird hier die Lebendigkeit des Lebens – Freude ebenso wie Leid – als essenziell für das Erwachen angesehen. Sexuelle Energien werden nicht nur als sinnliche Erfahrung verstanden, sondern auch als Kraftquelle, die transformiert und in den Dienst der Erleuchtung gestellt werden kann.

Doch diese Praxis erfordert höchste Achtsamkeit. Es ist entscheidend, dass man klug und bewusst mit den eigenen Beziehungs- und Sexualenergien umgeht. Ohne klare Grundsätze besteht die Gefahr, sich in Verstrickungen, Abhängigkeiten oder Chaos zu verlieren. Das Ziel ist es, die Energien zu transformieren, anstatt sie unkontrolliert fließen zu lassen.

Dafür sind drei Prinzipien grundlegend:

Liebe: Die Beziehung sollte auf wahrer Liebe basieren – nicht auf Besitzdenken oder Eifersucht.

Wahrheit: Ehrlichkeit über Absichten, Gefühle und Grenzen ist unerlässlich. Eine ehrliche Kommunikation ist sehr wichtig für das Gelingen einer Beziehung.

Treue: Mein persönlicher Grundsatz lautet: „Eine Beziehung zur Zeit.“ Viele Beziehungen gleichzeitig oder wechselnde Partner können leicht ins Chaos führen – sowohl innerlich als auch äußerlich. Sie lenken ab vom Wesentlichen und erschweren die Konzentration auf das innere Wachstum.

Ich habe selbst viele Beziehungen erlebt. Für mich waren sie stets ein innerer Wachstumsweg – für meine Partnerinnen ebenso wie für mich. Dabei waren meine Partnerinnen manchmal starke Frauen, die mich mehr dominierten als ich sie. Diese Dynamik hat mir viel über Macht, Loslassen und gegenseitige Verantwortung gelehrt. Jede Beziehung war eine Lektion in Mitgefühl, in der Akzeptanz des Wandels und im Loslassen.

Der tantrische Weg bietet große Chancen zur Transformation sexueller Energie in spirituelles Wachstum. Doch nur mit klarem Bewusstsein, Integrität und einer tiefen Verankerung in Liebe, Wahrheit und Treue lässt sich das Chaos vermeiden. Mein Rat lautet: Konzentriere dich auf eine Beziehung zur Zeit. Nutze jede Partnerschaft als Gelegenheit zum Lernen und Wachsen – immer im Einklang mit deinem inneren Weg. Praktiziere auch Zeiten der Einsamkeit, der Meditation und der Besinnung auf dich selbst. Denn nur so kannst du die Kraft der Sexualenergie wirklich transformieren und auf dem Pfad zur Erleuchtung voranschreiten.

38. Sogyal Rinpoche liebte das Lachen

Die Geschichte von Meister Sogyal, einem kleinen, rundlichen Mann mit einem schelmischen Funkeln in den Augen, erzählte man sich zuerst mit einem Lächeln. Seine Weisheit war tiefgründig, seine Witze herzlich, und seine Ausstrahlung schien den Raum mit einer warmen, goldenen Energie zu füllen. Viele sahen in ihm einen lebenden Buddha, einen Erleuchteten, der in die Welt zurückgekehrt war, um den Menschen den Weg zur Befreiung zu zeigen.

Sogyal Rinpoche, wie er respektvoll genannt wurde, hatte in unzähligen Leben als Mönch entsagt, dem Konsum abgeschworen und sich in die Stille der Meditation zurückgezogen. Doch in dieser seiner jetzigen Inkarnation fand er sich in einer Welt wieder, die von Überfluss und Vergnügungen förmlich überquoll – die westliche Konsumgesellschaft.

Anfangs belächelte er die geschäftigen Menschen, die nach immer neuen Besitztümern strebten. Doch mit der Zeit begann eine subtile Verschiebung in ihm stattzufinden. Die jahrelang unterdrückten weltlichen Begierden meldeten sich, verstärkt durch die ihm entgegengebrachte Verehrung und die plötzliche Verfügbarkeit von allem, was er sich in seinen früheren Leben versagt hatte.

Er liebte gutes Essen, feine Kleidung und luxuriöse Unterkünfte. Was anfangs als harmlose Exzentrizität abgetan wurde, entwickelte sich bald zu einem unstillbaren Verlangen. Er umgab sich mit teuren Gegenständen, reiste in Saus und Braus und genoss die Annehmlichkeiten, die seine wachsende Anhängerschaft bereitwillig finanzierte.

Gleichzeitig begann sich sein Umgang mit einigen seiner weiblichen Schülerinnen zu verändern. Was als spirituelle Nähe begann, überschritt bald die Grenzen des Anstands und der Ethik. Er nutzte seine Autorität und den ihm entgegengebrachten Glauben aus, um sexuelle Beziehungen einzugehen, die für viele betroffene Frauen traumatisch waren.

Meister Sogyal schien die Sensibilität der westlichen Gesellschaft in Bezug auf solche Verfehlungen völlig zu unterschätzen. In einer Kultur, die zwar oberflächlich tolerant wirkt, aber tief im Inneren strenge moralische Vorstellungen hegt, stießen seine Handlungen auf zunehmendes Unverständnis und Entsetzen.

Die Enthüllungen kamen langsam, aber unaufhaltsam. Ehemalige Schülerinnen brachen ihr Schweigen und berichteten von spirituellem Missbrauch, von emotionaler Manipulation und von sexuellen Übergriffen. Die anfängliche Bewunderung schlug in Empörung um. Die westliche Welt, die ihn einst als erleuchteten Meister gefeiert hatte, sah nun einen Mann, der seine spirituelle Position auf schamlose Weise missbraucht hatte.

Manche versuchten, sein Verhalten zu rationalisieren. „Vielleicht war es sein Weg", flüsterten einige, „um seine weltlichen Bedürfnisse loslassen zu können, musste er sie erst vollständig ausleben." Sie argumentierten, dass im tantrischen Buddhismus manchmal unkonventionelle Methoden angewandt würden, um spirituelle Reife zu erlangen. Es gab auch andere Meister, die Wein, Weib und Gesang liebten. Sie wurden in früheren Zeiten als verrückte Yogis akzeptiert und teilweise sogar bewundert. Sie verwendeten unkonventionelle Methoden, um ihre Mitmenschen zur Erleuchtung zu führen. Sie rechtfertigten das mit ihrer Bodhisattva-Motivation.

Doch diese Erklärungen verhallten angesichts des Leids der betroffenen Frauen. Der Kern der buddhistischen Lehre war Mitgefühl und das Wohl aller Wesen. Missbrauch und Ausbeutung standen in diametralem Gegensatz zu diesen Prinzipien. Das Vertuschen der Vorfälle durch die innere Zirkel seiner Organisation verschlimmerte die Situation zusätzlich.

Die Geschichte von Meister Sogyal war eine tragische Erinnerung daran, dass auch spirituelle Lehrer nicht über menschliche Schwächen erhaben sind. Sie zeigte auf, wie gefährlich eine unkritische Anhängerschaft und eine fehlende Fehlerkultur in spirituellen Gemeinschaften sein können. Sein Beispiel lehrt, dass auch für spirituelle Lehrer die fünf Silas (nicht töten, nicht stehlen,

nicht lügen, kein sexuelles Fehlverhalten und keine berauschenden Mittel) wichtig sind. Wichtig ist es außerdem Genügsamkeit, Bescheidenheit, Demut, umfassende Liebe (Bodhichitta) und Ausdauer auf dem spirituellen Weg zu praktizieren.

Am Ende stand die Erkenntnis, dass wahre spirituelle Größe nicht in außergewöhnlichen Kräften oder charismatischem Auftreten liegt, sondern in ethischem Verhalten, Demut und der Fähigkeit, Verantwortung für die eigenen Handlungen zu übernehmen. Die Notwendigkeit klarer Richtlinien und unabhängiger Aufsichtsgremien in spirituellen Organisationen wurde schmerzlich deutlich, um zukünftigen Missbrauch zu verhindern und die Würde aller Schutzsuchenden zu wahren. Meister Sogyals Geschichte hallte nach als eine mahnende Erinnerung daran, dass der spirituelle Weg zwar zur Freiheit führen soll, dies aber niemals auf Kosten des Wohlergehens anderer geschehen darf.

Die Missbrauchsvorwürfe

Sogyal Rinpoche wurde 1947 in der Region Kham in Osttibet geboren und von Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö als die Reinkarnation von Tertön Sogyal erkannt, einem Lehrer des 13. Dalai Lama. Jamyang Khyentse betreute seine Ausbildung und zog ihn wie seinen eigenen Sohn auf.

Er studierte bei vielen bedeutenden Meistern verschiedener Schulen des tibetischen Buddhismus, insbesondere bei Dudjom Rinpoche und Dilgo Khyentse Rinpoche. Er fungierte zunächst als Übersetzer und Assistent seiner Lehrer und begann später selbst zu lehren. Dabei reiste er in viele Länder und beobachtete das Leben der Menschen, um die buddhistischen Lehren für moderne westliche Gesellschaften relevant zu machen.

1971 kam Sogyal Rinpoche nach England, um vergleichende Religionswissenschaften an der Universität Cambridge zu studieren. 1973 half er bei der Organisation des ersten Besuchs des Dalai Lama im Westen.

1974 begann er in London zu lehren und gründete dort sein erstes Zentrum, das später den Namen Rigpa erhielt, was „das innerste, wesentliche Wesen des Geistes" bedeutet. In den folgenden Jahren gründete er ein internationales Netzwerk von über 130 buddhistischen Zentren und Gruppen in rund 40 Ländern.

Sein bekanntestes Werk ist „Das tibetische Buch vom Leben und Sterben", das 1992 erschien und in über 30 Sprachen übersetzt wurde. Das Buch machte die tibetischen Lehren über Leben, Sterben und Wiedergeburt einem breiten Publikum zugänglich und fand in Hospizen und im Gesundheitswesen große Beachtung.

Sogyal Rinpoche lehrte über 45 Jahre lang und widmete sein Leben der Verbreitung des buddhistischen Pfades im Westen, insbesondere der Praxis des Dzogchen. Er starb am 28. August 2019 in Thailand. Sein Vermächtnis wird durch seine Schüler und die Rigpa-Organisation weitergeführt.

Kontroversen überschatteten jedoch sein Leben und Wirken. Ehemalige Schüler warfen ihm spirituellen Missbrauch und Machtmissbrauch vor, was zu einer Untersuchung und einem Rücktritt von seinen Leitungsfunktionen führte. Diese Vorwürfe trübten sein Bild in den letzten Jahren seines Lebens.

Es ist wichtig zu verstehen, dass auch spirituelle Lehrer Menschen sind – mit Schwächen, Fehlern und Versuchungen. Der Weg zur Erleuchtung bedeutet nicht Perfektion, sondern das bewusste Arbeiten an sich selbst. Dennoch dürfen Schwächen nicht dazu führen, dass andere verletzt werden. Bei Sogyal Rinpoche hat dies schwerwiegende Folgen gehabt: Verletzte Frauen, beschädigtes Vertrauen und eine Debatte über Ethik im Buddhismus, die letztlich gut und hilfreich war.

Der Missbrauch von Macht durch einen spirituellen Lehrer ist ein schwerwiegender Verstoß gegen die Grundsätze des tibetischen Buddhismus. Das Vertuschen solcher Verfehlungen ist noch schlimmer. Es zerstört das Vertrauen in den Dharma und verletzt das Fundament jeder ethischen Organisation. Ein wahrer Lehrer sollte offen zu seinen Schwächen stehen und daran arbeiten.

Ebenso müssen Organisationen klare Grundsätze haben, um Missbrauch zu verhindern und Betroffene zu schützen.

Wikipedia: „Sogyal Lakar wurde 1947 als Sohn von Pema Tsering Wangmo (* 1925) geboren. Im Alter von sechs Monaten kam Sogyal Lakar in das Kloster von Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö in der Provinz Kham. Er erhielt den Namen Sogyal, obwohl sein Meister ihn erst zu einem späteren Zeitpunkt als die Reinkarnation des Tertön Sogyal erkannte. 1971 ging Sogyal Lakar nach England, studierte an der Universität Cambridge vergleichende Religionswissenschaften und begann, die Lehren des tibetischen Buddhismus im Westen zu unterrichten. Mitte der siebziger Jahre wurde das spirituelle Netzwerk Rigpa gegründet, das international tätig und in vielen Ländern vertreten ist. In Deutschland gab es im Jahr 2022 in 19 Städten Rigpa-Zentren, in denen Anhänger sich der Praxis und dem Studium des tibetischen Buddhismus widmen. Weltweit gab es in dem Jahr 117 Zentren in 24 Ländern.
1992 wurde sein Buch Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben, das auf den Lehren des Tibetischen Totenbuches basiert und bisher mit einer Auflage von zwei Millionen Exemplaren in 30 Sprachen und 59 Ländern erschienen ist, veröffentlicht. 1993 trat Sogyal Lakar in dem Film Little Buddha von Bernardo Bertolucci in der Rolle des Kenpo Tenzin auf. Im selben Jahr gründete Christine Longaker das „Spiritual Care Program", welches auf den Lehren von Sogyal Lakar basiert und unter seiner Schirmherrschaft steht. Das Programm bietet Möglichkeiten, wie das Mitgefühl und die Weisheit der buddhistischen Lehren Menschen nutzen können, die mit Krankheit oder Tod konfrontiert sind. Im Jahr 2000 lud Sogyal Lakar den Dalai Lama nach Lerab Ling, Rigpas wichtigstes Retreat- und Meditations-Zentrum, ein. An den Belehrungen des Dalai Lama über „den Weg zur Erleuchtung" nahmen fast 10.000 Schüler aus aller Welt teil. Am 28. August 2019 starb Sogyal Lakar in Thailand an einer Lungenembolie.

Nachdem Sogyal Lakar bereits seit längerem Verschwendungssucht, körperliche Gewalttaten und sexueller Missbrauch von jungen Frauen vorgeworfen worden waren, erschien im Juli 2017 ein offener Brief von acht ehemaligen Schülerinnen und Schülern, in welchem diese detailliert über die

Vergehen berichteten. Am 11. August 2017 berichtete die Süddeutsche Zeitung in einem ausführlichen Artikel über diese Vorwürfe. Sogyals ehemalige Mitarbeiterin Oane Bijlsma sagte dort: „Wir haben bei seinem Besuch in Amsterdam eine Suite in einem Fünf-Sterne Hotel für Sogyal angemietet, zusätzlich ein Haus für ihn und noch ein Haus für seine Gespielinnen und Köche […] Ich lief mit dicken Bündeln Bargeld durch die Geschäfte, um die hochwertigsten Steaks einzukaufen. Das war absurd.“ Auf eine Anfrage der Süddeutschen Zeitung hin teilte der Privatsekretär des Dalai Lama, Tseten Samdup Chhoekyapa, mit: „Seine Heiligkeit sagt, dass es total falsch ist, blind allem zu folgen, was ein Lehrer sagt. Man muss untersuchen, ob die Lehren eines Lehrers mit den Lehren Buddhas im Einklang stehen. […] Sogyal Rinpoche (ist) ein sehr guter Freund von mir [des Dalai Lama], aber er hat (die buddhistischen Lehren) beschmutzt.“ Sein Rat: „Macht diese Dinge publik, auch durch die Medien.“ Im August 2017 erklärte Sogyal Lakar seinen Rücktritt als spiritueller Lehrer. Den Skandal um Sogyal Lakar wissenschaftlich aufgearbeitet hat der Soziologe Werner Vogd in seinem Buch Der ermächtigte Meister. Eine systemische Rekonstruktion am Beispiel des Skandals um Sogyal Rinpoche (Carl-Auer, Heidelberg 2019). In dem Arte-Dokumentarfilm „Buddhismus: Missbrauch im Namen der Erleuchtung“ von Elodie Emery und Wandrille Lanos aus dem Jahr 2022 wird unter anderem das weitreichende Fehlverhalten Sogyals diskutiert.“

39. Drugpa Künleg – Der Heilige Narr

In den staubigen Weiten Tibets, wo der Wind Mantras flüstert und der Himalaya seine weißen Schultern stolz in den Himmel reckt, lebte einst ein Mann, der die Welt auf den Kopf stellte: Drugpa Künleg – der verrückte Yogi, der heilige Narr, der Wein trank, Frauen liebte und dabei Erleuchtung predigte, während er genüsslich auf einer Wolke aus Lachen ritt.

Er wurde im Jahr 1455 geboren, und die Welt wusste sofort: "Das wird kein gewöhnlicher Lama." Als Kind stellte er Fragen, die selbst alte Mönche in Schweißausbrüche trieben. „Wenn alles leer ist, warum soll ich dann keinen Wein trinken?" Oder: „Wenn Buddha alle Wesen liebt – liebt er dann auch die Freuden des Fleisches?" Die Erwachsenen schüttelten die Köpfe, die Götter jedoch lächelten.

Künleg reiste durch ganz Tibet – ohne festen Wohnsitz, aber mit einem unerschütterlichen inneren Kompass: dem Wunsch, alle Wesen zur Erleuchtung zu führen. Sein Ruf eilte ihm voraus: „Da kommt der Lama, der dich erst zum Lachen bringt und dann befreit." Er kehrte die Konventionen um. Er betrat Klöster, trank dem Abt den letzten Reiswein weg und hielt danach eine spontane Dharma-Rede, die so tief war, dass selbst die strengen Gelehrten am Ende nickten.

Ja, Drugpa Künleg liebte die Frauen – und die Frauen liebten ihn. Aber nicht aus bloßer Lust. Er sah in jeder Frau etwas Göttliches, eine Manifestation der Weisheit. Seine tantrischen Liebesbeziehungen waren keine reinen Abenteuer – sie waren ein heiliger Tanz, bei dem Lust und Erwachen Hand in Hand gingen. Er hatte viele Begegnungen – mit Nonnen, Wirtinnen, Bäuerinnen, manchmal auch mit den Ehefrauen neidischer Lamas. Aber seltsamerweise waren die meisten Frauen danach glücklicher, friedlicher und irgendwie – erleuchteter.

Seine Gedichte sind bis heute berühmt – spöttisch, spirituell, oft schlüpfrig – aber immer mit dem Licht der Wahrheit durchflutet. Ein Beispiel: „Im Wein finde ich die Leerheit, in der Frau die Liebe,

im Lachen die Befreiung, und das Leben wird zu einem Spiel des Erleuchtungsbewusstseins."

Hinter all dem Lachen, dem Wein und den Frauen stand die klare, tiefe Absicht alle Wesen zu befreien. Doch Künleg wusste, dass man dazu nicht immer nur still sitzen und meditieren darf. Manchmal muss man tanzen, singen, lieben – um die Menschen wirklich zu berühren. Er war ein Bodhisattva, der durch das Chaos lehrte, ein heiliger Clown, dessen Bühne die Welt war.

Drukpa Künleg ist das genaue Gegenteil von dem, was man von einem erleuchteten Meister erwartet. Keine goldene Robe, kein erhabenes Schweigen, keine Askese. Stattdessen: Lachen, Späße, eine ausgeprägte Vorliebe für Alkohol und – nun ja – auch für Frauen. Viele Frauen. Er war der Punkrocker unter den Bodhisattvas, ein lebender Widerspruch, der genau deshalb so viele Menschen erreichte.

Sein Ruf eilte ihm voraus: ein Verrückter, ein Genie, ein Schamane, ein Schürzenjäger – aber immer mit einem Augenzwinkern und einer Botschaft, die tiefer ging, als es auf den ersten Blick schien. Er lebte nach dem Motto: Warum den geraden Weg nehmen, wenn der krumme viel mehr Spaß macht?

Eine seiner berühmtesten Geschichten handelt von einer Frau, die ihn verführen wollte. Sie war wunderschön. Doch Drukpa Künleg weigerte sich. Er sah ihre Anhaftung an ihre Schönheit. Er sagte zu ihr: "Du willst mich nur wegen meiner Berühmtheit. Du siehst nur die Oberfläche. Zeig mir dein wahres Selbst!" Es wurde für sie eine Lektion über die transzendente Verbindung jenseits von Form und Begierde.

Drukpa Künleg war der lebende Beweis dafür, dass der Weg zur Erleuchtung nicht nur über Askese und Abstinenz führen muss. Er zeigte, dass die äußeren Formen unwichtig sind, wenn die innere Motivation rein ist. Seine Verrücktheit war eine Strategie, um die festgefahrenen Konzepte und die Heuchelei seiner Zeit aufzubrechen. Er nutzte Humor, Schock und Provokation, um die Menschen aus ihrer Lethargie zu reißen und sie dazu zu bringen,

über den Tellerrand zu blicken. Er war der Spiegel, der uns zeigt, wie absurd unsere Anhaftungen und unser Ego oft sind.

Drukpa Künleg hinterließ keine großen Klöster oder dogmatischen Schriften im herkömmlichen Sinne. Sein Erbe sind die Geschichten, die Lieder und die Legenden, die bis heute erzählt werden. Er ist ein leuchtendes Beispiel dafür, dass Spiritualität nicht trocken und ernst sein muss, sondern voller Leben, Freude und manchmal auch ein bisschen Chaos stecken kann. Er war der Bodhisattva, der bewies, dass Mitgefühl und Weisheit auch in den ungewöhnlichsten Formen auftreten können.

Wikipedia: "Drugpa Künleg (* 1455; † 1570)) war ein tibetisch-buddhistischer Mönch, Missionar und Dichter aus der Drukpa-Kagyü-Linie der Mahamudra-Tradition. Er wurde im Ralung-Kloster unter dem Siddha Pema Lingpa ausgebildet. Im Alter von 25 Jahren legte er seine Mönchsgelübde ab, um eine Frau namens Tsewang Dzom (tshe dbang 'dzom) zu heiraten. Er war bekannt für seine "verrückten Methoden", andere Wesen, hauptsächlich Frauen, zu erleuchten, was ihm den Titel "Der Heilige der 5.000 Frauen" einbrachte. Äußerlich lebte er nach seinem Vergnügen und innerlich nach einem klaren spirituellen System. Äußerlich war er heiter, liebte das Bier und die Frauen. Innerlich wirke er zum Wohle aller Wesen. Äußerlich schien er maßlos zu sein, aber innerlich tat er alles im richtigen Moment. Er verband Spiritualität und Lebensfreude, und war dadurch über die Jahrhunderte so erfolgreich."

Anekdoten von Drukpa Künleg

1. Drugpa Künleg und die schöne Wirtin
Drugpa Künleg kam in ein Gasthaus, wo die schöne Wirtin ihn frech fragte:
„Hast du Gold oder Geld, heiliger Mann?“ Er erklärte ihr: „Gold vergeht, doch wer mit einem Heiligen schläft, erhält Segen fürs ganze Leben.“ Er bekam ein kostenloses Essen.

2. Die Nonne im Kloster
Drugpa Künleg besuchte ein Frauenkloster und predigte über die Leerheit aller Formen – auch des Zölibats. Eine junge Nonne war

neugierig: „Was bedeutet tantrische Befreiung?“ Drei Tage gaben sie sich der Liebe hin. Danach meinte sie: „Ich verstehe jetzt, was mit erleuchteter Glückseligkeit gemeint ist!“

3. Das Liebesorakel mit der Witwe
Eine Witwe bat ihn um ein Orakel, um einen neuen Ehemann zu finden. Er legte einen Knochen, murmelte Mantras – dann sprach er: „Das Orakel zeigt: Ich bin dein Schicksal!“ Nach einer Nacht mit ihm begriff sie den Weg des inneren Glücks. Sie suchte danach keinen Mann mehr, sondern nach Erleuchtung.

4. Die Geliebte des Königs
In einem kleinen Königreich begegnete er der gelangweilten Frau des Königs.
Sie sprach: „Ich habe alles – nur kein inneres Glück.“ Er antwortete: „Lass mich dir das Glück zeigen.“ Sie verschwanden in den Bergen. Danach konnte sie unabhängig von äußeren Umständen glücklich sein und hatte nie mehr Langeweile.

5. Die Liebe zur Dämonin
Er begegnete einer Frau, die als gefährliche Dämonin galt. Anstatt sie zu bannen, sagte er: „Ich liebe Dämoninnen – sie sind so leidenschaftlich.“ In der Ekstase hatte sie eine Vision von Avalokiteshvara, dem Bodhisattva des Mitgefühls. Drugpa Künleg meinte danach: „Durch Liebe zähmt man selbst die Hölle.“

6. Die Mädchen auf dem Feld
Er kam zu einem Feld, wo Mädchen Blumen pflückten. Er rief: „Heute ist ein Glückstag! Wer mit einem Heiligen tanzt, erhält einen Segen!“ Sie tanzten zusammen und wurden dadurch alle glücklich.

7. Der Glückskuss
Eine schöne Frau sagte: „Ich glaube nicht an deine Erleuchtung. Beweise sie mir.“ Er antwortete: „Ich werde dich mit einem Kuss befreien.“ Sie sagte: „Du bist verrückt.“ Er küsste sie trotzdem. Sie begann zu lachen, dann zu weinen, dann umarmte sie ihn: „Ich fühle mich leichter als je zuvor.“ Er sagte: „Das ist der Weg des verrückten Weisheitskusses.“

8. Heilung durch Zärtlichkeit:
Eine Frau im Nachbardorf litt unter Schwermut. Künleg streichelte sie zärtlich, bis ihre Traurigkeit wich und sie wieder Freude am Leben fand.

9. Die Kuhhirtin im Regen:
An einem Regentag teilte er mit einer traurigen Kuhhirtin ihre trockene Höhle. Am nächten Morgen war sie erleuchtet und glücklich.

10. Transformierende Umarmung:
Eines Nachts traf Künleg eine verzweifelte Frau am Wegesrand. Eine stumme Umarmung reichte aus – sie spürte ihr wahres Selbst und fand inneren Frieden.

40. Ayya Khema und ihr Umgang mit dem Leid

Ayya Khema, geboren als Ilse Kussel am 25. August 1923 in Berlin, war eine bemerkenswerte Frau, deren Lebensweg sie von den Wirren des Zweiten Weltkriegs zu einer einflussreichen buddhistischen Nonne und Lehrerin führte.

Ihre Kindheit in einer jüdischen Familie in Berlin endete abrupt, als sie 1938 mit einem Kindertransport vor den Nationalsozialisten nach Schottland floh. Später gelangte sie nach Shanghai, wo sie ihre Eltern wiedertraf und die Kriegsjahre im dortigen Ghetto verbrachte. Diese frühen Erfahrungen prägten sie tief und schärften wohl ihren Blick für das Leiden und die Unbeständigkeit des Lebens.

Nach dem Krieg heiratete sie und lebte in den USA und Australien, wo sie zwei Kinder zur Welt brachte. Doch eine innere Unruhe und die Suche nach spiritueller Erfüllung führten zur Scheidung und schließlich zu einer tiefgreifenden Wende in ihrem Leben. Sie wandte sich dem Buddhismus zu und reiste nach Asien, um verschiedene Meditationspraktiken zu studieren.

In den späten 1970er Jahren wurde sie als buddhistische Nonne ordiniert und erhielt den Namen Ayya Khema, was „Feld der Sicherheit" bedeutet. Sie gründete in Australien das Waldkloster Wat Buddha Dhamma und später in Deutschland das Buddha-Haus im Allgäu, das zu einem wichtigen Zentrum für buddhistische Lehre und Praxis im Westen wurde.

Ayya Khema war bekannt für ihre direkte, humorvolle und tiefgründige Art zu lehren. Sie legte großen Wert auf die praktische Anwendung der buddhistischen Prinzipien im Alltag und ermutigte Frauen, eine aktive Rolle in der buddhistischen Gemeinschaft zu übernehmen. Ihr Buch „Being Nobody, Going Nowhere" erlangte internationale Anerkennung und machte ihre Lehren einem breiten Publikum zugänglich.

Ayya Khema erhielt 1987 die Diagnose Brustkrebs. Sie ging offen mit ihrer Erkrankung um und sprach darüber, wie diese Erfahrung

ihren spirituellen Weg beeinflusste. Sie unterzog sich Operationen und Behandlungen, lebte noch viele Jahre und setzte ihre Lehrtätigkeit fort. In Bezug auf ihren Umgang mit Leid lehrte Ayya Khema die vier Brahmaviharas oder unermesslichen Geisteshaltungen: Liebe (Metta), Mitgefühl (Karuna, Mitfreude (Mudita) und Gleichmut (Upekkha).

Gleichmut bedeutet eine ausgeglichene und akzeptierende Haltung gegenüber allen Erfahrungen, sowohl angenehmen als auch unangenehmen. Gleichmut gegenüber allen weltlichen Erfahrungen ist die Basis der Erleuchtung. Es ermöglicht immer in der Ruhe und im Glück zu bleiben, egal was geschieht.

Gleichmut entsteht, wenn wir ohne Anhaftung und Ablehnung leben. Gleichmut bedeutet letztlich das Ego zu überwinden. Wenn wir gleichmütig im erleuchteten Sein leben und gleichzeitig unser Leben dem Glück aller Wesen widmen, gelangen wir in ein Leben im Licht, in der Liebe und im dauerhaften Glück.

Ayya Khema widmete ihr Leben dem Dharma, der Meditation und dem Mitgefühl. Als bei ihr Krebs diagnostiziert wurde, stand sie vor einer großen Herausforderung. Doch anstatt sich von Angst oder Verzweiflung überwältigen zu lassen, zeigte Ayya Khema eine bemerkenswerte innere Ruhe. Sie nahm die Krankheit als Teil ihres Lebenswegs an – eine Gelegenheit, noch tiefer in die Akzeptanz und das Loslassen einzutauchen. Die Ärzte bewunderten ihre Haltung: Sie war nicht nur mutig, sondern strahlte auch eine tiefe Gelassenheit aus. Für sie war die Krankheit kein Feind, sondern ein weiterer Aspekt des Lebens, den es zu akzeptieren galt.

Während ihrer Erkrankung konzentrierte sich Ayya Khema auf das Wesentliche: den spirituellen Weg, das Mitgefühl für andere und das Glück ihrer Mitmenschen. Sie nutzte die Zeit, um noch mehr zu lehren, zu meditieren und Liebe zu verbreiten. Ihre Haltung war geprägt von Vertrauen in den Dharma – dass alles vergänglich ist und dass wahres Glück im Inneren liegt. Sie lebte vor, was sie lehrte: Die Akzeptanz des Unvermeidlichen, das Loslassen von Anhaftungen und die Konzentration auf das Hier-und-Jetzt.

Ayya Khemmas Umgang mit ihrer Krankheit wurde zu einem inspirierenden Beispiel für viele Menschen: Dass selbst im Angesicht des Todes innere Ruhe möglich ist. Sie zeigte, dass es im Buddhismus keine Angst vor dem Sterben gibt – nur die Bereitschaft, das Leben voll anzunehmen.

Zitate von Ayya Khema

„Liebe ist nicht etwas, das man bekommt, sondern etwas, das man gibt."
„Mitgefühl beginnt mit uns selbst."
„Freude ist unser Geburtsrecht, wir müssen nur lernen, sie nicht zu blockieren."
„Gleichmut bedeutet nicht Gleichgültigkeit, sondern eine ausgeglichene Akzeptanz."
„Wir suchen im Außen, was wir nur in uns selbst finden können."
„Angst entsteht aus dem Nicht-Akzeptieren der Unsicherheit."
„Das Leiden entsteht aus dem Wunsch, dass die Dinge anders sein sollten, als sie sind."
„Übung macht den Meister – das gilt auch für den spirituellen Weg."

Wikipedia: „Ayya Khema (eigentlich Ilse Ledermann, * 25. August 1923 in Berlin als Ilse Kussel; † 2. November 1997 in Uttenbühl im Allgäu) war eine buddhistische Nonne in der Theravada-Tradition. Ayya Khema wurde am 25. August 1923 als Ilse Kussel in Berlin als einziges Kind wohlhabender jüdischer Eltern geboren. In Berlin verbrachte sie auch ihre Kindheit und Jugend. Ihre Eltern verließen Berlin Anfang 1939 über Triest und flohen nach Shanghai (Republik China), der damals letzten Zufluchtsstätte für europäische Juden. Sie verließ Deutschland im April 1939 mit einem der letzten Schiffstransporte jüdischer Kinder. Sie fand vorübergehend Aufnahme bei einer Gastfamilie russisch-jüdischer Herkunft in Glasgow (Schottland). Im Februar 1941 folgte sie ihren Eltern in die entstandene europäisch-jüdische Exilgemeinde. Während des Pazifikkriegs eroberten die Japaner Shanghai 1937. Auf Drängen der deutschen Regierung wurden die ca. 20.000

europäischen Juden dort Anfang 1943 zwangsweise in einem Stadtteil konzentriert. Im Shanghaier Ghetto starb Kussels Vater Theodor im August 1945, wenige Wochen vor der Befreiung des Ghettos durch die Amerikaner.

Nach der Heirat mit Johannes Dombrowski und der Geburt der gemeinsamen Tochter Irene im Ghetto von Shanghai konnte die Familie 1949 auf einem der letzten Truppentransporter nach Kalifornien (USA) emigrieren, kurz bevor die Volksbefreiungsarmee Shanghai eroberte. In den USA erhielt Ilse Dombrowski alsbald die amerikanische Staatsbürgerschaft. Bis zur Geburt ihres Sohnes Jeffrey im Jahr 1956 lebte und arbeitete sie in San Diego als Sekretärin und Buchhalterin. In diesen Jahren regte sich in ihr ein wachsendes Gefühl der Unzufriedenheit mit der materiellen Orientierung ihres neuen Lebens und sie begann mit der Lektüre philosophischer und spiritueller Bücher. Mit ihren Gedanken und Gefühlen blieb sie jedoch in ihrer Familie allein, bis sie in Kalifornien im Hause ihrer Mutter 1959 Gerd Ledermann kennenlernte, einen ebenfalls aus Berlin stammenden jüdischen Elektroingenieur, den sie bald nach der Scheidung ihrer ersten Ehe in Mexiko heiratete. Dort lebten das Paar und der Sohn Jeffrey kurze Zeit in einer spirituellen Gemeinschaft. Mit Gerd Ledermann und dem Sohn aus erster Ehe bereiste Ilse in den folgenden Jahren Mittel- und Südamerika, Australien, Asien und Europa. Längere Zeit lebte und arbeitete die Familie in Mexiko, Pakistan und Australien. Den Beginn ihrer spirituellen Entwicklung markieren Aufenthalte im Ashram des verstorbenen Ramana Maharshi und im Sri Aurobindo Ashram in Südindien. Dort begegnete Ilse Ledermann auch der „Mutter" Mirra Alfassa, Sri Aurobindos kongenialer Weggefährtin, deren phantasievolle angeleitete Meditationen und sprachliche Einfachheit ihr einen ersten und bis zuletzt prägenden Zugang zur Meditation ermöglichten. 1967 wurde die Familie dann in Queensland (Australien) sesshaft, kaufte ein Grundstück und begann mit dem Aufbau der biologischen Farm Shalom (Frieden).

Anfang der siebziger Jahre besuchte der englische buddhistische Mönch Phra Khantipalo (Laurence Mills) die Familie. Von ihm hörte Ilse Ledermann das erste Mal den Buddhadhamma, die

Wirklichkeits- und Befreiungslehre des historischen Buddha. Bald organisierte sie für Khantipalo auf der Farm Meditationskurse, reiste in verschiedene buddhistische Zentren in den USA und Burma und begleitete später erste eigene Meditationskurse auf der Farm. 1977 zerbrach die Ehe mit Gerd Ledermann. Nach dem Verkauf der Farm erwarb Ilse ein Grundstück bei Sydney, auf dem das buddhistische Waldkloster Wat Buddha Dhamma unter der Leitung von Khantipalo entstand. Nach einer mehrmonatigen Trainingszeit in thailändischen Waldklöstern bei Ajahn Singtong und Ajahn Maha Bua reiste Ilse 1979 nach Sri Lanka, wo sie im August 1979 im Vajirarama-Tempel durch den Abt Narada Mahathera in der frühbuddhistischen Tradition des Theravada zur Novizin (Samaneri) mit dem Namen Khema ordiniert wurde. Bald darauf lernte Khema auf Sri Lanka den ebenfalls jüdischstämmigen deutschen Mönch Nyanaponika Mahathera (1901–1994) kennen. Es schloss sich öffentliches Engagement für die Belange des verkümmerten Nonnenordens in Sri Lanka an.

1983 suchte sie Matara Sri Nyanarama Mahathera (1901–1992) auf, einen singhalesischen Mönch und Meditationsmeister aus dem Tempel Mitirigala. Nach Ayya Khemas eigenen Angaben hat er ihre Meditationspraxis der vier Vertiefungen (Jhana) als korrekt bestätigt und sie dazu autorisiert, diese meditative Entfaltung der Geistesruhe (samatha-bhavana) systematisch im Westen zu lehren. Parallel zur Aufnahme dieser Lehrtätigkeit entstand 1985 in Sri Lanka ein Kloster für westliche Nonnen auf der Insel Parappuduwa im Ratgama-See, dessen erste Äbtissin Khema bis Anfang der neunziger Jahre war. Etwa zur gleichen Zeit erfuhr sie von ihrer Krebserkrankung. Sie entschied sich zunächst gegen eine Operation. Im Dezember 1988 wurde sie im Hsi-Lai-Tempel in Los Angeles (Kalifornien) bei der International Buddhist Progress Society, einer national-chinesischen buddhistischen Tradition, zur Bhikkhuni ordiniert.

Durch ihre Lehrtätigkeit in Europa und Übersee seit Anfang der achtziger Jahre wurde Khema, die sich nun traditionsgemäß Ayya („ehrwürdige Dame“) nannte, als buddhistische Nonne und Meditationslehrerin bekannt. Da in Sri Lanka die Lage Ende der achtziger Jahre aufgrund ethnischer Unruhen immer schwieriger

und unsicherer wurde, entstand auf Initiative einiger deutscher Buddhisten Anfang 1989 in Südbayern ein buddhistisches Meditations- und Studienzentrum, das Buddha-Haus im Allgäu. Es wurde immer mehr zu Ayya Khemas Lehr- und Lebensmittelpunkt und bald auch zum Sitz des von ihr gegründeten Jhana Verlags. Im Buddha-Haus bildete sich bald eine kleine Gemeinschaft von Frauen und Männern, die Ayya Khema bei der Verbreitung des Buddhadhamma in Wort und Schrift unterstützte. Im Jahr 1993 unterzog sich Ayya Khema einer umfangreichen Krebsoperation, der weitere Operationen folgten. Ende 1993 eröffnete die Buddha-Haus-Gemeinschaft ein Meditationszentrum in München und Anfang 1999 ein weiteres in Stuttgart. 1995 wurde auf Initiative von Ayya Khema im Allgäu ein ehemaliges Alphotel erworben und zu einem Waldkloster und Retreatzentrum umgebaut, das im Sommer 1997 als Metta Vihara („Aufenthaltsort der Liebenden Güte") seine Türen öffnete. Es wurde zum Sitz des im Oktober 1997 von Ayya Khema gegründeten Ordens der westlichen Waldklostertradition. Mitte 1997 musste sich Ayya Khema einer weiteren Krebsbehandlung unterziehen. Am Morgen des 2. November 1997 starb sie im Buddha-Haus. Ihre Asche wurde im Mai 1998 in dem Stupa im Garten des Buddha-Hauses feierlich beigesetzt. Zu ihrem Nachfolger in der spirituellen Leitung der Zentren bestimmte sie ihren langjährigen Schüler Nyanabodhi."

41. Jack Kornfield, der bekannte Bestsellerautor

Jack Kornfield, eine prägende Figur für den westlichen Buddhismus, hat einen reichen und vielschichtigen Lebensweg hinter sich, der von tiefgreifenden Erleuchtungserfahrungen, einflussreichen Meistern und bedeutsamen Beziehungen geprägt ist. Seine Fähigkeit, die Weisheit des Buddhismus auf eine zugängliche und herzliche Weise zu vermitteln, hat ihn zu einem Bestsellerautor und einer inspirierenden Stimme für unzählige Menschen gemacht.

Kornfields spirituelle Reise begann in den späten 1960er Jahren, als er nach seinem Abschluss an der Dartmouth University in den Peace Corps eintrat und in Thailand arbeitete. Dort kam er zum ersten Mal intensiv mit dem Buddhismus in Berührung. Fasziniert von den Lehren und der Stille der Mönche, begann er zu meditieren und entwickelte eine tiefe Sehnsucht nach innerem Frieden und Erkenntnis.

Nach seiner Zeit im Peace Corps verbrachte Kornfield mehrere Jahre in Klöstern in Thailand, Indien und Burma. Diese Zeit war entscheidend für seine spirituelle Entwicklung. Zu seinen wichtigsten Lehrern gehörten einige der angesehensten buddhistischen Meister des 20. Jahrhunderts. Diese intensive Schulung führte zu tiefgreifenden Erleuchtungserfahrungen für Kornfield. Obwohl er selten detailliert über spezifische Erlebnisse spricht, betont er die Bedeutung von Einsichten in die Leerheit des Selbst, die Vergänglichkeit aller Dinge und die Einheit allen Lebens. Diese Erfahrungen waren nicht immer dramatisch oder mystisch, sondern oft subtile Verschiebungen in der Wahrnehmung, die zu einem tieferen Verständnis der Wirklichkeit führten.

Zurück in den Westen brachte Kornfield nicht nur die Weisheit des Buddhismus mit, sondern auch eine Vision, wie diese für westliche Menschen zugänglich gemacht werden konnte. Gemeinsam mit anderen Pionieren wie Sharon Salzberg und Joseph Goldstein gründete er 1975 die Insight Meditation Society (IMS) in Barre, Massachusetts, und später das Spirit Rock Meditation Center in

Woodacre, Kalifornien. Diese Zentren wurden zu wichtigen Anlaufstellen für Menschen, die Achtsamkeitsmeditation und buddhistische Prinzipien erlernen wollten.

Kornfields Lehre zeichnet sich durch eine warme, offene und undogmatische Herangehensweise aus. Er betont die Bedeutung von Mitgefühl, Selbstakzeptanz und der Integration spiritueller Praxis in das alltägliche Leben. Er scheut sich nicht, die Herausforderungen des menschlichen Daseins anzuerkennen und ermutigt seine Schüler, ihre eigenen Erfahrungen als Weg zur Weisheit zu nutzen.

Seine Bestsellerbücher wie „Das weise Herz", „Ein Weg des Herzens" und „Buddha in uns" haben seine Lehren einem breiten Publikum zugänglich gemacht. Er schreibt in einer klaren, persönlichen und oft humorvollen Weise, die komplexe buddhistische Konzepte verständlich und relevant für westliche Leser macht.

Auch seine Beziehungen haben Kornfields Leben und Lehre maßgeblich geprägt. Seine langjährige Ehe mit der spirituellen Lehrerin Lama Surya Das endete, aber beide blieben engagiert in der buddhistischen Gemeinschaft. Später heiratete er Liana Naiman, mit der er eine Familie gründete. Seine Erfahrungen in Beziehungen, mit ihren Freuden und Herausforderungen, fließen oft in seine Lehren über Liebe, Verbindung und Akzeptanz ein.

Jack Kornfield ist mehr als nur ein buddhistischer Lehrer und Autor. Er ist ein Brückenbauer zwischen Ost und West, ein Mentor für unzählige Suchende und ein lebendiges Beispiel dafür, wie spirituelle Weisheit ein erfülltes und mitfühlendes Leben ermöglichen kann. Seine Fähigkeit, tiefe Einsichten mit Wärme und Menschlichkeit zu verbinden, macht ihn zu einer unschätzbaren Stimme in der spirituellen Landschaft unserer Zeit.

Wikipedia: „Der US-Amerikaner Jack Kornfield (* 1945) praktizierte viele Jahre den Buddhismus in Thailand, Burma und Indien. Seit 1974 ist er weltweit als Lehrer für die buddhistische Vipassana-Meditation in der Tradition des frühbuddhistischen Theravada aktiv. Nachdem er 1967 seinen Abschluss am

Dartmouth College gemacht hatte, schloss er sich der amerikanischen Hilfsorganisation Peace Corps an und reiste in den Norden Thailands, wo einige der ältesten buddhistischen Waldklöster der Welt liegen. Dort traf er den Buddhistischen Meister Ajahn Chah und wurde sein Schüler als vollordinierter Bhikkhu mit dem Pali-Namen Sunno. 1972 kehrte Jack Kornfield in die USA zurück und begründete 1975 gemeinsam mit Joseph Goldstein und Sharon Salzberg die Insight Meditation Society in Barre, Massachusetts. Er erwarb einen Doktortitel in klinischer Psychologie und ist ein Mitbegründer des Spirit Rock Centers in Woodacre, Kalifornien, wo er auch gemeinsam mit seiner Frau und seiner Tochter lebt. Kornfield wurde zu einem Lehrer des Theravada-Buddhismus für den Westen. In seinen Büchern versucht er, die östlichen spirituellen Lehren in eine verständliche Form für westliche Menschen und die westliche Gesellschaft zu übersetzen und lebendig weiterzugeben. Im deutschsprachigen Raum wurde Kornfield vor allem durch sein Buch Frag den Buddha und geh den Weg des Herzens bekannt."

Vom Mönch zum Ehemann

Jack Kornfield wuchs in den USA auf und fühlte sich schon früh vom Buddhismus und spirituellen Fragen angezogen. Er entschied sich, monastisch zu leben, wurde buddhistischer Mönch und verbrachte mehrere Jahre in Klöstern in Thailand, Burma (Myanmar) und Sri Lanka. Während dieser Zeit vertiefte er seine Praxis, lernte Meditationstechniken und lebte nach den strengen Regeln des Mönchslebens. Nach vielen Jahren im Kloster erkannte Jack, dass er auch außerhalb der klösterlichen Gemeinschaften eine tiefere Verbindung zu Menschen aufbauen wollte. Er begann, seine Erfahrungen mit westlichen Menschen zu teilen, Vorträge zu halten und Meditationskurse anzubieten. Dabei stellte er fest, dass das Leben im Alltag – inklusive Beziehungen – eine wichtige Rolle für spirituelles Wachstum spielt.

Trotz seiner monastischen Vergangenheit entschied sich Jack schließlich, zu heiraten. Er wollte eine Partnerschaft führen, die auf gegenseitigem Respekt, Liebe und Achtsamkeit basiert. Seine Entscheidung war kein Widerspruch zu seinem spirituellen Weg;

vielmehr sah er darin eine Erweiterung seiner Praxis: Das Leben in einer Beziehung bietet Gelegenheiten zur Übung von Mitgefühl, Geduld und Vergebung. Sein spiritueller Weg hat Jack gelehrt, Beziehungen als eine Form der spirituellen Praxis zu sehen. Durch Meditation und Achtsamkeit konnte er lernen, präsent zu sein, Konflikte mit Mitgefühl anzugehen und tiefe Verbundenheit zu erleben. Seine Erfahrung als ehemaliger Mönch gab ihm eine solide Grundlage für innere Ruhe und Mitgefühl, die er nun auch in seiner Partnerschaft lebte.

Jack Kornfields erste Ehefrau war Liana Kornfield. Sie ist Künstlerin und Therapeutin. In mehreren seiner Bücher und Danksagungen beschreibt er, wie sehr ihn Liana in seiner Arbeit und seinem Leben unterstützt und inspiriert hat. Gemeinsam haben sie eine Tochter, Caroline, die heute als Juristin arbeitet. Jack Kornfield widmete Liana viele liebevolle Worte für ihre Weisheit, Unterstützung und die Tiefe ihrer Partnerschaft. Ihre Ehe war für ihn eine wichtige Quelle des Lernens über Liebe, Beziehung und das menschliche Herz.

Nach der Trennung von Liana heiratete Jack Kornfield die bekannte Meditationslehrerin Trudy Goodman. Trudy Goodman ist Gründerin von InsightLA und eine anerkannte Lehrerin für Achtsamkeit und Mitgefühl. Sie verbindet in ihrer Arbeit östliche Meditationspraxis mit westlicher Psychologie, ähnlich wie Kornfield selbst. Beide leben und lehren heute gemeinsam und sind als Paar in der internationalen Dharma-Gemeinschaft sehr präsent.

Die Geschichte der Beziehung zwischen Jack Kornfield und Trudy Goodman ist eine Erzählung von tiefer Liebe, der Freude und den Herausforderungen des Familienlebens und der Integration von Spiritualität in den Alltag. Trudy Goodman brachte ihre eigene Perspektive und Lebenserfahrung mit, die nicht primär von jahrelanger intensiver Klosterpraxis geprägt war. Dies mag zunächst wie ein Kontrast zu Kornfields intensivem spirituellen Hintergrund gewirkt haben, erwies sich aber bald als eine Quelle der Balance und Erweiterung für beide.

Ihre Begegnung geschah in einer Phase, in der Jack Kornfield bereits ein etablierter Lehrer und Autor war, aber auch die

Sehnsucht nach einer tieferen, häuslichen Geborgenheit verspürte. Trudy Goodman, mit ihrer eigenen Stärke und ihrem unabhängigen Geist, faszinierte ihn. Ihre Beziehung entwickelte sich langsam, getragen von gegenseitigem Respekt und einer wachsenden Zuneigung. Es war eine Verbindung, die nicht nur auf intellektueller oder spiritueller Ebene stattfand, sondern auch die praktischen Aspekte des Lebens umfasste.

Ihre Beziehung war jedoch nicht ohne Herausforderungen. Die Anforderungen von Jack Kornfields internationaler Lehrtätigkeit und sein öffentliches Profil stellten eine ständige Aufgabe für ihre Partnerschaft dar. Trudy musste lernen, mit den Reisen ihres Mannes und der Aufmerksamkeit, die ihm zuteilwurde, umzugehen, während Jack gefordert war, präsent und engagiert im Beziehungsleben zu sein, auch wenn seine Arbeit ihn oft in ferne Länder rief.

Dennoch schafften sie es, eine tiefe und liebevolle Verbindung aufzubauen, die von gegenseitiger Unterstützung und Verständnis geprägt war. Trudy brachte eine Erdung und eine Perspektive des „normalen" Lebens in Jacks spirituell intensives Dasein. Sie ermutigte ihn, die Freuden des einfachen Lebens zu genießen und in den kleinen Momenten des Alltags Erfüllung zu finden. Gleichzeitig respektierte sie seine spirituelle Berufung und unterstützte ihn in seiner Arbeit, den Dharma im Westen zu verbreiten.

Ihre Beziehung war ein fortwährender Lernprozess, in dem beide lernten, die Bedürfnisse des anderen zu verstehen und zu respektieren. Es war ein Balanceakt zwischen spiritueller Praxis und weltlichem Engagement, zwischen der Stille der Meditation und dem lebhaften Beziehungsleben.

Die Geschichte von Jack Kornfield und Trudy Goodman ist eine Erzählung von zwei Menschen, die lernten, einander zu ergänzen, sich gegenseitig zu unterstützen und gemeinsam die Freuden und Herausforderungen des Lebens zu meistern. Ihre Beziehung ist ein Beispiel dafür, dass spirituelle Weisheit nicht im Rückzug von der Welt gefunden werden muss, sondern auch in den intimsten Beziehungen unseres Lebens erblühen kann. Trudy wurde für Jack

nicht nur eine Lebenspartnerin, sondern auch eine wichtige Lehrerin in der Kunst der Balance und der Integration von Spiritualität in die alltägliche Realität.

Zitate von Jack Kornfield

„Wir können nicht die Wellen des Lebens aufhalten, aber wir können lernen, auf ihnen zu reiten."
„Das Herz ist wie ein Garten. Es kann jederzeit Mitgefühl hervorbringen, Freude, Furcht, Wut, Liebe. Du musst deine Samen pflegen und entscheiden, was wachsen soll."
„Nachdem wir jahrelang versucht haben, uns zu verändern, erkennen wir oft, dass wir so akzeptiert werden müssen, wie wir sind."
„Achtsamkeit ist wie ein Muskel, je mehr wir sie trainieren, desto stärker wird sie."
„Wir sind nicht unsere Gedanken, wir sind der bewusste Raum, in dem Gedanken kommen und gehen."
„Vertraue deinem Herzen. Es kennt den Weg."
„Sei geduldig mit dir selbst. Wachstum braucht Zeit."
„Wir suchen oft nach dem Glück im Außen, aber es wohnt in unserem Inneren."
„Spirituelle Praxis bedeutet nicht, perfekt zu werden, sondern präsent zu sein."
„Lerne, im gegenwärtigen Moment zu ruhen, so wie er ist."

42. Lama Surya Das und der tantrische Sex

Lama Surya Das, geboren 1950 als Jeffrey Miller, ist ein amerikanischer Lama innerhalb der tibetisch-buddhistischen Tradition. Er gilt als bedeutender Interpret des tibetischen Buddhismus im Westen und als eine Stimme der zeitgenössischen Spiritualität. Der Dalai Lama nennt ihn liebevoll „den westlichen Lama“. Er hat über vier Jahrzehnte lang Zen, Vipassanā, Yoga und tibetischen Buddhismus bei bedeutenden asiatischen Meistern studiert, darunter auch Lehrer des Dalai Lama. Zudem hat er zweimal das traditionelle dreijährige Meditationsretreat absolviert.

Lama Surya Das ist ein autorisierter Lama und Linienhalter der Nyingmapa-Schule des tibetischen Buddhismus und ein enger Schüler mehrerer führender Großlamas.

Er gründete das Dzogchen Center und die Dzogchen Foundation mit Sitz in Cambridge, Massachusetts, und mit Zweigstellen weltweit. Er hat maßgeblich dazu beigetragen, viele tibetische Lamas in den Westen zu bringen, um dort zu lehren und Zentren zu gründen. Darüber hinaus war er Mitbegründer des Western Buddhist Teachers Network zusammen mit dem Dalai Lama. Er ist außerdem ein bekannter Autor, Dichter, Übersetzer, Chantmeister und spiritueller Aktivist. Zu seinen Werken gehört der Bestseller Das Erwachen des Buddha in uns sowie weitere Bücher wie Buddha lebt, was Buddha lehrt, Das buddhistische Herz erwecken und Mach mich eins mit allem. Seine Lehren konzentrieren sich darauf, buddhistische Prinzipien für westliche Menschen zugänglich zu machen und Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren.

Es gab mehrere Vorwürfe sexuellen Fehlverhaltens gegen Lama Surya Das, insbesondere im Zusammenhang mit dem Ausnutzen seiner Lehrerrolle gegenüber Schülerinnen. Er hat intime Beziehungen mit ehemaligen Schülerinnen eingeräumt. Einige Details der Vorwürfe bestreitet er, andere hat er zugegeben. Die Vorfälle führten zu Rücktritten im Umfeld des Dzogchen Centers. Vermutlich handelte es sich um einverständlichen Sex. Sonst wäre es zu Gerichtsprozessen gekommen.

Auch wenn keine strafrechtliche Verurteilung vorliegt, bedeutet das nicht automatisch, dass kein Machtmissbrauch stattgefunden hat. Wie in vergleichbaren Fällen im buddhistischen Kontext immer wieder betont wird, beginnt Missbrauch nicht erst bei strafrechtlich relevanten Handlungen, sondern bereits dann, wenn ein spiritueller Lehrer das Vertrauensverhältnis und das bestehende Machtgefälle zu seinen Schülerinnen ausnutzt. Die Ausnutzung von Abhängigkeit und Vertrauen kann für Betroffene traumatische Folgen haben, unabhängig davon, ob sie juristisch als „einvernehmlich" gilt oder nicht. Selbst wenn die Betroffenen formal zustimmen, kann diese Zustimmung durch emotionale Abhängigkeit, Verehrung und das Bedürfnis nach spiritueller Anerkennung beeinflusst sein. Das wird von Expertinnen wie der Psychiaterin Dr. Maya Schuppli-Delpy ausdrücklich als Missbrauch von Vertrauen und Abhängigkeit bewertet. Das Verhalten von Lama Surya Das – wie von mehreren Frauen geschildert, etwa das Vorschlagen von sexuellen Praktiken als Teil der spirituellen Ausbildung – wird daher von vielen als Ausnutzen seiner Autorität und des Vertrauens seiner Schülerinnen gesehen. Die Tatsache, dass nach den Vorwürfen neue ethische Richtlinien eingeführt wurden und Rücktritte im Umfeld des Dzogchen Centers erfolgten, unterstreicht, dass das Verhalten auch innerhalb der buddhistischen Gemeinschaft als inakzeptabel bewertet wurde.

Sex ist eigentlich ein Bestandteil des tibetischen Buddhismus. Missbrauch beginnt dort, wo das nicht offen kommuniziert wird und die Frauen manipuliert werden. Die Idee dahinter ist, dass die intensive Energie der Sexualität genutzt werden kann, um spirituelle Erkenntnisse zu gewinnen und die Dualität zu überwinden. Der entscheidende Punkt ist die Abgrenzung zwischen einer authentischen tantrischen Praxis und Missbrauch. Die „Anwendung" von Sexualität im tantrischen Kontext erfordert ein hohes Maß an Reife, Ethik und gegenseitigem Einverständnis. Missbrauch beginnt, wo keine offene Kommunikation und klares Einverständnis vorhanden ist, Machtgefälle ausgenutzt wird, Manipulation stattfindet, indem sexuelle Handlungen als notwendiger oder gar vervollständigender Teil der spirituellen

Entwicklung dargestellt werden, ohne dass dies auf echter Freiwilligkeit und Erkenntnis basiert.

Wikipedia: „Surya Das (geboren als Jeffrey Miller im Jahr 1950) ist ein amerikanischer Lama in der tibetisch-buddhistischen Tradition. Er ist ein Dichter, Chantmaster, spiritueller Aktivist, Autor vieler populärer Werke über Buddhismus, Meditationslehrer und Sprecher für den Buddhismus im Westen. Er engagiert sich seit langem in wohltätigen Hilfsprojekten in Entwicklungsländern und im interreligiösen Dialog. Surya Das ist ein Dharma-Erbe von Nyoshul Khenpo Rinpoche, einem Nyingma-Meister der nicht-sektiererischen Rime-Bewegung, mit dem er 1991 die Dzogchen Foundation und das Center gründete. 1993 erhielt er von Nyoshul Khenpo die Lehrbefugnis. Seinen Namen, der in einer Kombination aus Sanskrit (sūrya) und Hindi (das, vom Sanskrit dāsa) „Diener der Sonne" bedeutet, erhielt er 1972 vom Hindu-Guru Neem Karoli Baba. Surya Das lebt in Cambridge, Massachusetts.

Surya Das wurde als Jeffrey Miller geboren und wuchs in Valley Stream, Long Island, New York, auf. Nachdem die Freundin seines besten Freundes während der Kent State Schießereien getötet wurde, begann Surya Das, sich der Spiritualität zuzuwenden. Von 1971 bis 1976 reiste er in Indien. Dort studierte er Hinduismus bei Neem Karoli Baba sowie Vipassana bei S. N. Goenka und Anagarika Munindra aus der Theravadin-Tradition. Neem Karoli Baba gab ihm 1972 den Namen Surya Das. Während seiner Reisen in Indien und Nepal studierte Surya Das bei den tibetisch-buddhistischen Lamas Thubten Yeshe, Kalu Rinpoche, dem 16. Gyalwa Karmapa, Dilgo Khyentse und Kangyur Rinpoche. In den Jahren 1973 und 1974 lebte er in Kyoto, Japan, wo er Englisch unterrichtete und Zen-Buddhismus bei Uchiyama Roshi studierte.

1977 half Surya Das beim Aufbau des Karma Triyana Dharmachakra Klosters von Gyalwa Karmapa auf einem Berg mit Blick auf Woodstock, New York. Er lebte von 1977 bis 1980 in dem Kloster. 1980 besuchte er das erste Nyingmapa Retreat-Zentrum in Dordogne, Frankreich. Dort absolvierte er zwei dreieinhalbjährige Dzogchen-Retreats unter der Leitung von Dudjom Rinpoche und Dilgo Khyentse Rinpoche. 1991 kehrte Surya Das nach zwei

Jahrzehnten in tibetischen Klöstern und Retreats zurück und gründete mit Nyoshul Khenpo die Dzogchen Foundation und das Center, um die Verbreitung des tibetischen Buddhismus im Westen zu fördern. Die Stiftung hat viele tibetische Lamas dazu gebracht, in den Vereinigten Staaten zu lehren und zu leben, und tut dies weiterhin.

Im Jahr 2020 erzählte Surya Das einem Reporter, dass er mit „wahrscheinlich ein oder zwei" seiner Schülerinnen geschlafen habe. Später erklärte er in einer von einem Sprecher veröffentlichten Erklärung, dass er vor 2010 „einige" intime Beziehungen mit ehemaligen Schülerinnen gehabt habe. Daraufhin wurden neue ethische Richtlinien eingeführt. Diese Eingeständnisse erfolgten, nachdem fünf Frauen im Jahr 2019 über einen Anwalt Vorwürfe sexuellen Fehlverhaltens durch Surya Das an den Vorstand der Dzogchen Foundation herangetragen hatten. Drei von ihnen sagten, Surya Das habe vorgeschlagen, dass das Meditieren nackt auf seinem Schoß (basierend auf dem Yab-Yum-Bild) ihrer spirituellen Praxis helfen würde. Zwei andere berichteten von sexuellen Begegnungen mit Surya Das, darunter eine, die angab, er habe ihr gesagt, dass das Schlafen mit ihm ihre buddhistische Ausbildung vervollständigen würde. Lehrer und Vorstandsmitglieder des Dzogchen Centers traten nach den Vorwürfen zurück. Surya Das hat einige Details dieser Vorwürfe bestritten."

Die schöne Tänzerin und der alte Meister (von Surya Das)

In einer großen Stadt lebte eine berühmte Tänzerin, deren Schönheit und Anmut viele Menschen anzog. Eines Tages hörte sie von einem alten, erleuchteten Meister, der für seine Weisheit und Gelassenheit bekannt war. Neugierig und ein wenig herausfordernd beschloss sie, ihn zu besuchen.

Als sie vor dem Meister stand, fragte sie ihn mit einem schelmischen Lächeln: „Meister, was denkst du, wenn du mich ansiehst? Fühlst du Begehren?" Der Meister blickte sie ruhig an und antwortete: „Ich sehe einen Menschen, der voller Leben ist, voller Energie, voller Schönheit. Doch ich habe gelernt, zu sehen,

ohne daran anzuhaften. Begehren ist wie ein Wind, der kommt und geht. Ich kann es spüren, aber ich muss ihm nicht folgen."

Die Tänzerin war beeindruckt von seiner Ehrlichkeit und Offenheit. Sie fragte weiter: „Ist Sexualität auf dem Weg zur Erleuchtung ein Hindernis?" Der Meister lächelte: „Sexualität ist wie Feuer. Sie kann wärmen, sie kann zerstören, sie kann transformieren. Es kommt darauf an, wie bewusst wir damit umgehen. Wenn wir Begehren erkennen, ohne uns darin zu verlieren, können wir daraus Mitgefühl, Freude und Weisheit gewinnen. Die Energie der Sexualität ist nicht falsch – sie will nur mit Achtsamkeit und Liebe gelebt werden." Die Tänzerin verbeugte sich und ging nachdenklich davon. Sie spürte, dass sie etwas Wichtiges gelernt hatte: Nicht das Verlangen ist das Problem, sondern die Unbewusstheit, mit der wir ihm begegnen.

Die Yogini und der tantrische Meister

Eine junge Frau, eine Yogini, suchte einen berühmten tantrischen Meister auf, weil sie die höchste Erleuchtung anstrebte. Sie hatte gehört, dass im Tantra nicht nur Meditation und Mantras, sondern auch die bewusste Arbeit mit den Energien von Körper und Geist – einschließlich der Sexualität – ein Weg zur Befreiung sein kann.

Eines Tages, nach vielen Jahren der Praxis, fragte sie den Meister: „Meister, ist es wahr, dass auch die sexuelle Vereinigung ein Pfad zur Erleuchtung sein kann?" Der Meister antwortete: „Wenn beide Partner innerlich gereift sind, Mitgefühl und Weisheit entwickelt haben und den Geist vollkommen beherrschen, kann die Vereinigung von Mann und Frau zur höchsten Erkenntnis führen. Doch es ist kein gewöhnlicher Akt. Es ist die bewusste Verschmelzung der Energien, das Auflösen aller Trennung in Liebe und Leerheit."

Die Yogini war bereit, sich dieser Praxis zu widmen. Gemeinsam mit dem Meister übte sie die tantrischen Methoden: Sie lernten, ihre Aufmerksamkeit vollkommen auf den gegenwärtigen Moment zu richten, ihre Energien zu lenken und tiefes Mitgefühl füreinander zu empfinden. In der Vereinigung ging es nicht um

Lust, sondern um das Erleben der Einheit aller Gegensätze – männlich und weiblich, Form und Leere, Ich und Du.

Durch diese bewusste Praxis erlebten sie einen Zustand tiefster Klarheit und Verbundenheit. Die Yogini erkannte, dass das Ziel nicht das Vergnügen, sondern das Erwachen war: „Im vollkommenen Einssein mit dir habe ich meine wahre Natur erkannt – jenseits von Körper, Geschlecht und Begehren." Der Meister nickte: „So verwandelt sich selbst die stärkste Energie – die sexuelle – in ein Mittel zur Befreiung, wenn sie mit Achtsamkeit, Mitgefühl und Weisheit gelebt wird."

Im tantrischen Buddhismus ist Sexualität – richtig verstanden und praktiziert – ein kraftvoller, aber anspruchsvoller Weg zur Transformation und Erkenntnis. Es geht nicht um gewöhnlichen Sex, sondern um die bewusste Arbeit mit subtilen Energien, tiefe Achtsamkeit und das Auflösen aller Dualitäten. Diese Praxis ist nur für Menschen geeignet, die große geistige Reife, Mitgefühl und Selbstbeherrschung entwickelt haben.

Mein Meister Sai Baba lehrte, dass man eine Beziehung nur auf der Basis von Liebe, Wahrheit und Treue eingehen sollte. Ich sehe das auch als Basis für den tantrischen Weg. Eine meiner vier Schwestern ist innerlich zerbrochen, weil sie den tantrischen Weg unklar gegangen ist und Sex mit vielen Männern hatte.

Der tantrische Weg ist ein kraftvoller spiritueller Pfad, aber er verlangt – wie Sai Baba es lehrte – eine tiefe Verwurzelung in Liebe, Wahrheit und Treue. Ohne diese Basis kann er mehr schaden als nützen. Gerade auf dem tantrischen Weg ist diese Basis besonders wichtig. Tantra ist kein Freibrief für beliebige sexuelle Erfahrungen, sondern ein sehr bewusster, verantwortungsvoller Umgang mit der eigenen Energie, den Gefühlen und dem Gegenüber. Ohne Liebe, Wahrhaftigkeit und gegenseitiges Vertrauen kann der tantrische Weg leicht in Verwirrung, Verletzung oder sogar inneren Schaden führen.

Viele Menschen – auch im Westen – missverstehen Tantra als eine Einladung zu freier Sexualität ohne Grenzen. Tatsächlich aber verlangt der tantrische Weg enorme Achtsamkeit, emotionale

Reife und ethische Klarheit. Es geht um die bewusste Integration aller Lebensenergien, nicht um das Ausleben von Begierden. Wenn diese Klarheit fehlt, kann das zu innerer Zerrissenheit, Schuldgefühlen und Traumata führen.

43. Tenzin Palmo – Als Frau zur Erleuchtung

Tenzin Palmo, geboren 1943 als Diane Perry in London, ist eine der bekanntesten westlichen buddhistischen Nonnen und eine Pionierin für die Gleichberechtigung von Frauen im tibetischen Buddhismus. Schon mit 18 Jahren wurde sie Buddhistin und reiste mit 20 nach Indien, um dort ihren spirituellen Weg konsequent zu verfolgen. Sie wurde 1964 eine der ersten westlichen Frauen, die im Vajrayana-Buddhismus ordiniert wurden.

Nach mehreren Jahren intensiver Praxis in Klöstern und unter der Anleitung ihres Lehrers, dem achten Khamtrul Rinpoche, zog sich Tenzin Palmo 1976 in eine abgelegene Höhle im Himalaya zurück, um sich ganz der Meditation zu widmen. Die Höhle lag auf etwa 4.000 Metern Höhe in der Region Lahaul, nahe der tibetischen Grenze, und war oft acht Monate im Jahr durch Schnee von der Außenwelt abgeschnitten.

In dieser Höhle lebte sie insgesamt zwölf Jahre, davon die letzten drei Jahre in vollständiger Zurückgezogenheit und striktem Retreat. Ihre Lebensbedingungen waren extrem einfach: Die Höhle war etwa drei Meter breit und zwei Meter tief, sie baute sich eine kleine Mauer, Fenster und eine Tür, und richtete sich einen traditionellen Meditationskasten (Gomti) ein. In diesem Kasten schlief und meditierte sie im Sitzen – sie legte sich zwölf Jahre lang nie hin, sondern verbrachte auch die Nächte in aufrechter Meditationshaltung, oft nur drei Stunden schlafend. Sie versorgte sich selbst, baute eigenes Gemüse an und musste Temperaturen bis zu minus 35 Grad Celsius überstehen.

Die zwölf Jahre waren geprägt von absoluter Einsamkeit, insbesondere während der letzten drei Jahre, in denen sie sich vollständig von der Außenwelt zurückzog. Diese Isolation stellte eine große psychische und emotionale Herausforderung dar, da sie über lange Zeiträume keinerlei sozialen Kontakt hatte. Während ihrer intensiven Meditationspraxis musste sie mit inneren Hindernissen wie Zweifel, Hoffnungslosigkeit und Phasen mangelnden Enthusiasmus umgehen. Sie beschreibt, dass es

wichtig war, in solchen Momenten nicht zu verzweifeln, sondern mit Humor und Geduld weiterzumachen.

Tenzin Palmos zwölf Jahre in der Höhle sind ein eindrucksvolles Beispiel für Entschlossenheit, spirituelle Tiefe und den Kampf um Gleichberechtigung im Buddhismus. Ihre Erfahrungen zeigen, dass spirituelle Verwirklichung unabhängig vom Geschlecht möglich ist – eine Botschaft, die bis heute weltweit inspiriert.

Tenzin Palmos Rückzug war nicht nur eine außergewöhnliche physische Leistung, sondern vor allem ein radikaler Schritt, um tiefste spirituelle Erfahrungen zu machen und zu beweisen, dass auch Frauen im tibetischen Buddhismus höchste Verwirklichung erlangen können. Ihr Ziel war es, Erleuchtung im weiblichen Körper zu erlangen, „egal wie viele Leben es dauert" – ein bewusster Gegenentwurf zur männlich dominierten Klostertradition, in der Frauen oft als minderwertig galten. Bereits vor ihrem Rückzug hatte Tenzin Palmo mit der Benachteiligung von Nonnen im tibetischen Buddhismus zu kämpfen. Während ihrer Zeit in Lahaul erkannte sie, dass Nonnen kaum Zugang zu höherer Ausbildung und spiritueller Praxis hatten, was sie als sehr schmerzlich empfand und was sie zusätzlich motivierte, ihren Weg kompromisslos zu gehen

Während ihrer Zeit in der Höhle widmete sie sich der Praxis der Meditation nach den Methoden der Drukpa-Kagyu-Tradition. Sie folgte einem strengen Tagesablauf, der aus vier Meditationssitzungen bestand, und verbrachte die letzten drei Jahre in völliger Isolation, ohne Kontakt zur Außenwelt. Sie berichtet, dass sie in dieser Zeit tiefe Zustände von Klarheit, innerem Frieden und Weite erfahren habe – Zustände, die im Buddhismus als Annäherung an das Nirvana gelten.

Tenzin Palmo betont, dass eine der tiefsten Erkenntnisse ihrer langen Meditation die Erfahrung der „Weite und Tiefe des Geistes" war. Sie erkannte, dass wir normalerweise im Strom unserer Gedanken, Gefühle und Emotionen gefangen sind. Durch kontinuierliche Achtsamkeit und Meditation lernte sie, diese inneren Vorgänge zu beobachten, ohne sich von ihnen mitreißen zu lassen. So öffnete sich ihr Zugang zu einer viel umfassenderen,

friedlicheren und klareren Bewusstseinsebene. Ein zentrales Ergebnis ihrer Praxis war die zunehmende Fähigkeit, den eigenen Geist zu meistern, statt dessen Sklavin zu sein. Sie beschreibt, wie wichtig es ist, regelmäßig innezuhalten und zu beobachten, in welchem Geisteszustand man sich befindet, ohne zu urteilen. Mit der Zeit wird man dadurch immer vertrauter mit dem eigenen Geist und gewinnt mehr Freiheit und Klarheit. Die extremen Bedingungen in der Höhle – physisch wie psychisch – lehrten sie Geduld, Ausdauer und Gleichmut. Sie lernte, Schwierigkeiten nicht als Hindernisse, sondern als Teil des Weges zu sehen und ihnen mit Akzeptanz und innerer Ruhe zu begegnen.

Tenzin Palmo hatte ein tiefes, respektvolles und vertrauensvolles Verhältnis zu ihrem spirituellen Meister, Khamtrul Rinpoche. Er war ihr sogenannter „Wurzellehrer" und spielte eine zentrale Rolle in ihrer spirituellen Entwicklung. Sie beschreibt, dass die Beziehung zwischen Schüler und Lehrer im tibetischen Buddhismus sehr besonders ist: Auch wenn der Lehrer physisch weit entfernt ist, kann die Verbindung auf einer tiefen, inneren Ebene bestehen bleiben. Sie empfand die Präsenz ihres Meisters oft als sehr nah, selbst während ihrer langen Zeit der Einsamkeit in der Höhle.

Khamtrul Rinpoche unterstützte Tenzin Palmo nicht nur in ihrer Praxis, sondern gab ihr auch wichtige Aufgaben für die Zukunft: Er bat sie, nach ihrem Rückzug ein Nonnenkloster zu gründen, um Frauen im Buddhismus bessere Möglichkeiten zu bieten. Tenzin Palmo betont, wie wichtig es ist, einen Lehrer mit Integrität zu wählen und dabei dennoch die eigene Integrität zu bewahren. Sie rät, niemals blind zu folgen, sondern immer auch kritisch und eigenverantwortlich zu bleiben

1988 verließ Tenzin Palmo die Höhle und wurde zu einer wichtigen Stimme für die Rechte buddhistischer Nonnen und die spirituelle Gleichstellung von Frauen. Sie gründete das Dongyu Gatsal Ling Nonnenkloster in Nordindien, um Frauen aus Tibet und den Himalaya-Regionen Zugang zu Ausbildung und Praxis zu ermöglichen. Für ihre spirituellen Errungenschaften und ihren Einsatz für Frauen im Buddhismus wurde ihr 2008 der Ehrentitel „Jetsunma" (Verehrungswürdige Meisterin) verliehen.

Tenzin Palmos Leben ist ein starkes Beispiel dafür, wie tiefe Meditationserfahrung und unerschütterliche Hingabe an den Weg zur Erleuchtung führen können – egal welche Herausforderungen man auf seinem Pfad begegnet. Ihre zwölf Jahre in der Höhle sind ein Symbol für die Kraft der inneren Suche und das Streben nach Weisheit.

Zitate von Tenzin Palmo

„Wir müssen sowohl aktiv als auch kontemplativ sein. Wir brauchen Zeit, um einfach mit uns selbst zu sein und wirklich zentriert zu werden, damit der Geist einfach still sein kann."
„Die gute Nachricht ist, dass wir durch unsere gegenwärtigen Reaktionen unsere Zukunft gestalten – ständig, Moment für Moment."
„Das Licht ist immer da. Es kann niemals zerstört werden. Das Licht ist die ultimative Realität."
„Wir können im Hier und Jetzt sein. Die Fähigkeit, präsent zu sein, von unseren Gedanken zurückzutreten und sie als nur Gedanken und unsere Gefühle als nur Gefühle zu betrachten, erlaubt es uns, Meister unseres Geistes zu werden, anstatt dessen Sklaven."
„Der Punkt ist, dass der Zustand unseres Geistes dort ist, wo wir verweilen."
„Warum stecken wir nach all diesen Leben immer noch im Samsara fest? Weil wir Ausreden machen. Weil wir nicht die Anstrengung in die richtige Richtung unternehmen."
„Viele Menschen glauben, dass Meditation viel Anstrengung erfordert und etwas ist, was man erreichen muss. […] Das tiefe Geheimnis der Meditation besteht darin zu lernen, im gegenwärtigen Moment präsent zu sein und darin, vollkommen offen und entspannt zu sein. Es ist kein Akt des Erlangens, es ist ein Prozess des Verlierens, des Loslassens – loslassen, loslassen, loslassen."
„Die Antwort liegt in uns selbst. Wenn wir dort keinen Frieden und kein Glück finden, wird es auch von außen nicht kommen."
„In der tiefen Dunkelheit dieser Welt sind kleine Lichtpunkte sehr hell und können weit leuchten."
„Es ist wichtig, das Leben auch mit Humor zu nehmen!"

„Der Buddhismus ist die aktivste Religion! Die ganze Zeit beschäftigen wir uns mit dem Geist, wie man ihn zähmt und wie man unseren gewöhnlichen Geist transzendiert. Das erfordert enorm viel Entschlossenheit und Ausdauer. Gleichzeitig braucht es eine Haltung von Entspannung und Weite, statt von Anspannung und Stress."
„Erleuchtung ist wunderbar, aber man muss sie so weit ausdehnen, bis kein einziges Hindernis mehr im Geist ist und der Geist vollkommen offen und weit ist."
„Der Bodhisattva-Weg bedeutet, das eigene Glück nicht über das der anderen zu stellen, sondern das Wohl aller Wesen in den Mittelpunkt zu rücken."
„Ein Bodhisattva zu sein heißt, immer wieder aufzustehen und weiterzumachen, auch wenn es schwierig ist, weil man weiß, dass andere auf einen zählen."
„Liebe im buddhistischen Sinn ist das aufrichtige Bestreben, dass alle Wesen glücklich sind und die Ursachen des Glücks finden."

Wikipedia: „Jetsunma Tenzin Palmo (geboren am 30. Juni 1943 als Diane Perry in Hertfordshire in England) ist eine britische buddhistische Nonne in der Kagyü-Tradition des tibetischen Buddhismus. Diane Perry wuchs in London auf, wo sie in ihrer Jugend erste Erfahrungen mit dem Buddhismus machte. 1964 reiste sie auf der Suche nach ihrem spirituellen Weg nach Indien und begegnete dort Khamtrül Rinpoche aus der Drukpa Linie, der zu ihrem Guru wurde. Sie blieb sechs Jahre im Khampagar-Kloster in Tashi Jong in Himachal Pradesh, Indien. Als eine der ersten abendländischen Frauen erhielt sie die vollständige Ordination zur tibetisch-buddhistischen Nonne und lebt seit dieser Zeit unter dem Namen Tenzin Palmo. Khamtrül Rinpoche sandte sie in ein kleines Kloster in Lahaul. Die dort erlebte Benachteiligung der Frauen in buddhistischen Klöstern beschrieb sie später mit den Worten „Als ich in dem kleinen Kloster in Lahaul lebte, musste ich erkennen, dass Nonnen keine Gelegenheit zum Studium bekamen und keinen Zugang zu höheren Erkenntnissen hatten, egal wie intelligent und hingebungsvoll sie auch waren. Das machte mich äußerst traurig, denn die Mönche erhielten alle Belehrungen und konnten sich zurückziehen. Nonnen hingegen wurden einfach übersehen und als Dienstboten behandelt."

1976 entschloss sie sich, zur Vertiefung ihrer spirituellen Praxis in größtmöglicher Abgeschiedenheit zu meditieren und lebte zwölf Jahre in einer Gebirgshöhle an der Grenze zwischen Himachal Pradesh und Tibet. Die Höhle hatte eine Breite von etwa drei Meter und einer Tiefe von nicht einmal zwei Metern. Sie versorgte sich selbst und praktizierte gemäß den buddhistischen Regeln unter teilweise extremen Bedingungen, etwa durch die Praxis, nur drei Stunden in der Nacht im Sitzen zu schlafen, aber auch bei extremen Witterungsbedingungen von minus 35 °C auszuharren. 1988 beendete sie ihren Retreat, verließ Indien und ließ sich in Italien nieder, wo sie in buddhistischen Zentren lehrte. Die selbst erfahrene Ungleichheit von Männern und Frauen im Zugang zu den buddhistischen Lehren sowie die von ihrem Lehrer mehrfach geäußerte Bitte, führte zu dem Vorhaben der Gründung eines Nonnenklosters, worin sie von den Lamas des Khampagar Klosters unterstützt wurde. Nach umfangreichen Vorbereitungen gründete sie 2000 das Nonnenkloster Dongyu Gatsal Ling in Himachal Pradesh. Inzwischen leben, praktizieren und lehren dort 57 buddhische Nonnen (Stand 2016). Das Kloster bietet Kurse in buddhistischer Philosophie, Einführungen in die Meditation, aber auch tibetische und englische Sprachkurse an, sowie die Möglichkeit von Retreats für Gäste. Jetsunma Tenzin Palmo hat zum einen eine wichtige Bedeutung im Hinblick auf die Emanzipation von Frauen im Buddhismus, vor allem im Hinblick auf den Zugang zu den Lehren und die Entwicklung einer weiblichen Spiritualität. Zum anderen spielt sie eine wichtige Rolle in der Vermittlung buddhistischer Praxis und Lehre in den westlichen Ländern. Sie lehrt in europäischen und amerikanischen buddhistischen Zentren und gibt Einführungen in die buddhistische Meditationspraxis."

Vajrasattva-Meditation

Tenzin Palmo empfiehlt Praktiken wie die Vajrasattva-Meditation zur inneen Reinigung und zur Erweckung der spirituellen Energie. Wiederhole ein Mantra (z.B. das Vajrasattva-Mantra) und stelle dir vor, dass Licht und Mitgefühl dich reinigen. Die Vajrasattva-

Meditation ist eine klassische buddhistische Praxis zur Reinigung von negativen Gedanken, Taten und Gefühlen. Sie hilft, inneren Ballast loszulassen und mit einem klareren, friedlicheren Geist weiterzugehen. Hier findest du eine leicht verständliche Anleitung:

1. Ankommen und zur Ruhe kommen
Setze dich bequem hin. Schließe sanft die Augen. Atme ein paar Mal tief ein und aus. Spüre, wie dein Körper schwerer wird und sich entspannt. Sage dir innerlich: „Ich übe diese Meditation, um mich selbst und andere von negativen Energien zu befreien und mich und alle meine Freunde ins Licht zu bringen."

2. Vajrasattva visualisieren
Stelle dir über deinem Kopf eine wunderschöne, leuchtende Gestalt vor: Vajrasattva. Vajrasattva ist ein Symbol für einen erleuchteten Meister, einen vollkommenen Buddha, einen Bodhisattva, der allen Wesen auf dem Weg der Erleuchtung hilft. Er ist voller Licht, freundlich und liebevoll. Er sitzt auf einer Lotusblüte. Vajrasattva lächelt dir zu, voller Liebe und Verständnis.

Stelle dir vor, wie von dem goldenen Buddha Vajrasattva über dir im Himmel ein Strom aus weißem Licht fließt. Dieses Licht strömt durch deinen Scheitel in deinen Körper und füllt dich vollständig mit Licht. Lasse das Licht in dir, um dich herum und im ganzen Kosmos kreisen. Denke dabei das Mantra Licht, bis du ganz im Licht bist. Das Licht reinigt alles Dunkle, alle Sorgen, Ängste, Fehler und Krankheiten. Stelle dir vor, wie alles Schwere wie dunkler Rauch deinen Körper verlässt und verschwindet. Mit jedem Atemzug fühlst du dich klarer, leichter und heller.

3. Das Mantra sprechen
Beginne nun, das Mantra zu wiederholen – entweder laut oder leise in Gedanken: OM VAJRASATTVA HUM. Wiederhole es langsam und mit Aufmerksamkeit. Du verbindest dich mit der Energie von Vajrasattva. Du wirst selbst zu Vajrasatta. Denke das Mantra so lange, bis zu eins mit Vajrasattva bist.

4. Licht senden
Bewege segnend eine Hand und sende allen deinen Freunden Licht. Denke das Mantra: „Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge

es eine glückliche Welt geben." Denke das Mantra so lange, bis du dich mit deinen Freunden und der ganzen Welt verbunden fühlst.

5. Meditation
Stelle dir nun vor, dass sich Vajrasattva in reines Licht auflöst. Dieses Licht sinkt sanft in dein Herz und erfüllt dich ganz. Du bist ruhig, klar und voller Mitgefühl. Stoppe alle Gedanken. Komme ganz zur Ruhe. Entspannte dich. Bleibe für einige Minuten in dieser Meditation, so lange es sich gut anfühlt.

6. Widmung
Beende die Meditation, indem du dir wünschst: „Möge das Gute aus dieser Praxis allen Wesen zugutekommen." Atme noch einmal tief ein und aus, öffne langsam die Augen und komme wieder im Hier und Jetzt an.

Tipp für den Alltag
Du kannst diese Meditation auch kurz machen, wenn du dich belastet fühlst: Stelle dir einfach das reinigende Licht vor, wiederhole das Mantra einige Male und spüre, wie sich dein Geist klärt. Es geht nicht darum, perfekt zu visualisieren oder alles „richtig" zu machen. Entscheidend ist deine ehrliche Absicht, dich zu reinigen und allen Wesen Licht zu senden.

44. Thubten Chodron überwindet ihre Krise

Thubten Chodron, geboren als Cheryl Greene im Jahr 1950 in Chicago, ist eine amerikanische buddhistische Nonne in der tibetischen Tradition, Autorin und Lehrerin. Sie ist Gründerin und Äbtissin des Sravasti Abbey, des ersten tibetisch-buddhistischen Klosters für westliche Mönche und Nonnen in den USA

Im Sommer 1975 nahm Thubten Chodron an einem Meditationskurs von Lama Thubten Yeshe und Kyabje Thubten Zopa Rinpoche teil. Diese Erfahrung beeinflusste sie so tiefgreifend, dass sie ihre Arbeit als Lehrerin aufgab und nach Nepal reiste, um am Kopan-Kloster weiter zu studieren. 1977 wurde sie von Kyabje Ling Rinpoche zur buddhistischen Nonne ordiniert, und 1986 erhielt sie in Taiwan die volle Bhikshuni-Ordination.

Eine prägende Erfahrung war ihre Erkrankung an Hepatitis A während ihres Aufenthalts im Kopan-Kloster. Während ihrer Genesung las sie den Text „Das Rad der scharfen Waffen" von Dharmarakshita, der ihre Beziehung zum Dharma tiefgreifend veränderte. Sie erkannte, dass der Dharma nicht nur eine Pflicht, sondern eine Quelle der Kraft und des Trostes ist, besonders in schwierigen Zeiten.

Thubten Chodrons Weg zur Erleuchtung ist geprägt von kontinuierlicher Praxis, tiefem Studium und der Anwendung buddhistischer Prinzipien im Alltag. Sie sieht Erleuchtung nicht als fernes Ziel, sondern als Prozess der inneren Transformation, der durch Mitgefühl, Weisheit und ethisches Verhalten erreicht wird. Sie legt besonderen Wert auf die Anwendung der buddhistischen Lehren im Alltag, um emotionale Ausgeglichenheit und Mitgefühl zu entwickeln. In ihren Lehren hebt sie die Bedeutung der Leerheit hervor, ein zentrales Konzept im Buddhismus, das zur Überwindung von Anhaftung und zur Entwicklung von Weisheit führt. Sie betont, dass das Verständnis der Leerheit entscheidend für das Erreichen der Erleuchtung ist .

Thubten Chodron ist bekannt für ihre klaren und praxisorientierten Lehren, die sich an westliche Schüler richten. Sie hat zahlreiche Bücher verfasst, darunter „Buddhismus für Anfänger" und „Mitfühlendes Leben", die sich mit der Anwendung buddhistischer Prinzipien im täglichen Leben befassen. Zudem arbeitet sie eng mit dem Dalai Lama zusammen und hat gemeinsam mit ihm an der Buchreihe „The Library of Wisdom and Compassion" gearbeitet. Ihr Ansatz kombiniert traditionelle buddhistische Lehren mit modernen psychologischen Erkenntnissen, um Schülern zu helfen, ihre Emotionen zu verstehen und Mitgefühl zu entwickeln. Sie betont die Bedeutung von Meditation, ethischem Verhalten und Weisheit als Grundlage für spirituelles Wachstum.

Zitate von Thubten Chodron

„Wenn wir unseren Geist verändern, verändern wir unsere Welt."
„Wahre Zufriedenheit entsteht nicht durch äußere Umstände, sondern durch inneren Frieden."
„Mitgefühl bedeutet, den Schmerz anderer zu fühlen und den Wunsch zu haben, ihn zu lindern."
„Die Praxis des Dharma beginnt mit der Erkenntnis unserer eigenen Fehler, nicht der Fehler anderer."
„Geduld ist nicht Passivität, sondern die Fähigkeit, mit Schwierigkeiten ohne Ärger umzugehen."
„Anhaftung führt zu Leiden; Loslassen bringt Freiheit."
„Unsere Gedanken formen unsere Realität; achte darauf, was du denkst."
„Vergebung befreit uns von der Last des Grolls."
„Wahre Liebe basiert auf Verständnis und Akzeptanz, nicht auf Erwartungen."
„Achtsamkeit bedeutet, im gegenwärtigen Moment vollständig präsent zu sein."
„Durch Meditation lernen wir, unseren Geist zu beruhigen und Klarheit zu finden."
„Jeder Mensch hat das Potenzial zur Erleuchtung."
„Wahre Freiheit kommt von innen, nicht von äußeren Umständen."
„Mitgefühl für andere beginnt mit Mitgefühl für uns selbst."
„Der Weg zur Erleuchtung ist ein Prozess, kein Ziel."
„Unsere Handlungen haben Konsequenzen; wähle weise."

„Dankbarkeit verwandelt das, was wir haben, in genug."

45. Die Liebesgeschichte von Adyashanti und Mukti

Die Liebesgeschichte von Adyashanti und Mukti ist geprägt von einer tiefen spirituellen Ausrichtung, gegenseitiger Unterstützung und dem gemeinsamen Streben nach Wahrheit und Erwachen. Ihre Partnerschaft ist ein Beispiel für eine Beziehung, in der menschliche Liebe und spirituelle Suche untrennbar miteinander verbunden sind.

Adyashanti (geboren als Stephen Gray) und Mukti lernten sich über Adyashantis Schwester kennen. Mukti wohnte damals in einem großen Gemeinschaftshaus, in dem einer der Mitbewohner mit Adyashantis Schwester zusammen war. Als Mukti erwähnte, dass sie täglich meditiere, schlug die Schwester vor, sie mit ihrem Bruder bekannt zu machen, da er ebenfalls regelmäßig meditierte. Nach einigen erfolglosen Versuchen, sich zu viert zu treffen, kam es schließlich zu einem Blind Date zwischen Adyashanti und Mukti.

Beide waren von Anfang an durch ihre spirituelle Praxis und ihre Suche nach Wahrheit verbunden. Mukti hatte sich schon vor dem Kennenlernen vorgenommen, die Spiritualität ins Zentrum ihres Lebens zu stellen, und suchte nach einer Partnerschaft, in der beide diese Ausrichtung teilten. Nach dem ersten Kennenlernen entwickelte sich die Beziehung zunächst langsam. Mukti hatte bereits einen Aufenthalt in einem Ashram geplant, sodass die beiden für etwa ein Jahr hauptsächlich per Brief Kontakt hielten. Diese Zeit des Briefwechsels half ihnen, sich auf einer tiefen Ebene kennenzulernen. Nach ihrer Rückkehr intensivierte sich die Beziehung, und etwa ein Jahr später verlobten sie sich. Die Hochzeit folgte, als Mukti 28 Jahre alt war.

Nach der Hochzeit wurde Adyashanti von seinem Meister gebeten, selbst zu lehren. Mukti unterstützte ihn dabei und half, die Organisation Open Gate Sangha zu gründen, die bis heute ihre gemeinsamen und individuellen spirituellen Aktivitäten trägt. Mukti wurde nach der Hochzeit auch eine Schülerin von Adyashanti, was sie selbst überraschte, da sie ursprünglich aus einer anderen spirituellen Tradition kam.

Für beide war von Anfang an klar, dass ihre Beziehung nicht nur auf menschlicher Liebe, sondern auch auf einer tiefen spirituellen Verbundenheit beruhen sollte. Mukti beschreibt, dass sie sich eine „spirituelle Ehe" wünschte, in der beide Partner das Erwachen und die Wahrheitssuche ins Zentrum stellen. Ein Schlüsselmoment war für Mukti ein Satsang mit der Lehrerin Gangaji, bei dem sie erkannte, dass sie Adyashanti nur wirklich auf Augenhöhe begegnen konnte, wenn sie selbst die gleiche Tiefe spiritueller Erfahrung erlangte. Dies motivierte sie, sich noch intensiver ihrer eigenen spirituellen Entwicklung zu widmen.

Trotz ihrer tiefen Verbindung und des gemeinsamen spirituellen Weges erlebten auch Adyashanti und Mukti die üblichen Herausforderungen einer Partnerschaft. Beide beschreiben ihre Beziehung jedoch als harmonisch und von gegenseitigem Respekt geprägt. Sie legen Wert darauf, Konflikte konstruktiv zu lösen und Harmonie zu bewahren. Mukti betont, dass sie und Adyashanti keine Menschen seien, die gerne streiten, sondern eher das Gespräch und das gemeinsame Wachstum suchen. Adyashanti beschreibt die Verbindung zu Mukti so: „Wenn wir wirklich unter die Oberfläche des anderen blicken, berühren wir eine außergewöhnlich heilige Dimension, und es fühlt sich zeitlos an – es hat eine Bedeutung, die einfach unvorstellbar ist."

Ein Thema war die Entwicklung von Eigenständigkeit innerhalb der Beziehung. Mukti berichtet, dass Adyashanti seine Schüler – und auch sie selbst – immer wieder dazu ermutigte, in der eigenen Autorität zu stehen und sich nicht auf einen Lehrer oder Partner zu verlassen, sondern selbst zu prüfen, was für einen selbst wahr und stimmig ist. Dies bedeutete, dass Mukti lernen musste, ihre eigene innere Stimme und Wahrheit zu finden, statt sich auf Adyashantis Erfahrungen oder Ansichten zu stützen. Beide mussten sich zudem mit den eigenen Vorstellungen und Erwartungen über Erwachen und Beziehung auseinandersetzen. Adyashanti betont, dass das Erwachen oft ganz anders ist, als man es sich vorgestellt hat, und dass dies auch für das gemeinsame Leben nach dem Erwachen gilt. Es geht darum, alte Bilder und Selbstkonzepte loszulassen – ein Prozess, der

Unsicherheit und auch Bestürzung auslösen kann, aber letztlich zu einer tieferen Verbindung führt.

Obwohl ihre Beziehung von Harmonie geprägt ist, erleben auch Adyashanti und Mukti alltägliche Herausforderungen. Sie legen Wert darauf, Konflikte konstruktiv zu lösen und Harmonie zu bewahren, ohne unangenehme Gefühle oder Differenzen zu verdrängen. Mukti beschreibt, wie wichtig es ist, mit Widerständen und inneren Konflikten achtsam umzugehen und sie nicht zu bekämpfen, sondern als Teil des gemeinsamen Wachstumsprozesses zu integrieren.

Die Beziehung von Adyashanti und Mukti ist stark von ihrer gemeinsamen spirituellen Ausrichtung geprägt. Beide haben sich bewusst dafür entschieden, Spiritualität ins Zentrum ihrer Partnerschaft zu stellen. Dies beeinflusst ihre spirituellen Praktiken auf vielfältige Weise: Sie praktizieren regelmäßig gemeinsam Meditation und andere spirituelle Übungen. Das gemeinsame Meditieren fördert nicht nur ihre individuelle Entwicklung, sondern auch ihre emotionale und spirituelle Verbindung als Paar. Die Beziehung dient beiden als Spiegel für persönliches Wachstum. Sie unterstützen sich gegenseitig auf ihrem spirituellen Weg, was dazu beiträgt, dass jeder seine eigene innere Wahrheit und Autorität entwickeln kann.

Spirituelle Prinzipien wie Achtsamkeit, Empathie und Vergebung prägen ihre Kommunikation und den Umgang mit Herausforderungen: Sie legen Wert auf offene, achtsame Gespräche und aktives Zuhören, was zu einer tieferen Verbindung und einem besseren Verständnis führt. Konflikte werden nicht verdrängt, sondern als Gelegenheit für gemeinsames Wachstum betrachtet. Die Praxis der Vergebung und das Loslassen von Groll sind zentrale Bestandteile ihrer Beziehung und ihrer spirituellen Entwicklung. Gemeinsame Rituale, wie regelmäßige Meditationen oder Dankbarkeitsübungen, strukturieren ihren Alltag und erinnern sie an ihre spirituelle Ausrichtung. Solche Rituale helfen, Harmonie zu bewahren und die Beziehung auch im Alltag mit Sinn zu füllen.

Obwohl sie viele Praktiken teilen, respektieren sie auch die individuelle spirituelle Entwicklung des jeweils anderen.

Unterschiede im spirituellen Erfahrungsstand werden als Chance für gegenseitige Inspiration und Wachstum gesehen, nicht als Hindernis. Regelmäßige Achtsamkeitsübungen, wie achtsame Spaziergänge, helfen, im Hier und Jetzt präsent zu sein. Das steigert die Selbstwahrnehmung und ermöglicht, auf die Bedürfnisse des Partners einzugehen. Achtsamkeit vertieft die emotionale Intimität und verbessert das gegenseitige Verständnis. Offene Gespräche über spirituelle Erfahrungen, Werte und Ziele sind essenziell. Sie fördern Vertrauen, Verständnis und die Entwicklung gemeinsamer Werte. Regelmäßige Reflexionen über die eigene spirituelle Reise und das Teilen dieser Erkenntnisse stärken die Verbindung.

Das Etablieren gemeinsamer Rituale – etwa Dankbarkeitsübungen, kleine Zeremonien zu besonderen Anlässen oder das bewusste Feiern von Jahrestagen – vertieft das Gefühl der Zugehörigkeit und schafft bedeutungsvolle gemeinsame Erinnerungen. Gemeinsames Yoga oder andere spirituelle Körperübungen harmonisieren Körper und Geist, fördern Entspannung und stärken die physische wie emotionale Verbindung. Die Praxis der Vergebung – sich selbst und dem Partner gegenüber – ist ein zentraler Bestandteil. Sie hilft, Konflikte zu überwinden und das spirituelle Wachstum zu fördern. Auch Selbstliebe und gegenseitige Wertschätzung sind wichtige Grundlagen für eine starke, spirituell orientierte Beziehung.

Die Beziehung von Adyashanti und Mukti ist ein lebendiges Beispiel dafür, wie eine Partnerschaft spirituelle Praktiken vertiefen und bereichern kann. Gemeinsame Meditation, Rituale, offene Kommunikation und gegenseitige Unterstützung sind zentrale Elemente, durch die ihre Beziehung ihre spirituelle Entwicklung nachhaltig beeinflusst und stärkt.

Wikipedia: „Adyashanti („ursprünglicher Friede“), geboren am 26. Oktober 1962 als Stephen Gray, ist ein ehemaliger amerikanischer spiritueller Lehrer und Autor aus der San Francisco Bay Area. Er bot Vorträge, Online-Studiengänge und Retreats in den Vereinigten Staaten und im Ausland an. Er ist Autor zahlreicher Bücher, CDs und DVDs und gründete zusammen mit seiner Frau

Mukti die Open Gate Sangha, Inc., eine 1996 gegründete gemeinnützige Organisation, die seine Lehren unterstützt und zugänglich macht. In seinen Zwanzigern studierte Gray vierzehn Jahre lang Zen-Buddhismus unter der Leitung von Arvis Joen Justi, einer Schülerin von Taizan Maezumi Roshi vom Zen Center of Los Angeles. Gray studierte auch bei Jakusho Kwong Roshi vom Sonoma Mountain Zen Center. Im Alter von 25 Jahren erlebte Gray eine Reihe transformativer spiritueller Erweckungen. Allein auf seinem Meditationskissen sitzend, beschreibt Gray, wie er ein klassisches Kensho oder Erweckungserlebnis hatte, bei dem er „in die Leere aller Dinge eindrang und erkannte, dass der Buddha, dem ich nachgejagt war, das war, was ich war." Neben seinen Meditationen und Gebeten studierte er auch Bücher über christliche Mystiker und die Evangelien.

In den nächsten Jahren setzte er seine Meditationspraxis fort, während er auch in der Maschinenwerkstatt seines Vaters arbeitete. Neben dem Meditieren verbrachte er viele Stunden in Cafés damit, Antworten auf Fragen zu schreiben, die ihm spontan in den Sinn kamen. Schließlich, im Alter von 31 Jahren, hatte Gray ein Erweckungserlebnis, das all seine Fragen und Zweifel beseitigte. 1996 begann Adyashanti mit der Genehmigung seiner Lehrerin, Arvis Joen Justi, zu unterrichten. Zuerst hielt er Vorträge vor kleinen Gruppen in einem Raum über der Garage seiner Tante. Diese Gruppen wuchsen über die Jahre und er änderte seinen Namen in Adyashanti, ein Sanskrit-Begriff für „ursprünglicher Friede". Adyashantis Vorträge konzentrieren sich auf das Erwachen und das Verkörpern des Erwachens. „Die Wahrheit, auf die ich hinweise, ist nicht auf eine religiöse Ansicht, ein Glaubenssystem oder eine Doktrin beschränkt, sondern steht allen offen und ist in allen zu finden." Im April 2014 trat er in einem Interview mit Oprah Winfrey in einer Folge von Super Soul Sunday auf. Seit 2023 lebt er mit seiner Frau Mukti in den Eastern Sierras. Im Oktober 2023 zog er sich aufgrund von PTSD (Posttraumatischer Belastungsstörung), die aus einer sehr langen Zeit intensiver körperlicher Schmerzen resultierte, vom aktiven Unterrichten als spiritueller Lehrer zurück."

Tipps für eine glückliche Beziehung

Tiefes Wahrnehmen des Anderen: Adyashanti betont, wie wichtig es ist, wirklich unter die Oberfläche des Partners zu blicken und dessen „menschliche und göttliche Natur" zu sehen. Diese tiefe Wahrnehmung öffnet eine „außergewöhnlich heilige Dimension" in der Beziehung, die zeitlos und voller Bedeutung ist.

Präsenz im Miteinander: Mukti hebt hervor, dass es nicht nur darauf ankommt, was man tut, sondern vor allem wer man in der Beziehung ist und was man in die Beziehung einbringt. Die Qualität der eigenen Präsenz – achtsam, offen und liebevoll – ist entscheidend.

Offene und ehrliche Kommunikation: Sie empfehlen, Gefühle und Bedürfnisse klar auszudrücken und auch schwierige Themen präsent und liebevoll anzusprechen, ohne sie zu verdrängen oder zu vermeiden.

Vergebung und Loslassen: Die Praxis der Vergebung – sowohl sich selbst als auch dem Partner gegenüber – wird als wesentlich angesehen, um Konflikte zu überwinden und Harmonie zu bewahren.

Gemeinsames spirituelles Wachstum: Eine Beziehung wird als kraftvoll erlebt, wenn beide Partner sich gegenseitig auf ihrem spirituellen Weg unterstützen und gemeinsam wachsen. Dies schafft eine tiefere Verbindung und gegenseitigen Respekt.

Wertschätzung des Gegenübers als Manifestation des Göttlichen: Adyashanti beschreibt, dass jedes Wesen und jede Sache von unendlichem Wert ist und als Manifestation des Göttlichen gesehen werden kann. Diese Haltung fördert Liebe und Respekt in der Beziehung.

46. Tsultrim Allione – Die Heilung der inneren Dämonen

Tsultrim Allione wurde 1947 in New England geboren. Schon als junge Frau verspürte sie eine tiefe spirituelle Sehnsucht, die sie nach Indien und Nepal führte. Dort begegnete sie bedeutenden tibetisch-buddhistischen Lehrern wie Chögyam Trungpa Rinpoche und dem 16. Karmapa. Mit 22 Jahren wurde sie 1970 als eine der ersten westlichen Frauen zur tibetisch-buddhistischen Nonne ordiniert und erhielt den Namen Karma Tsultrim Chödrön. Nach vier Jahren im Himalaya, geprägt von intensiver Praxis und Studium, entschied sie sich, die Nonnen-Gelübde zurückzugeben, um ein weltliches Leben zu führen. Sie heiratete, bekam vier Kinder und baute eine Familie auf. Diese Entscheidung war für sie ein tiefer Wendepunkt, der sie dazu brachte, die Vereinbarkeit von Spiritualität, Weiblichkeit und Alltag neu zu erforschen. Sie war mit David Petit verheiratet, mit dem sie 1993 das Tara Mandala Retreat Center in Colorado gründete. Nach dem Tod ihres Mannes setzte sie ihre spirituelle Arbeit fort und lebt als Laienpraktizierende, nicht als Nonne. Sie spricht offen über die Herausforderungen und das spirituelle Potenzial von Beziehungen und Mutterschaft und sieht darin einen wesentlichen Teil ihres Dharma-Wegs.

Ein zentrales Element ihres spirituellen Weges ist die Chöd-Praxis, eine von der tibetischen Yogini Machig Labdrön im 11. Jahrhundert entwickelte Methode. Chöd bedeutet „Durchtrennen“: Es geht darum, sich den eigenen Ängsten direkt zu stellen, sie zu erkennen und zu transformieren. Die Praxis beinhaltet das symbolische „Opfern“ des eigenen Körpers, um Anhaftung und Angst vor dem Tod zu überwinden und letztlich innere Freiheit zu erlangen. Tsultrim Allione hat diese Praxis intensiv studiert, in Höhlen und an angsteinflößenden Orten praktiziert und ihre Erfahrungen in den Westen übertragen. Sie entwickelte daraus „Feeding Your Demons“, einen westlichen Ansatz, der die Essenz der Chöd-Praxis in eine moderne, psychologisch fundierte Methode übersetzt. Hierbei werden innere Konflikte und Ängste

als „Dämonen“ erkannt, die nicht bekämpft, sondern mit Mitgefühl „genährt“ werden, um Heilung und Integration zu ermöglichen.

Anstatt äußere Rituale, Trommeln oder Visualisierungen komplexer Gottheiten in den Vordergrund zu stellen, übersetzte Allione die Praxis in einen inneren, dialogischen Prozess, der mit westlichen Therapieformen vergleichbar ist. Sie integriert Erkenntnisse aus der humanistisch-psychologischen Therapie und der Tiefenpsychologie, insbesondere das Konzept, Schattenaspekte zu integrieren, statt sie zu bekämpfen.

Tsultrim Allione wurde von tibetischen Lamas als Emanation von Machig Labdrön anerkannt und gilt als Brückenbauerin zwischen den traditionellen Lehren und den Bedürfnissen westlicher Praktizierender. Ihr Lebenswerk ist geprägt von der Erforschung und Stärkung des „erleuchteten Weiblichen“ im Buddhismus.

Wikipedia: „Lama Tsultrim Allione (geboren 1947 als Joan Rousmanière Ewing) ist eine amerikanische Autorin und Lehrerin, die in der Karma-Kagyü-Linie des tibetischen Buddhismus studiert hat. Sie wurde als Emanation (eine Form der Reinkarnation) von Machig Labdrön anerkannt, der weiblichen Gründerin mehrerer Chöd-Linien aus dem 11./12. Jahrhundert n. Chr. 2008 wurde Lama Tsultrim Alliones Buch „Feeding Your Demons“ veröffentlicht, ein Ansatz, der auf der Chöd-Linie von Machig Labdrön basiert, die Allione seit 1973 praktiziert. Allione beginnt Kapitel fünf des Buches mit einem Zitat von Carl Jung: „Man wird nicht erleuchtet, indem man sich Lichtgestalten vorstellt, sondern indem man die Dunkelheit bewusst macht.“ Lama Tsultrim leitet Tara Mandala, ihr Retreat-Zentrum in Colorado, und hat Tausende von Schülern auf der ganzen Welt. Sie ist bekannt für ihre Fähigkeit, die Weisheit der alten tibetisch-buddhistischen Tradition in klare Lehren zu übersetzen, die für westliche Zuhörer verständlich und relevant sind.“

Gespräch zwischen Emilia und Tsultrim Allione

Emilia hat sich für eine Kurztherapie bei Tsultrim Allione angemeldet, um den Fünf-Schritte-Prozess von „Feeding Your

Demons" kennenzulernen. Sie sitzt gespannt in einem ruhigen, lichtdurchfluteten Raum im Tara Mandala Retreat Center.

Tsultrim Allione: Willkommen, Emilia. Was bringt dich zu mir?

Emilia: Ich studiere Philosophie und Psychologie und interessiere mich sehr für Methoden, die östliche Weisheit mit westlicher Psychologie verbinden. Ich habe oft mit innerem Druck und Versagensängsten zu tun. Ich würde gern erfahren, wie Ihr Fünf-Schritte-Prozess funktioniert.

Tsultrim: Das ist ein wunderbarer Ausgangspunkt. In der Chöd-Tradition, auf der mein Ansatz basiert, wenden wir uns unseren „Dämonen" – also schwierigen Gefühlen oder inneren Konflikten – mit Mitgefühl zu, statt sie zu bekämpfen. Möchtest du einen konkreten Dämon benennen, mit dem du arbeiten möchtest?

Emilia: Ja, ich spüre oft einen starken inneren Kritiker, der mir einredet, nicht gut genug zu sein.

Tsultrim: Gut. Wir beginnen mit den neun Entspannungsatemzügen, um Körper, Emotionen und Geist zu beruhigen. Schließe deine Augen und atme tief ein und aus… (Pause) Nun stelle dir diesen Kritiker als Gestalt vor. Wie sieht er aus?

Emilia: Er ist groß, dunkel, hat scharfe Augen und wirkt sehr streng.

Tsultrim: Sehr gut. Jetzt frage diesen Dämon: Was willst du von mir? Und: Was brauchst du wirklich?

Emilia: Er sagt, er will, dass ich perfekt bin. Aber eigentlich möchte er geliebt werden.

Tsultrim: Nun stelle dir vor, du gibst dem Dämon Liebe. Du erklärst ihm, dass du immer gut für ihn sorgen wirst. Du erklärst ihm, dass es nicht der Sinn des Lebens ist perfekt zu sein. Der Sinn des Lebens ist es im inneren Frieden zu leben. Dazu ist es wichtig sich so anzunehmen, wie man ist. Man muss auch seine Fehler annehmen, denn sie gehören zu einem dazu.

Emilia: (Atmet ruhig) Er trinkt den Nektar der Liebe, des Friedens und des Glücks. Er wird kleiner, freundlicher, fast durchsichtig.

Tsultrim: Sehr gut. Manchmal erscheint nach dem Füttern ein Verbündeter. Siehst du eine neue Gestalt?

Emilia: Ja, da ist eine warme, leuchtende Gestalt. Sie wirkt unterstützend.

Tsultrim: Frage diesen Verbündeten: Wie wirst du mir helfen? Wie kann ich dich erreichen?

Emilia: Sie sagt, sie wird mich daran erinnern, freundlich zu mir selbst zu sein und immer gut für mich und meine Psyche zu sorgen. Ich kann die leuchtende Gestalt durch einen tiefen Atemzug rufen.

Tsultrim: Wunderbar. Jetzt lasse den Verbündeten in Licht aufgehen und dieses Licht in dich einströmen. Spüre, wie es jede Zelle deines Körpers erfüllt.

Emilia: Es fühlt sich ruhig und kraftvoll an.

Tsultrim: Zum Abschluss ruhe einfach im Gewahrsein, ohne etwas zu tun. Lass alles so sein, wie es ist. Erkenne, dass alle Dinge genauso richtig sind, wie sie sind. Auch du bist vom Leben genauso gewollt wie du bist. Der tiefere Sinn des Lebens liegt darin sich selbst zu verwirklichen und nicht überhöhte äußere Ziele.

Emilia (nach der Sitzung): Das war sehr intensiv. Ich hätte nicht gedacht, dass mein innerer Kritiker sich so verwandeln kann, wenn ich ihm zuhöre und gebe, was er braucht.

Tsultrim: Genau das ist die Kraft dieses Prozesses. Wir transformieren unsere „Dämonen", indem wir sie nähren und integrieren, statt sie zu bekämpfen. So wird ihre Energie zu einer Ressource für unser Leben.

Welche inneren Dämonen kann man haben?

Der innere Saboteur: Dies ist ein sehr verbreiteter „Dämon". Er manifestiert sich in Selbstsabotage, die uns daran hindert, unsere Ziele zu erreichen. Das kann das Vermeiden von Herausforderungen oder das Beharren auf schädlichen Gewohnheiten (z.B. Suchtverhalten) sein. Der innere Saboteur schwächt uns mit negativen Gedanken.

Innere Antreiber: Diese „Dämonen" sind oft verinnerlichte Erwartungen oder Botschaften aus der Kindheit, die uns zu übermäßigem Perfektionismus, Stärke, Schnelligkeit, Gefallen wollen oder übertriebenem Fleiß antreiben. Beispiele sind: „Sei perfekt!": Der Drang, alles fehlerlos zu machen, was zu ständiger Unzufriedenheit und Angst vor Fehlern führt. „Sei stark!": Das Verstecken von Gefühlen und der Glaube, immer alles alleine schaffen zu müssen. „Mach es allen recht!": Das eigene Wohl unter das der anderen zu stellen, aus Angst vor Ablehnung. „Streng dich an!": Der Glaube, dass man nur durch extreme Anstrengung Wert hat, was zu Burnout führen kann.

Negative Glaubenssätze: Das sind tief sitzende Überzeugungen über uns selbst oder die Welt, die uns limitieren. Beispiele: „Ich bin nicht gut genug", „Ich verdiene kein Glück", „Ich muss perfekt sein, sonst werde ich nicht geliebt".

Unverarbeitete Emotionen und Traumata: Ängste, Wut, Scham, Schuldgefühle, die aus vergangenen Erlebnissen stammen und immer wieder hochkommen, uns belasten und unser Verhalten beeinflussen.

Der innere Kritiker: Die Stimme in uns, die uns ständig abwertet, Fehler anprangert und uns das Gefühl gibt, unzulänglich zu sein.
Abhängigkeiten: Suchtverhalten (Alkohol, Drogen, Arbeit, Glücksspiel etc.), das als Bewältigungsstrategie für tiefere emotionale Probleme dient.
Wie sollte man damit umgehen?

Der Umgang mit diesen „inneren Dämonen" erfordert eine tiefgreifende Selbstreflexion und psychologische Arbeit. Hier sind einige Strategien:

Erkennen und Benennen: Der erste Schritt ist, sich bewusst zu machen, welche „Dämonen" in einem wirken. Höre auf deine inneren Stimmen und Muster. Frage dich: „Welcher Gedanke oder welches Gefühl hält mich gerade zurück?" oder „Was treibt mich an, Dinge zu tun, die mir schaden?" Namen geben (z.B. „der Perfektionist", „der Zweifler") kann helfen, sie greifbarer zu machen.

Akzeptanz statt Kampf: Versuche nicht, diese Anteile zu bekämpfen oder zu unterdrücken. Das führt oft zu mehr Widerstand und verstärkt ihren Einfluss. Stattdessen geht es darum, sie anzuerkennen und zu verstehen, dass sie oft aus einem Schutzmechanismus entstanden sind, auch wenn sie heute schädlich wirken. Das Konzept „Den Dämonen Nahrung geben" (aus dem tibetischen Buddhismus) besagt, dass man diesen „Dämonen" mit Mitgefühl begegnen und ihnen geben sollte, was sie eigentlich brauchen (z.B. Sicherheit, Anerkennung, Liebe, Glück), um sie zu transformieren.

Hinterfragen der Glaubenssätze: Wenn du negative Glaubenssätze identifiziert hast, hinterfrage sie kritisch: Woher kommt dieser Glaube? Ist er wirklich wahr? Gibt es Beweise dafür oder dagegen? Was würde passieren, wenn ich diesen Glauben loslasse?

Schattenarbeit: Dies ist ein Konzept aus der Psychologie, das sich mit den verdrängten und abgelehnten Teilen unserer Persönlichkeit befasst (unseren „Schatten"). Es geht darum, diese Anteile ans Licht zu bringen, zu integrieren und zu akzeptieren, dass sie zu uns gehören. Das kann ein schmerzhafter, aber sehr befreiender Prozess sein, der zu innerem Frieden führt.

Selbstmitgefühl und Achtsamkeit: Sei freundlich und geduldig mit dir selbst. Achtsamkeit hilft dir, deine Gedanken und Gefühle ohne Urteil wahrzunehmen. Statt dich für deine „Dämonen" zu verurteilen, übe dich in Selbstmitgefühl.

Emotionale Regulation: Lerne, mit intensiven Emotionen umzugehen, ohne von ihnen überwältigt zu werden. Techniken

wie tiefes Atmen, progressive Muskelentspannung oder das Führen eines Tagebuchs können helfen.

Perspektivwechsel: Versuche, die Situation und deine inneren Konflikte aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Was würde ein neutraler Beobachter sagen?
Der größte innere Dämon ist das Ego. Viele spirituelle Lehren betonen, dass das Ego sich durch Anhaftung an materielle Dinge, Beziehungen, Meinungen, Erfolge oder Misserfolge manifestiert. Das bewusste Loslassen dieser Anhaftungen kann das Ego schwächen. Hingabe und Vertrauen: Sich dem Fluss des Lebens hinzugeben und Vertrauen in etwas Größeres als das eigene Ich zu entwickeln (sei es das Universum, Gott oder das „wahre Selbst") kann helfen, die Kontrolle und die starren Vorstellungen des Egos aufzugeben.

Dienst am Nächsten: Wenn man den Fokus von den eigenen Wünschen auf das Dienen anderer legt, kann dies das Ego reduzieren. Empathie und Mitgefühl sind hierbei Schlüsselqualifikationen.

Der Weg, die „inneren Dämonen" zu zähmen oder zu integrieren, ist ein Prozess der Selbstentwicklung und oft eine lebenslange Aufgabe. Es geht darum, ein tieferes Verständnis für sich selbst zu entwickeln und ein Leben zu führen, das mehr von innerem Frieden und Selbstakzeptanz geprägt ist.

47. Sharon Salzberg lehrt die liebende Güte Meditation

Sharon Salzberg wurde 1952 in New York City geboren. Ihre Kindheit war von schweren Schicksalsschlägen geprägt: Ihre Eltern trennten sich, als sie vier Jahre alt war, ihre Mutter starb, als sie neun war. Danach wuchs sie bei verschiedenen Familienmitgliedern auf, erlebte viel Verlust, Unsicherheit und Schmerz. Diese Erfahrungen führten dazu, dass sie schon früh nach Wegen suchte, mit ihrem inneren Leid umzugehen. 1969, während ihres Studiums an der State University of New York in Buffalo, belegte Salzberg einen Kurs in asiatischer Philosophie. Das Studium des Buddhismus beeindruckte sie tief, besonders die Offenheit im Umgang mit Leid und Gefühlen. Sie empfand den Buddhismus als befreiend und als Möglichkeit, ihren Schmerz zu transformieren.

1970 reiste Sharon Salzberg nach Indien, um dort bei angesehenen buddhistischen Lehrern wie Dipa Ma und Anagarika Munindra zu lernen. 1971 nahm sie in Bodhgaya an ihrem ersten intensiven Meditationsretreat teil. Die Meditationserfahrungen in Indien waren für sie so bedeutend, dass sie zunächst plante, dauerhaft dort zu bleiben. Letztlich kehrte sie jedoch zurück in die USA, um ihr Studium abzuschließen. Nach ihrer Rückkehr begann sie 1974, Vipassana-Meditation in den USA zu unterrichten. 1976 gründete sie gemeinsam mit Joseph Goldstein und Jack Kornfield die Insight Meditation Society (IMS) in Barre, Massachusetts, eines der bekanntesten Meditationszentren im Westen. 1989 folgte die Gründung des Barre Center for Buddhist Studies (BCBS).

Sharon Salzberg hat tiefgreifende spirituelle Erfahrungen gemacht, die ihr Leben und ihre Wahrnehmung nachhaltig verändert haben. Ihr spiritueller Weg begann mit einer tiefen persönlichen Suche nach Heilung und Sinn nach einer schwierigen Kindheit. Während eines Retreats in Indien 1971 hatte sie ihre erste „echte Erfahrung" in der Meditation, die sie als transformierend und als Wendepunkt auf ihrem spirituellen Weg beschreibt. Bezüglich klassischer „Erleuchtungserfahrungen" im buddhistischen Sinne

äußert sich Salzberg zurückhaltend. In den verfügbaren Quellen berichtet sie nicht von plötzlichen, radikalen Erleuchtungserfahrungen (wie etwa Satori oder Nirvana), sondern legt den Fokus auf einen kontinuierlichen Prozess der Selbsterkenntnis. Für sie ist die Überwindung des Leidens, das bewusste Umgehen mit schwierigen Gefühlen und die Entwicklung von Mitgefühl die eigentliche Essenz des spirituellen Lebens.

Sharon Salzberg gilt als Pionierin der Achtsamkeits- und Liebende-Güte-Meditation (Metta) im Westen. Sie hat zahlreiche Bücher veröffentlicht, darunter „Lovingkindness" („Liebenswürdigkeit"), „Real Happiness" und „The Kindness Handbook". Ihre Lehren sind geprägt von der praktischen Anwendbarkeit buddhistischer Methoden im Alltag. Sie ist eine gefragte Rednerin, nimmt an internationalen Konferenzen teil und engagiert sich im interreligiösen Dialog. Salzberg lebt heute in Barre, Massachusetts, und New York City. Sie inspiriert weiterhin Menschen weltweit durch ihre Bücher, Vorträge, Podcasts („The Metta Hour") und Meditationskurse. Ihr Ansatz ist geprägt von Mitgefühl, Klarheit und dem Wunsch, anderen zu helfen, inneren Frieden zu finden.

Sharon Salzbergs Lebensweg zeigt, wie persönliches Leid in eine Quelle von Mitgefühl und Weisheit verwandelt werden kann. Ihr Beitrag zur Verbreitung der Achtsamkeits- und Metta-Meditation hat das Leben vieler Menschen nachhaltig beeinflusst.

Zitate von Sharon Salzberg

„Meditation hat mich glücklich, liebevoll und friedlich gemacht – aber nicht in jedem einzelnen Moment des Tages. Ich habe immer noch gute und schlechte Zeiten, Freude und Traurigkeit."
„Metta-Meditation ist eine transformierende Praxis. Sie macht uns geduldiger, lässt uns besser zuhören und hilft uns, mit Enttäuschungen umzugehen."
„Mitgefühl zu entwickeln bedeutet, mit Sympathie für alle Lebewesen zu leben, ohne Ausnahme."
„Liebevolle Güte ist nicht nur für andere, sondern auch für uns selbst notwendig."
„Liebende Güte ist der natürliche Zustand unseres Herzens."

„Achtsamkeit ist die Fähigkeit, in der Gegenwart zu sein, ohne zu urteilen."
„Vergebung ist ein Akt der Selbstliebe."
„Die größte Errungenschaft ist die Liebe zu sich selbst."
„Wenn wir lieben, sind wir verletzlich. Aber ohne Liebe sind wir noch verletzlicher."
„Freude ist ansteckend. Lasst uns sie teilen."
„Die Stille ist der Ort, an dem wir uns selbst finden."
„Frieden beginnt im Herzen."

Metta-Meditation nach Sharon Salzberg

Ankommen und Zentrieren
Setze dich bequem hin, schließe sanft die Augen und richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Nimm einige ruhige, tiefe Atemzüge und spüre, wie dein Körper sich entspannt.

Verbindung mit dir selbst
Stelle dir vor, du sitzt in einem Kreis von Menschen, die dir wohlgesonnen sind – Menschen, die dich lieben, unterstützen und inspirieren. Spüre ihre liebevolle Zuwendung, die dich umgibt.
Richte nun deine Aufmerksamkeit nach innen und wiederhole langsam und bewusst die folgenden Sätze:
Möge ich glücklich sein.
Möge ich gesund sein.
Möge ich in Sicherheit leben.
Möge ich ein Leben voller Leichtigkeit und Frieden führen.
Spüre, wie diese liebevollen Wünsche dir selbst gelten und sich in dir ausbreiten.

Wünsche an einen geliebten Menschen
Denke an jemanden, der dir sehr am Herzen liegt. Sende ihm oder ihr dieselben Wünsche:
Mögest du glücklich sein.
Mögest du gesund sein.
Mögest du in Sicherheit leben.
Mögest du ein Leben voller Liebe und Frieden führen.

Wünsche an eine neutrale Person

Erinnere dich an eine Person, der du im Alltag neutral begegnest – zum Beispiel eine Kassiererin oder einen Busfahrer. Sende auch ihr diese guten Wünsche.

Wünsche an eine schwierige Person

Richte deine Metta-Wünsche auch an jemanden, mit dem du Schwierigkeiten hast oder der dir unsympathisch ist:

Mögest du glücklich sein.
Mögest du gesund sein.
Mögest du in Sicherheit leben.
Mögest du Frieden finden.

Ausweitung auf alle Wesen

Erweitere nun deine guten Wünsche auf alle Wesen dieser Welt – Menschen, Tiere, Pflanzen, die Erde selbst:

Mögen alle Wesen glücklich sein.
Mögen alle Wesen gesund sein.
Mögen alle Wesen in Sicherheit leben.
Mögen alle Wesen in Frieden und Harmonie leben.

Abschluss

Bleibe einen Moment in diesem Gefühl von Verbundenheit und liebevollem Wohlwollen. Atme noch einmal tief ein und aus, und öffne dann langsam deine Augen.

48. Tara Brach und die Heilung von Ängsten

Tara Brach ist eine US-amerikanische Psychologin, Meditationslehrerin und Autorin, die für ihre integrative Verbindung von westlicher Psychologie und buddhistischer Achtsamkeitspraxis bekannt ist. Sie ist Gründerin der Insight Meditation Community of Washington, D.C., und hat durch ihre Bücher und Vorträge weltweit viele Menschen inspiriert.

Tara Brachs spiritueller Weg begann in den 1970er Jahren, als sie sich der 3HO-Gemeinschaft anschloss, die vom Sikh-Lehrer Yogi Bhajan geleitet wurde. Während dieser Zeit erlebte sie eine tiefgreifende persönliche Krise: Bei einem Frauenretreat in New Mexico erlitt sie eine Fehlgeburt. Anstatt Unterstützung zu erhalten, wurde sie öffentlich von ihrem spirituellen Lehrer beschämt, der ihre Fehlgeburt auf ihre angebliche Karriereorientierung zurückführte. Diese traumatische Erfahrung führte sie dazu, sich von der Gemeinschaft zu distanzieren und ihren eigenen Weg zu suchen.

In der Folgezeit wandte sie sich dem Buddhismus zu und begann, Achtsamkeit und Mitgefühl in ihre psychotherapeutische Arbeit zu integrieren. Sie promovierte in klinischer Psychologie und entwickelte einen Ansatz, der Meditation und Psychotherapie verbindet. Tara Brach beschreibt Erleuchtung nicht als plötzliches, mystisches Ereignis, sondern als einen Prozess der tiefen inneren Transformation. In ihrem Buch „Nach Hause kommen zu sich selbst" schildert sie eine persönliche Erfahrung, in der sie sich ihren Gefühlen von Scham und Angst stellte, anstatt vor ihnen zu fliehen. Durch das bewusste Zulassen dieser Emotionen erlebte sie eine tiefe Verbindung zu sich selbst und eine stille, mitfühlende Präsenz. Diese Erfahrung war für sie ein Wendepunkt auf ihrem spirituellen Weg.

Eine zentrale Praxis in Tara Brachs Lehren ist die RAIN-Methode, ein Achtsamkeitsansatz zur Arbeit mit schwierigen Emotionen: Recognize (Erkennen): Die gegenwärtige Erfahrung wahrnehmen. Allow (Zulassen): Die Erfahrung ohne Widerstand akzeptieren.

Investigate (Erforschen): Mit Neugier und Mitgefühl die inneren Erfahrungen untersuchen.
Nurture (Nähren): Sich selbst mit Güte und Mitgefühl begegnen.

Zitate von Tara Brach

„Der Weg des Erwachens beginnt mit einem einfachen Innehalten – mit einem Atemzug, einem Moment der Präsenz."
„Achtsamkeit bedeutet, mit offenem Herzen wahrzunehmen, was jetzt ist."
„Wenn du innehältst und atmest, kann das Leben durch dich hindurchfließen."
„Wahre Heilung beginnt, wenn wir aufhören zu fliehen und anfangen zuzuhören."
„Wenn wir ganz präsent sind, beginnt das Leben, sich selbst zu heilen."
„Schmerz ist unvermeidlich, aber Leiden entsteht durch den Widerstand gegen den Schmerz."
„Wenn wir unsere Verletzlichkeit annehmen, finden wir unsere wahre Stärke."
„Es gibt nichts, das du sein musst. Du bist bereits genug."
„Liebe ist die Brücke zwischen dir und allem."
„Das Herz erwacht durch Mitgefühl, nicht durch Perfektion."
„Im Raum der Stille liegt die Antwort auf alles, was wir suchen."
Emilia heilt ihre Ängste

Emilia: Tara, ich fühle mich oft von meinen Ängsten überwältigt. Ich habe das Gefühl, dass sie mich daran hindern, wirklich frei zu leben. Gibt es einen Weg, wie ich Heilung finden kann?

Tara Brach: Liebe Emilia, du bist nicht allein mit diesen Gefühlen. Viele Menschen erleben Angst als eine große Hürde. In meiner Arbeit verbinde ich westliche Psychologie mit östlichen spirituellen Praktiken, um Menschen zu helfen, einen mitfühlenden Umgang mit sich selbst zu entwickeln und Heilung zu erfahren. Ein zentraler Aspekt ist das Selbstmitgefühl – sich selbst wie einem guten Freund zu begegnen, besonders in schwierigen Momenten.

Emilia: Das klingt schön, aber wie kann ich das konkret umsetzen, wenn die Angst da ist?

Tara Brach: Ich habe eine Methode entwickelt, die sich RAIN nennt. Sie besteht aus vier Schritten, die dir helfen können, mit deinen Ängsten achtsam und liebevoll umzugehen:
Recognize (Registrieren): Erkenne an, dass Angst da ist, ohne sie zu verdrängen.
Accept (Annehmen): Erlaube dir, die Angst zu fühlen, ohne dich dafür zu verurteilen.
Investigate (Interessiert erforschen): Spüre neugierig nach, wie sich die Angst im Körper zeigt. Was brauchst du in diesem Moment?
Nurture (Nähren): Begegne dir selbst mit Mitgefühl, vielleicht mit einer inneren Geste oder einem beruhigenden Satz wie „Es ist okay, Angst zu haben. Ich sorge gut für mich. Ich überwinde meine Ängste durch Meditation, Gedankenarbeit und Achtsamkeit."

Durch diese Schritte entsteht Raum, in dem du die Angst nicht mehr als Feind sehen musst, sondern als Teil von dir, der Aufmerksamkeit und Fürsorge braucht.

Emilia: Ich habe oft das Gefühl, nicht gut genug zu sein. Die Angst sagt mir, dass ich versagen könnte oder nicht liebenswert bin.

Tara Brach: Das ist die „Trance der Unwürdigkeit", wie ich sie nenne – ein Zustand, in dem wir glauben, nicht zu genügen. Diese Überzeugung stammt meist aus alten Erfahrungen und Botschaften, die wir übernommen haben, aber sie ist nicht die Wahrheit. Heilung beginnt, wenn du erkennst: „Das ist die Trance der Unwürdigkeit." Dann kannst du innehalten, dich fragen: „Was brauche ich jetzt?" und dir selbst eine liebevolle Antwort geben. Mit der Zeit lernst du, dich selbst zu akzeptieren und zu umarmen – mit all deinen Ängsten und Unsicherheiten.

Emilia: Das klingt nach einem langen Weg.

Tara Brach: Es ist ein Prozess, der tägliche Übung und Geduld braucht. Aber jeder kleine Moment des Innehaltens und Mitgefühls ist ein Schritt in Richtung Heilung. Meditation,

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl sind Werkzeuge, die dich auf diesem Weg unterstützen können. Du wirst merken, dass du immer mehr innere Freiheit und Frieden findest, auch wenn die Angst nicht ganz verschwindet.

Emilia: Danke, Tara. Das gibt mir Hoffnung und einen ersten Ansatz, wie ich mit meinen Ängsten arbeiten kann.

Tara Brach: Ich empfehle zudem, in akuten Angstmomenten gezielt den Atem zu beobachten. Langsames, bewusstes Atmen beruhigt das Nervensystem. Unterstützend kann man eine Hand auf das Herz oder den Bauch legen, um sich selbst Trost und Sicherheit zu vermitteln. Diese einfache körperliche Geste wirkt direkt beruhigend auf das emotionale Zentrum. Weitere effektive Ansätze sind geführte Meditationen wie Liebende-Güte-Meditation (Metta) oder Visualisierungen eines „inneren Rückzugsortes". Dabei erinnert man sich an Momente oder Beziehungen, in denen man sich geborgen fühlte, und ruft dieses Gefühl gezielt hervor. Solche Übungen fördern ein Gefühl von Sicherheit und Zugehörigkeit, was Ängste nachhaltig lindern kann.

Verstehe deine Angst: Versuche zu begreifen, dass Angst ein natürliches und wichtiges Gefühl ist. Bei einer Angststörung gerät dieses Gefühl jedoch außer Kontrolle. Zu lernen, die Angst anzunehmen, ist ein wichtiger erster Schritt.

Entspannungstechniken
Atemübungen: Eine bewusste, tiefe und gleichmäßige Atmung kann dein Nervensystem beruhigen. Die 4-7-8-Atmung (4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden halten, 8 Sekunden ausatmen) ist eine beliebte Methode.

Progressive Muskelentspannung (PMR) und Autogenes Training: Diese Techniken helfen, körperliche Anspannung abzubauen, die oft mit Angst einhergeht.

Yoga, Meditation, Achtsamkeit: Regelmäßiges Üben kann helfen, deinen Geist zu beruhigen, Gedanken zu beobachten, ohne sie zu bewerten, und im Hier und Jetzt zu bleiben.

Bewegung und Sport: Körperliche Aktivität baut Stress ab, verbessert den Schlaf und kann dein allgemeines Wohlbefinden steigern.

Stressmanagement: Lerne, Stressfaktoren zu erkennen und gute Strategien zu entwickeln, um damit umzugehen. Feste Routinen können dir ebenfalls helfen.

Soziale Unterstützung: Sprich mit Menschen, denen du vertraust, über deine Ängste. Der Austausch kann entlasten und dir das Gefühl geben, nicht allein zu sein.

Selbsthilfegruppen: Der Austausch mit anderen Betroffenen kann sehr hilfreich sein, um Erfahrungen zu teilen, euch gegenseitig zu unterstützen und Lösungsansätze zu finden.

Kognitive Strategien:
Gedanken hinterfragen: Wenn angstauslösende Gedanken aufkommen, versuche, ihren Realitätsgehalt zu überprüfen. Sind deine Sorgen realistisch? Welche Beweise gibt es dafür oder dagegen?

Ablenkung: Bei akuter Angst kannst du dich mit einer kniffligen Aufgabe oder dem Zählen von Dingen in deiner Umgebung ablenken, um deinen Kopf zu beschäftigen. Wichtig ist dabei, nicht vor der Situation zu flüchten, sondern in der Situation zu bleiben und die Ablenkung als kurzfristige Hilfe zu nutzen.

5-4-3-2-1-Methode: Konzentriere dich auf: 5 Dinge, die du siehst, 4 Dinge, die du hörst, 3 Dinge, die du fühlst, 2 Dinge, die du riechst, 1 Sache, die du schmeckst (falls zutreffend). Das hilft dir, dich im Hier und Jetzt zu verankern.

Gesunder Lebensstil: Ausreichend Schlaf, eine ausgewogene Ernährung und der Verzicht auf übermäßigen Koffein- und Alkoholkonsum können Angstsymptome lindern.

Informationen sammeln: Dich über deine Angst zu informieren, kann dir helfen, sie besser zu verstehen und die Angst zu reduzieren.

49. Mingyur Rinpoche lebt vier Jahre als einfacher Bettler

Mingyur Rinpoche ist ein moderner buddhistischer Lehrer, dessen persönliche Geschichte von Ängsten, Meditation und tiefen Erleuchtungserfahrungen geprägt ist. Sein Umgang mit Angst – sie nicht zu bekämpfen, sondern sie als Lehrer zu nutzen – und seine transformative Nahtoderfahrung machen ihn zu einer authentischen Stimme für einen alltagstauglichen, mitfühlenden und mutigen Buddhismus.

Yongey Mingyur Rinpoche wurde 1975 im Himalaya an der Grenze zwischen Nepal und Tibet geboren. Er ist der Sohn des berühmten Meditationsmeisters Tulku Urgyen Rinpoche und stammt aus einer Familie mit mehreren bedeutenden buddhistischen Lehrern. Bereits im Alter von neun Jahren begann sein Vater, ihm die essenziellen Meditationstechniken der Dzogchen- und Mahamudra-Traditionen zu vermitteln. Mit elf Jahren trat Mingyur Rinpoche ins Sherab Ling Kloster in Nordindien ein, wo er unter der Leitung von Tai Situ Rinpoche studierte und mit dreizehn Jahren ein traditionelles dreijähriges Meditationsretreat begann – ungewöhnlich jung für eine solche Praxis. Nach dem Retreat wurde er zum Retreatmeister und später zum Abt des Klosters ernannt. Im Laufe seiner Ausbildung erhielt er bedeutende Übertragungen, unter anderem von Nyoshul Khen Rinpoche, und wurde zu einem der jüngsten Lamas mit Führungsverantwortung in der Karma-Kagyu-Tradition.

Im Juni 2011 traf Yongey Mingyur Rinpoche eine radikale Entscheidung: Er verließ sein Kloster in Bodhgaya, Indien, heimlich und ohne Begleitung, um ein ausgedehntes Einzel-Wanderretreat zu beginnen. Sein Ziel war es, wie die alten Yogis und Meditationsmeister der Himalaya-Tradition als einfacher Pilger und Bettler zu leben – ohne Besitz, Status oder festen Aufenthaltsort. Für jemanden, der als hochverehrter Abt und spiritueller Lehrer lebte, bedeutete dieser Schritt einen völligen Bruch mit seiner gewohnten Welt.

Die ersten Wochen und Monate waren von tiefgreifenden Herausforderungen geprägt. Mingyur Rinpoche berichtet, dass er zwar theoretisch wusste, was ihn erwartete, die praktische Erfahrung aber ein Schock war: Er empfand Scham, Unsicherheit und fühlte sich von allen angestarrt – selbst von Polizisten auf dem Bahnhof. Er musste lernen, als Bettler auf der Straße zu leben, Feuerholz zu suchen, Wasser zu kochen und sich um die grundlegendsten Bedürfnisse selbst zu kümmern. Diese Erfahrungen waren für ihn vollkommen neu und konfrontierten ihn mit seinen Ängsten und seiner Verletzlichkeit.

Bereits im ersten Monat seines Retreats wurde Mingyur Rinpoche schwer krank, vermutlich durch eine Lebensmittelvergiftung. Er litt an starkem Erbrechen und Durchfall und war überzeugt, dass er sterben würde. In diesem Zustand ließ er, wie er selbst beschreibt, alles los: seine Identität, seinen Wunsch nach Sicherheit, sogar das Festhalten an seinem eigenen Leben. Er akzeptierte die Möglichkeit des Todes vollkommen und erlebte in diesem Moment einen Zustand völliger Klarheit und inneren Friedens, frei von Gedanken, Emotionen und jeglichem Widerstand.

Der Wendepunkt kam, als in ihm der Gedanke aufstieg, dass es noch nicht seine Zeit sei zu sterben – ein Impuls, der mit Mitgefühl verbunden war. Daraufhin kehrte sein Bewusstsein in den Körper zurück. Er öffnete die Augen, versuchte aufzustehen, wurde jedoch ohnmächtig und brach zusammen. Ein freundlicher Mensch fand ihn und brachte ihn in eine örtliche Klinik, wo er mit einer Glukose-Infusion behandelt wurde. Bereits am nächsten Tag fühlte er sich wieder besser und konnte die Klinik verlassen.

Diese Erfahrung führte bei Mingyur Rinpoche zu einer tiefgreifenden inneren Transformation: Nach seiner Genesung fühlte er sich geistig frisch, voller Energie und empfand eine neue Freude am Leben. Die Angst und der Widerstand, die ihn zuvor begleitet hatten, waren verschwunden. Er konnte seine Wanderjahre fortsetzen, offen und frei, und seine Meditation vertiefte sich nachhaltig. Die Nahtoderfahrung und die Genesung wurden so zu einem Schlüsselmoment seiner spirituellen Entwicklung.

Nach seiner Genesung wanderte Mingyur Rinpoche weiter durch Nordindien, Nepal und die Himalaya-Regionen. Die Sommer verbrachte er in den Bergen, die Winter in tieferen, wärmeren Lagen. Er lebte oft in Einsamkeit, schlief in einfachen Unterkünften oder unter freiem Himmel, meditierte stundenlang und praktizierte Schweigen – nicht aus Verpflichtung, sondern weil es oft niemanden gab, mit dem er sprechen konnte. In kleinen Dörfern, in denen die buddhistische Tradition lebendig war, wurde er manchmal erkannt und freundlich aufgenommen, meist aber blieb er unerkannt und lebte wie ein gewöhnlicher Pilger.

Seine Meditationspraxis wurde in dieser Zeit auf eine neue Probe gestellt. Er musste lernen, mit Unannehmlichkeiten, Hunger, Kälte und Einsamkeit umzugehen. Besonders prägend war für ihn, dass er seine Ängste und Unsicherheiten nicht mehr verdrängte, sondern sie als Teil seiner Praxis akzeptierte. Er berichtet, dass die Panik und die körperlichen Symptome zwar weiterhin auftraten, aber Hass und Widerstand dagegen verschwanden. Nach und nach lösten sich auch die Ängste auf.

Nach viereinhalb Jahren kehrte Mingyur Rinpoche im November 2015 zurück. Die Erfahrungen dieser Zeit veränderten nicht nur seine persönliche Praxis, sondern auch seine Art zu lehren grundlegend. Er betont seitdem, dass Dharma-Praxis nicht nur im Rückzug oder Kloster möglich ist, sondern überall und jederzeit – auch mitten im Alltag. Die wichtigste Erkenntnis aus seinem Retreat war, dass man Herausforderungen und Ängste nicht bekämpfen, sondern annehmen und in die Praxis integrieren sollte.

Mingyur Rinpoche spricht offen darüber, dass er als Kind unter schweren Panikattacken litt. Diese Ängste begleiteten ihn auch während seiner Zeit im Kloster und auf Retreats. Sein Umgang mit diesen Ängsten wurde zu einem zentralen Bestandteil seiner Lehre. Er erkannte, dass der Versuch, Panik oder Angst zu bekämpfen, diese nur verstärkt. Stattdessen lernte er, die Angst als Lehrer zu betrachten und sie mit Geduld, Meditation und Achtsamkeit auf den Atem zu transformieren. Sein Vater riet ihm, die Panik nicht zu bekämpfen, sondern sie zu akzeptieren und zu

beobachten. Dadurch wurde ihm klar, dass die Angst vor der Angst oft schlimmer ist als die Angst selbst.

Mingyur Rinpoche betont, dass Meditation nicht bedeutet, unangenehme Gefühle zu verdrängen, sondern sie bewusst wahrzunehmen und ihnen Raum zu geben. So können selbst große Krisen und Ängste in Mitgefühl, Weisheit und inneres Wachstum verwandelt werden. Er sieht jedes Hindernis als Gelegenheit, zu lernen und zu wachsen.

Mingyur Rinpoche berichtet, dass seine tiefsten Einsichten und Erleuchtungserfahrungen nicht in äußeren Erfolgen, sondern in der direkten Begegnung mit Angst, Unsicherheit und sogar existenziellen Grenzerfahrungen lagen. Er beschreibt, dass die „Reinheit des Gewahrseins" – das unveränderliche Bewusstsein hinter allen Gedanken und Gefühlen – immer vorhanden ist, unabhängig davon, was im Geist geschieht. Diese Erfahrung von Klarheit und Präsenz sieht er als Kern der Erleuchtung: ein Zustand, in dem man sich nicht mehr mit den wechselnden Inhalten des Geistes identifiziert, sondern die Freiheit und Weite des Bewusstseins erkennt.

Zitate von Mingyur Rinpoche

„Alles, wonach wir im Leben suchen – Glück, Zufriedenheit und innerer Frieden – ist bereits im gegenwärtigen Moment vorhanden. Unser eigenes Gewahrsein ist von Natur aus rein und gut."
„Du willst deine Gedanken und Gefühle weder blockieren noch ihnen nachjagen. Wenn du ihnen nachjagst, beginnen sie, dich zu definieren. Versuchst du, sie zu blockieren, wird dein Geist eng und klein."
„Jeder Versuch, die direkte Erfahrung der Natur des Geistes in Worte zu fassen, ist unmöglich. Das Beste, was man sagen kann, ist, dass sie unermesslich friedvoll und, einmal gefestigt, nahezu unerschütterlich ist."
„Die Entwicklung von Meditation führt zur Befreiung; sich selbst befreien ist das, was wir im Buddhismus Nirvana und Erleuchtung nennen."

„Wenn du Angst hast, dann sei einfach mit der Angst. Akzeptiere sie als Teil deiner Erfahrung."
„Der Schlüssel zur Meditation ist, mit Entschlossenheit zu praktizieren und mit Gewahrsein zu leben."
„Die Praxis der Meditation ist nicht dazu da, unangenehme Gefühle zu verdrängen, sondern sie bewusst wahrzunehmen und ihnen Raum zu geben."
„Unser Geist ist wie der Himmel – Gedanken und Gefühle sind nur Wolken, die vorüberziehen."
„Die wichtigste Erkenntnis ist, dass man Herausforderungen nicht bekämpfen, sondern annehmen und in die Praxis integrieren sollte."
„Glück ist kein Ziel, sondern eine Fähigkeit, die wir durch Meditation entwickeln können."
„Wenn du im gegenwärtigen Moment verweilst, findest du Frieden, egal wie die äußeren Umstände sind."
„Mitgefühl beginnt mit dir selbst – sei freundlich zu dir, so wie du es zu einem guten Freund wärst."

Anekdoten von Mingyur Rinpoche

Die heimliche Flucht
Mitten in der Nacht schlich sich Mingyur Rinpoche heimlich aus seinem eigenen Kloster in Bodhgaya, um sein Wanderretreat zu beginnen. Er wollte nicht, dass jemand ihn aufhält oder begleitet, und erlebte zum ersten Mal völlige Unsicherheit und Freiheit.

Die erste Nacht in Freiheit
Seine erste Nacht außerhalb des Klosters verbrachte er auf dem Bahnsteig eines indischen Bahnhofs, voller Scham und Angst, von allen angestarrt zu werden – sogar von den Polizisten.

Nahtoderfahrung in Kushinagar
Schon im ersten Monat wurde er schwer krank und war überzeugt, sterben zu müssen. In dieser extremen Situation ließ er alles los und erlebte einen Zustand tiefen Friedens, bevor ihn ein Fremder rettete und ins Krankenhaus brachte.

Kindheitsträume von Milarepa

Als Kind hörte er abends Geschichten über den Yogi Milarepa. Seine Großmutter und Mutter weinten dabei, und schließlich weinte auch er. Diese Geschichten inspirierten ihn, selbst als Wanderyogi zu leben.

Begegnung mit Tashila
Während seines Retreats traf er zufällig seinen alten Freund Tashila an der Stupa von Boudhanath. Tashila bat, ihn begleiten zu dürfen, doch Mingyur Rinpoche lehnte zunächst ab, bis Tashila versprach, sich auf ein dreijähriges Retreat einzulassen.

Die Scham des Bettelns
Das erste Mal, als er auf der Straße bettelte, fühlte er sich zutiefst beschämt und unsicher. Er musste lernen, seine Identität als angesehener Lama loszulassen und sich mit der Rolle eines gewöhnlichen Bettlers zu identifizieren.

Freundlichkeit der Dorfbewohner
In abgelegenen Dörfern brachten ihm die Menschen spontan Essen, weil sie wussten, dass ein Yogi in einer Höhle meditiert. Diese Großzügigkeit berührte ihn tief.

Einsamkeit und Schweigen
Die meiste Zeit seines Retreats war er allein, sprach tagelang mit niemandem und lernte, die Einsamkeit als Teil seiner Praxis zu akzeptieren und zu schätzen.

Der Schock der Realität
Obwohl er sich theoretisch vorbereitet hatte, war das Leben als Wanderyogi ein großer Schock. Er musste alles neu lernen: Feuer machen, Wasser kochen, einen Schlafplatz finden und mit Unsicherheit umgehen.

Transformation der Angst
Seine Panikattacken begleiteten ihn auch während des Retreats. Doch durch das bewusste Annehmen und Beobachten der Angst verwandelte sich diese in Mitgefühl und tiefe innere Ruhe.

50. Gil Fronsdal und seine glückliche Familie

Gil Fronsdal (geb. 1954) ist ein norwegischstämmiger, amerikanischer buddhistischer Lehrer, Autor und Wissenschaftler, der in Redwood City, Kalifornien, lebt und wirkt. Er zählt zu den einflussreichsten Persönlichkeiten des westlichen Buddhismus, insbesondere im Bereich der Vipassana- und Zen-Praxis. Er ist ein Lehrer, der sowohl in der Vipassana- als auch in der Zen-Tradition ausgebildet wurde und das Insight Retreat Center in Kalifornien leitet. Er integriert die Weisheit beider Traditionen in seinem Unterricht. In beiden Traditionen ist die Erfahrung tiefer Einsicht und das Erwachen der Weisheit zentral. Gil Fronsdal ist verheiratet und Vater. Sein Wirken hat maßgeblich dazu beigetragen, die Vipassana- und Zen-Praxis in den USA zu etablieren und weiterzuentwickeln, wobei er Meditation als „Herz des buddhistischen Weges" versteht und die Bedeutung von Ethik, Großzügigkeit und liebevoller Güte betont.

Gil Fronsdal wurde 1954 in Norwegen geboren und wanderte später in die USA aus. Seit 1975 praktiziert er Buddhismus, zunächst im Sōtō-Zen und später auch in der Vipassana-Tradition. Zu seinen wichtigsten Lehrern zählt Jack Kornfield, einer der bekanntesten westlichen Vipassana-Lehrer. Fronsdal wurde 1982 als Sōtō-Zen-Priester am San Francisco Zen Center ordiniert. 1985 folgte eine Zeit als Theravāda-Mönch in Burma. 1995 erhielt er die Dharma-Übertragung von Mel Weitsman, dem Abt des Berkeley Zen Center. Er promovierte in Buddhistischen Studien an der Stanford University und veröffentlichte zahlreiche wissenschaftliche und praxisorientierte Werke, darunter eine vielbeachtete Übersetzung des Dhammapada (2005).

Gil Fronsdal ist verheiratet und lebt mit seiner Familie in Kalifornien. Ihr Alltag ist geprägt von der Verbindung zwischen buddhistischer Praxis und Familienleben – eine Balance, die Gil und seine Frau gemeinsam immer wieder neu suchen. Jeden Morgen beginnt Gil den Tag mit einer kurzen Meditation, oft sitzt seine Frau neben ihm, während die Kinder noch schlafen. Sie wissen, dass diese Momente der Stille ihnen helfen, gelassen und

offen in den Tag zu starten. Wenn die Kinder aufwachen, begrüßen sie sie mit einem Lächeln und voller Aufmerksamkeit – ganz im Geist der Achtsamkeit, die Gil als Herzstück des Buddhismus versteht.

Beim Frühstück achtet die Familie darauf, bewusst zu essen, das Essen wertzuschätzen und miteinander zu teilen. Gil und seine Frau nutzen diese Zeit, um mit ihren beiden Söhnen über die kleinen und großen Herausforderungen des Lebens zu sprechen. Sie ermutigen die Kinder, ihre Gefühle offen auszudrücken, auch wenn es manchmal Streit oder Frust gibt. Gil erinnert sie dann daran, dass es im Buddhismus nicht darum geht, schwierige Gefühle zu verdrängen, sondern sie liebevoll zu umarmen und kennenzulernen.

Im Alltag legen Gil und seine Frau Wert darauf, die Prinzipien von Großzügigkeit, Mitgefühl und Loslassen zu leben. Wenn die Kinder sich streiten, helfen sie ihnen, innezuhalten, tief durchzuatmen und zu reflektieren, wie sie ihre Worte und Taten achtsamer wählen können. Sie lernen, dass es nicht immer darum geht, Recht zu behalten, sondern Verständnis und Verbindung zu schaffen.

Natürlich gibt es auch in ihrer Familie schwierige Zeiten – Stress, Ängste oder Unsicherheiten. Gil zeigt seiner Familie, wie man mit Angst und Schmerz nicht kämpft, sondern sie bewusst wahrnimmt und annimmt, um daraus Vertrauen und Furchtlosigkeit zu entwickeln. So wird das Familienleben zu einem gemeinsamen Übungsfeld, in dem alle wachsen können.

Am Wochenende unternimmt die Familie oft Spaziergänge in der Natur. Gil nutzt diese Gelegenheiten, um über die Vergänglichkeit und Schönheit des Lebens zu sprechen. Sie lachen viel, lernen voneinander und unterstützen sich gegenseitig – getragen von der Überzeugung, dass Achtsamkeit und Mitgefühl nicht nur auf dem Meditationskissen, sondern mitten im Familienleben ihren Platz haben.

So verbindet Gil Fronsdal den Buddhismus mit dem Familienleben: durch gelebte Achtsamkeit, liebevolle Präsenz, das Annehmen

aller Gefühle und das gemeinsame Streben nach Mitgefühl und innerem Frieden. Seine Familie ist so eine lebendige Sangha – eine Gemeinschaft, in der jeder auf seine Weise zur Weisheit und zum Glück aller beiträgt.

Zitate von Gil Fronsdal
„Eines der Dinge, die das spirituelle Leben im Buddhismus zerstören, ist übermäßiger Ernst."
„Das Leben ist hart, Dinge verändern sich, nimm es nicht persönlich."
„Starke Konzentration befreit den Geist, aber nicht bis in die Tiefe. Tiefe Befreiung kommt durch die Bewusstheit der Körperempfindungen."
„Jedes äußere Ereignis erzeugt Empfindungen im Körper. Wenn du lernst, diesen Empfindungen mit Gleichmut zu begegnen, heilst du auch die unbewussten Wurzeln des Geistes."
„Bleibe beständig in der achtsamen Betrachtung des Körpers im Körper: Entschlossen, klar wissend und achtsam, nachdem Verlangen und Sorgen abgelegt wurden."
„Alle vollkommen Erwachten der Vergangenheit haben das höchste Erwachen durch das Überwinden der fünf Hindernisse des Geistes verwirklicht."
„Die Praxis besteht nicht darin, Erfahrungen zu vermeiden, sondern sie mit Bewusstheit und Mitgefühl zu umarmen."
„Arbeite unermüdlich an deiner Befreiung!"

Anekdoten und prägende Erlebnisse aus dem Leben von Gil Fronsdal

Lehrer-Schüler-Verhältnis:
Gil wird von Jack Kornfield, einem der bekanntesten westlichen Vipassana-Lehrer, persönlich ausgebildet. Diese enge Beziehung beeinflusst seine eigene Lehrweise nachhaltig.

Ordination als Zen-Priester:
1982 wird Gil am San Francisco Zen Center als Sōtō-Zen-Priester ordiniert. Die Erfahrung, Teil einer traditionellen Klostergemeinschaft zu sein, prägt sein Verständnis von Disziplin und Gemeinschaft.

Mönch in Burma:
1985 verbringt er eine Zeit als Theravāda-Mönch in Burma. Dort erlebt er den Alltag strenger klösterlicher Praxis und lernt die Tiefe der Vipassana-Meditation kennen.

Dharma-Übertragung:
1995 erhält Gil die Dharma-Übertragung von Mel Weitsman, dem Abt des Berkeley Zen Center. Damit wird er offiziell als Zen-Lehrer anerkannt und darf selbst Schüler unterrichten.

Familienleben und Achtsamkeit:
Gil ist verheiratet und Vater von zwei Söhnen. Er betont immer wieder, wie wichtig es ist, Achtsamkeit und Mitgefühl nicht nur im Retreat, sondern im Familienalltag zu leben.

Sexualität und Dharma:
In einem Dharma-Vortrag spricht Gil offen über die Bedeutung von Präsenz und Achtsamkeit im sexuellen Leben. Er ermutigt dazu, auch schwierige oder schambesetzte Lebensbereiche mit Bewusstheit zu betrachten und zu integrieren.

Akademische Laufbahn:
Gil promoviert an der Stanford University in Buddhistischen Studien. Seine wissenschaftliche Arbeit verbindet er mit lebendiger Praxis und macht so den Dharma für viele zugänglich.

Gründung des Insight Meditation Center:
Als Gründungslehrer des Insight Meditation Center in Redwood City schafft Gil einen Raum, in dem Menschen unabhängig von Herkunft, Religion oder Lebenssituation gemeinsam meditieren und lernen können.

Vipassana-Meditation nach Gil Fronsdal

Gil Fronsdal legt Wert auf eine natürliche, achtsame und nicht dogmatische Meditationspraxis, die sich an den klassischen Lehren Buddhas orientiert und für den Alltag zugänglich ist. Seine Vipassana-Anleitungen betonen Achtsamkeit auf den Atem, auf Körperempfindungen und auf den gegenwärtigen Moment, ohne zu urteilen oder zu reagieren.

Finde einen bequemen Sitzplatz.
Setze dich aufrecht, aber entspannt. Die Hände ruhen auf den Oberschenkeln oder im Schoß. Schließe sanft die Augen.

Ankommen und Atem beobachten.
Richte deine Aufmerksamkeit auf den Atem. Spüre, wie der Atem ein- und ausströmt. Nimm die Bewegung des Bauches oder das Gefühl an den Nasenlöchern wahr. Lass den Atem natürlich fließen, ohne ihn zu kontrollieren.

Achtsamkeit auf Körperempfindungen.
Wenn du dich gesammelt fühlst, richte deine Aufmerksamkeit auf den Körper. Spüre von Kopf bis Fuß in den Körper hinein. Nimm wahr, wo Empfindungen auftauchen – vielleicht Wärme, Kälte, Kribbeln, Druck oder Entspannung. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei diesen Empfindungen, ohne sie zu bewerten oder verändern zu wollen.

Körperscannen (Body Sweeping).
Wandere mit deiner Aufmerksamkeit systematisch durch den Körper: Beginne am Scheitel, gehe langsam zu Stirn, Gesicht, Nacken, Schultern, Armen, Händen, Brust, Rücken, Bauch, Beinen bis zu den Füßen. Meditiere kurz auf jeden Bereich. Löse so die Verspannung und lade ihn mit Energie auf.

Beobachten und nicht reagieren.
Verweile einige Minuten in der entspannten Meditation. Wenn Gedanken, Gefühle oder Geräusche auftauchen, nimm sie achtsam wahr, ohne dich darin zu verlieren. Alles, was auftaucht, darf da sein – du beobachtest, ohne zu greifen oder abzulehnen.

Segnen
Bewege segnend eine Hand und sende deinen Freunde Licht. Denke dabei das Mantra: „Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben.“ Denke das Mantra so lange, bis du dich mit deinen Freunden und der ganzen Welt verbunden fühlst.

Beenden der Meditation.
Am Ende der Meditation bringe die Aufmerksamkeit zurück zum Atem. Spüre den Körper als Ganzes. Öffne langsam die Augen und

nimm den gegenwärtigen Moment bewusst wahr.

Die fünf Hindernisse auf dem Weg zur Erleuchtung

Auf dem inneren Weg begegnen wir immer wieder Blockaden, die uns vom Frieden, vom Glück und von der Erleuchtung abhalten. Im Buddhismus werden sie die fünf Hindernisse genannt. Sie sind wie Schleier vor dem inneren Licht. Wenn wir sie durchschauen und auflösen, kann sich unser Bewusstsein klären, der Geist kommt zur Ruhe, und wir gelangen zu tiefer Einsicht und Glückseligkeit.

1. Sinnliches Verlangen – Der Ruf der äußeren Welt
Sinnliches Verlangen ist das Verlangen nach angenehmen Erfahrungen: gutes Essen, schöne Menschen, Musik, Komfort, Anerkennung. Es ist nicht an sich schlecht – aber es wird zum Hindernis, wenn wir unsere Erfüllung nur im Außen suchen.

Lenas Beispiel:
Lena sitzt in der Meditation, aber ihre Gedanken wandern ständig zu einem Stück Schokoladenkuchen im Kühlschrank. Oder sie denkt an einen Menschen, von dem sie sich Liebe wünscht. Ihr Körper ist still, aber ihr Geist ist voller Sehnsucht.

Lena atmet tief durch. Sie erinnert sich daran, dass alle äußeren Genüsse vergänglich sind. Sie sagt sich: „Das wahre Glück finde ich in mir." Sie spürt ihren Körper, sie fühlt die Energie in ihrem Herzen. Langsam kehrt sie zurück in die Gegenwart. Ein kleines inneres Lächeln entsteht.

2. Abneigung – Der Widerstand gegen das, was ist
Abneigung zeigt sich als Ärger, Wut, Frustration oder innerer Widerstand. Sie hindert uns daran, im Frieden zu verweilen.

Lenas Beispiel:
Ein Nachbar hat laut Musik gespielt und Lena konnte nicht meditieren. Sie ärgert sich, fühlt sich gestört. Ihre Gedanken kreisen um Groll und Rachefantasien.

Lena macht eine Metta-Meditation. Sie sagt innerlich: „Ich nehme die Dinge so an, wie sie sind. Ich lasse meine Wünsche los. Ich fließe mit dem Leben. Möge mein Nachbar glücklich sein. Mögen wir beide in Frieden leben." Der Ärger lässt nach. Statt sich zu ärgern, beginnt sie, in Mitgefühl zu ruhen. Sie erkennt: Jeder Mensch handelt aus seinem inneren Schmerz heraus.

3. Trägheit – Wenn der Geist einschläft
Trägheit ist wie ein grauer Nebel, der sich über dein Bewusstsein legt. Du fühlst dich müde, schwer, antriebslos. Du willst meditieren, aber dein Geist gleitet in Dumpfheit ab.

Lenas Beispiel:
Am Morgen setzt sich Lena zum Meditieren hin – und schläft fast ein. Ihr Geist ist benebelt, ihr Körper kraftlos.

Lena steht auf, geht langsam in der Natur spazieren, atmet tief ein und aus. Dann macht sie einige Yogaübungen. Danach ist sie wach. Ihre Meditation wird klar und lebendig.

Übung: Nutze Bewegung, Licht, frische Luft und bewusstes Atmen. Lies inspirierende Texte. Frage dich: „Was begeistert mich? Was bringt meine Energie zum Fließen?"

4. Unruhe – Das Karussell der Gedanken
Manchmal ist der Geist wie ein aufgescheuchter Affe – voller Gedanken, Sorgen, Pläne, Erinnerungen. Das Herz ist unruhig, der Körper angespannt. Du kannst nicht zur Ruhe kommen.

Lenas Beispiel:
Lena versucht zu meditieren, aber ihr Kopf ist voller Gedanken. Was muss sie noch erledigen? Was hat sie falsch gemacht? Was bringt die Zukunft?

Lena beginnt, ihren Atem zu beobachten. Ein, aus. Ein, aus. Sie spürt ihre Füße auf dem Boden. Sie sagt sich: „Ich bin hier. Ich bin jetzt." Die Gedanken fließen weiter – aber sie hält sich nicht mehr an ihnen fest. Nach einer Weile wird es still.

Übung: Erdung durch Körperwahrnehmung. Denke ein Mantra. Atme bewusst. Nimm wahr, was da ist, aber halte dich nicht daran

fest.

5. Zweifel – Die Unsicherheit auf dem Weg
Zweifel ist das Gefühl: „Bringt das alles überhaupt etwas?“ Oder: „Mache ich das alles richtig? Bin ich überhaupt fähig zur Erleuchtung? Oder betrüge ich mich selbst?“ Zweifel kann dich lähmen oder dich dazu bringen, den Weg aufzugeben.

Lenas Beispiel:
Nach einem schwierigen Tag zweifelte Lena an sich. Sie fühlte sich schwach, gescheitert. Die Übungen schienen wirkungslos. Der Zweifel war schwer. Er kam wie ein Schatten und wollte sie vom Weg abbringen. Aber dann erinnerte sie sich: Der Zweifel ist nur ein Teil des Weges – nicht das Ende. Sie nahm ein altes Notizbuch und las ihre Erfahrungen: Momente des Friedens, kleine Erkenntnisse, ein inneres Strahlen. Sie lächelte. Ihr Mantra wurde: „Ich vertraue dem Weg.“ Sie las ein Kapitel im Buch ihrer Meisterin. Sie spürte wieder die Kraft des Weges. Der Zweifel verwandelte sich in Vertrauen.

Übung: Schreibe dir deine Erfolge auf. Lies inspirierende Worte. Sprich mit einer weisen Freundin. Gehe kleine Schritte – aber gehe weiter.

Geführte Meditation: Die fünf Hindernisse überwinden

Setze dich bequem hin oder lege dich hin. Schließe sanft die Augen. Spüre, wie dein Körper auf dem Boden ruht. Nimm einen tiefen Atemzug … und lass langsam los. Noch einen Atemzug … Und ein drittes Mal – ganz ruhig. Du bist hier. Du bist jetzt. Du darfst einfach sein.

1. Abneigung – Groll in Mitgefühl verwandeln
Erinnere dich an etwas, das dich kürzlich geärgert hat. Eine Person? Eine Situation? Spüre die Reaktion in deinem Körper – vielleicht Enge, Druck, Hitze. Atme ein. Und atme aus. Sprich innerlich: „Ich wähle Frieden statt Abneigung. Ich lebe im Gleichmut, im inneren Frieden und Glück. Ich hafte an nichts an

und lehne nichts ab. Ich lebe wunschlos im glücklichen Sein.“ Lass los. Fühle, wie dein Herz sich öffnet.

2. Sinnliches Verlangen – Sehnsucht in Fülle verwandeln
Welches sinnliches Verlangen lenkt dich vom spirituellen Weg ab? Welche äußeren Wünsche hast du? Kannst du sie loslassen? Wenn nicht, erfülle sie, damit du innerlich zur Ruhe kommen kannst. Denke gründlich nach. Erkenne, dass der innere Weg wichtiger als der äußere Weg. Nimm dir jeden Tag ausreichend Zeit für dich selbst. Komme zur Ruhe. Pflege deine Gesundheit. Entwickle dein inneres Glück. Erhole dich immer wieder ausreichend vom Stress des Lebens. Sage dir: „Das Hauptglück des Menschen liegt in einem selbst, im inneren Glück, im spirituellen Weg, in der Erleuchtung, in der Zufriedenheit.“

3. Zweifel – Unsicherheit in Vertrauen verwandeln
Wenn du an dir zweifelst oder an deinem Weg, denke gründlich über dich und deinen Weg nach. Denke an die Vergänglichkeit des Lebens (anicca). Denke an den Tod. Denke an die Notwendigkeit der Erleuchtung, die Befreiung vom Leid und das dauerhafte Leben im Licht. Verbinde dich mit den erleuchteten Meistern: „Om alle Meister. Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg.“ Dann folge deiner Wahrheit und Weisheit, deinem Gefühl der Richtigkeit, deiner Intuition. Du wirst geführt. Alles wird gut. Denke das Mantra: „Ich vertraue mir und meinem Weg. Ich vertraue dem Leben.“

4. Trägheit – Müdigkeit in Energie verwandeln
Wenn du Trägheit oder Müdigkeit in dir spürst, nimm sie ohne Widerstand wahr. Vielleicht liegt eine Schwere auf deinem Geist oder deinem Körper. Atme tief ein – und stelle dir vor, dass Licht und Energie in dich strömen. Beim Ausatmen löst du alle Schwere auf. Wiederhole innerlich: „Ich erwecke meine Energie durch positive Gedanken und positives Tun.“ Was ist dein Weg dein Müdigkeit zu überwinden? Gehe den Weg. Verbinde Spiritualität mit aktivem Tun.

5. Unruhe – Gedanken in Stille verwandeln
Vielleicht kreisen deine Gedanken. Beobachte sie – wie Wolken am Himmel. Du musst sie nicht wegdrängen. Nur schauen – kommen

lassen – weiterziehen lassen. Sage dir: „Ich lebe in der Ruhe und aus der Ruhe heraus.“ Stoppe alle Gedanken. Verweile in der Meditation. Entspanne dich. Spüre, wie dein Geist sich von alleine durch das Verweilen in der Ruhe klärt.

Abschluss – Zurück ins Jetzt
Nun atme ein paar Mal tief und bewusst. Spüre deinen Körper. Bewege langsam deine Finger und Zehen. Wenn du möchtest, strecke dich etwas. Wenn du soweit bist, öffne langsam die Augen. Gehe achtsam deinen Weg.

51. Ramakrishna und die Einheit aller Religionen

Sri Ramakrishna, geboren am 18. Februar 1836 im Dorf Kamarpukur in Westbengalen, wuchs in einer armen, aber frommen Brahmanenfamilie auf. Schon als Kind zeigte er außergewöhnliche spirituelle Neigungen und berichtete von Visionen und Ekstasen. Mit sechzehn Jahren zog er nach Kolkata, wo er seinem Bruder Ramkumar half, der als Priester tätig war. Später wurde Ramakrishna Priester am berühmten Kali-Tempel von Dakshineshwar. Dort begann seine intensive spirituelle Suche, die ihn zu einem der bedeutendsten Mystiker Indiens machte.

Ramakrishna wurde 1859 im Alter von 23 Jahren mit Sarada Devi verheiratet, die damals erst fünf Jahre alt war – ein damals in Bengalen üblicher Altersunterschied, wobei die Ehe in diesem Alter eher als Versprechen galt. Sarada Devi blieb nach der Hochzeit zunächst bei ihren Eltern in Jayrambati und wuchs dort auf, während Ramakrishna sein spirituelles Leben als Priester am Kali-Tempel in Dakshineswar fortsetzte. Als Sarada Devi etwa 18 Jahre alt war, zog sie zu Ramakrishna nach Dakshineswar. Dort lebte sie in einem kleinen Raum im Tempelkomplex und kümmerte sich um Ramakrishna und seine wachsende Schar von Anhängern. Die Ehe wurde nie körperlich vollzogen; stattdessen lebten beide in gegenseitiger Achtung und spiritueller Gemeinschaft. Ramakrishna betrachtete Sarada Devi als Inkarnation der Göttlichen Mutter und verehrte sie entsprechend. In einer symbolischen Zeremonie, der Shodashi Puja, setzte er sie auf den Thron der Göttin Kali und verehrte sie als Göttliche Mutter.

Die Beziehung zwischen Ramakrishna und Sarada Devi war geprägt von gegenseitigem Respekt, spiritueller Verbundenheit und der gemeinsamen Hingabe an das Göttliche. Sie verkörperten das Ideal einer Ehe, die auf spirituellen Werten und gegenseitiger Unterstützung basiert, ohne weltliche Bindungen. Sarada Devi wird bis heute von den Anhängern als „Heilige Mutter“ verehrt und gilt als bedeutende spirituelle Persönlichkeit des modernen Hinduismus. Sarada Devi wurde zur ersten Schülerin Ramakrishnas und erhielt von ihm Unterweisungen in Meditation

und spirituellem Leben. Nach Ramakrishnas Tod 1886 wurde sie von seinen Schülern als spirituelle Mutter und Guru verehrt. Sie übernahm eine zentrale Rolle im entstehenden Ramakrishna-Orden und blieb für 34 Jahre nach Ramakrishnas Tod eine wichtige spirituelle Führerin.

Ramakrishna hatte schon als Kind spontane spirituelle Ekstasen, etwa beim Anblick eines Kranichschwarms vor dunklen Wolken, was ihn in einen Zustand tiefer Verzückung versetzte. Im Kali-Tempel widmete er sich mit ganzer Hingabe der Anbetung der Göttin Kali. Seine spirituelle Praxis war so intensiv, dass er laut Überlieferung die direkte Gegenwart der Göttin erlebte. Unter Anleitung verschiedener spiritueller Lehrer, darunter Bhairavi Brahmani (Tantra und Bhakti) und einem Advaita Vedanta-Mönch, erlebte er den Zustand des Nirvikalpa Samadhi – die höchste Form der nicht-dualen Gotteserfahrung, bei der das individuelle Selbst im universellen Bewusstsein aufgeht.

Ramakrishna beschränkte sich nicht auf hinduistische Praktiken. Er lebte jeweils für eine gewisse Zeit als Muslim und als Christ, praktizierte deren Riten und Meditationen und erlebte auch in diesen Traditionen höchste spirituelle Zustände. Er kam zu der Überzeugung, dass alle Religionen letztlich zum gleichen Ziel führen – zur Erfahrung des einen göttlichen Urgrundes. Er sagte: „Ich habe alle Religionsbräuche geübt: den Hinduismus, den Islam, das Christentum, und ich bin auch die Wege der verschiedenen Sekten des Hinduismus gegangen, und ich habe gefunden, dass es derselbe Gott ist, zu dem sie alle streben, wenn auch auf verschiedenen Wegen … Der Urgrund ist Einer unter verschiedenen Namen, und ein jeder sucht nach demselben Urgrund; nur Klima, Naturanlage und Benennung schaffen die Unterschiede."

Er praktizierte die wichtigsten Religionen seiner Zeit und stellte fest, dass sie alle zum selben Ziel führen. Daraufhin erklärte er alle Religionen für richtig und wahr. Diese Haltung trug maßgeblich zur Harmonie zwischen den Religionsgemeinschaften bei und war eine zentrale Botschaft seines Lebens. Seine Lehre ist geprägt vom Gedanken der „Harmonie der Religionen": Die Vielfalt

der religiösen Wege ist kein Widerspruch, sondern Ausdruck der einen göttlichen Wahrheit, die sich in unterschiedlichen Formen und Namen manifestiert. Diese Überzeugung ist auch im Leitspruch der Ramakrishna-Mission, die von seinem Schüler Swami Vivekananda gegründet wurde, verankert.

Ramakrishna starb am 16. August 1886. Sein Leben und seine Lehren inspirierten zahlreiche Menschen und führten zur Gründung der Ramakrishna-Mission, die weltweit für religiöse Toleranz, soziale Arbeit und spirituelle Praxis steht. Seine Botschaft von der Einheit aller Religionen bleibt bis heute ein zentraler Bezugspunkt für den interreligiösen Dialog.

Wikipedia: „Bereits in seiner Kindheit berichtete Ramakrishna von spirituellen Visionen. Er wurde mit sechzehn Jahren von seiner Familie zum Geldverdienen zu seinem Bruder Ramkumar nach Kolkata gesandt, der dort als Priester tätig war und eine Sanskrit-Schule betrieb. Ramakrishnas Hingabe bei der Versenkung in die Anbetung der Götter war auffällig und ungewöhnlich. Er begnügte sich nicht damit, Mantren zu rezitieren, sondern soll die Gegenwart der Göttin gespürt und sie so lange angebetet haben, bis sie sich ihm offenbarte. Dem Geldverdienen gegenüber zeigte er eine völlige Abneigung.

Ramakrishna wurde Priester des Kali-Tempels und widmete sich mit charakteristischem Eifer seiner Aufgabe. Damit begann für ihn eine intensive spirituelle Suche. Die Überlieferung berichtet: Er saß weinend vor der Statue der Göttin, rief sie um Hilfe an und flehte, sie möge sich ihm zeigen. Er aß und schlief nicht. In Verzweiflung versuchte er sich das Leben zu nehmen, da enthüllte Kali sich. Er selbst beschrieb diese Vision mit folgenden Worten: „Ruhelosigkeit überwältigte mich und die Furcht, Sie in diesem Leben nicht mehr schauen zu dürfen. Ich konnte die Trennung nicht länger ertragen. Das Leben schien sinnlos geworden zu sein. Plötzlich fiel mein Blick auf das Schwert, das im Tempel der Mutter (Kali) hing. Als ich wie ein Irrer aufsprang und es ergreifen wollte, enthüllte sich mir plötzlich die Göttliche Mutter. Alle Gebäude, der Tempel und alles andere verschwand spurlos aus meiner Sicht, und statt dessen sah ich einen grenzenlosen, unendlichen,

strahlenden Ozean des Bewusstseins. Ich wusste nichts mehr von der äußeren Welt, aber in mir strömte eine ununterbrochene, reine Seligkeit, und ich spürte die Gegenwart der Göttlichen Mutter.“ Als er das Bewusstsein für seine Umwelt wieder erlangte, hatte er das Wort ‚Mutter‘ auf den Lippen.

Eine Kommission aus hinduistischen Gelehrten (Pandits) befand, nur die Anwesenheit einer göttlichen Inkarnation (Avatara) könne Ramakrishnas ekstatische Zustände erklären. Der einfache Priester wurde öffentlich zu einem Avatar erklärt und damit anderen großen Heiligen wie Buddha oder Jesus gleichgestellt. Für Ramakrishna selbst schien das keine Bedeutung zu haben. Er blieb einfacher Priester des Kali-Tempels. Als er schon Samnyasin (hinduistischer Mönch) war, heiratete er Sarada Devi, die ihm schon als Kind versprochen worden war. Die Ehe wurde – so wird berichtet – nie körperlich vollzogen. Sarada Devi wurde seine Schülerin und nach Ramakrishnas Tod selber Guru.

Ramakrishnas Religiosität umfasste drei bedeutende Strömungen des Hinduismus: Tantrismus, Vishnuismus und Vedanta. Schnell erwarb er alle erforderlichen Fertigkeiten und praktizierte die zugehörigen Übungen. Als er Vedanta praktizierte, bekam er mit Tota Puri einen neuen Lehrer, einen Wandermönch, der ihn lehrte, das Absolute jenseits aller Relativität zu verwirklichen. Es wird berichtet, damit sei für Ramakrishna die letzte Schranke gefallen und er habe das Stadium des Nirvikalpa Samadhi, der ‚Nicht-Zweiheit‘, erreicht. Dies wird als höchster göttlicher Zustand betrachtet, aus dem normalerweise kein Mensch zurückkehrt, der nicht eine besondere Mission hat. Nachdem Ramakrishna den Hinduismus durch eigenes Erleben verinnerlicht hatte, versuchte er für sich persönlich den Islam sowie das Christentum zu erfassen, indem er für einige Zeit wie ein Muslim und wie ein Christ lebte. In beiden Fällen stellte er eine prinzipielle Gleichheit der Religionen fest; dasselbe Ziel mit unterschiedlichen Wegen. Auch hier fühlte er sich zum absoluten Bewusstsein geführt.

Ramakrishna erklärte: „Ich habe alle Religionsbräuche geübt: den Hinduismus, den Islam, das Christentum, und ich bin auch die Wege der verschiedenen Sekten des Hinduismus gegangen, und

ich habe gefunden, dass es derselbe Gott ist, zu dem sie alle streben, wenn auch auf verschiedenen Wegen … Ihr müsst diese verschiedenen Wege gehen und einmal jede Glaubensform wirklich durchproben. Ich sehe überall Menschen, die sich im Namen der Religion streiten: Hindus, Muslime, Brahmos, Vishnuiten usw. Sie bedenken aber nicht, dass Der, der Krishna genannt wird, ebenso Shiva heißt, und ebenso gut kann er Urkraft, Jesus oder Allah genannt werden und ebenso gut der eine Rama mit seinen tausend Namen. Der Urgrund ist Einer unter verschiedenen Namen, und ein jeder sucht nach demselben Urgrund; nur Klima, Naturanlage und Benennung schaffen die Unterschiede."

Zitate von Ramakrishna

Wenn wir den Geist nach innen wenden, erlangen wir Unterscheidungsvermögen. Durch Unterscheidungsvermögen finden wir zur Wahrheit.
Lebe in der Welt wie die Dienerin im Haus eines reichen Herrn. Der Herr ist einer, aber er hat tausend Namen. Soviele Seelen, soviele Pfade zu Gott.
Wer sich nicht an die Wahrheit hält, verliert nach und nach alles.
Alle muß man lieben. Keiner ist ein Fremder.
Ich habe zu lernen, so lange ich lebe.

Zitate von Sarada Devi

„Die Mutter des Universums ist die Mutter aller. Von ihr sind sowohl das Gute als auch das Böse gekommen."
„Gott kann ohne Liebe nicht verwirklicht werden."
„Hab keine Angst. Das menschliche Leben ist voller Leiden, und man muss alles geduldig ertragen, indem man den Namen Gottes wiederholt."
„Lass mich dir sagen, wie man alle gleich liebt: Fordere nichts von denen, die du liebst."
„Alles hängt vom Geist ab. Nichts kann ohne Reinheit des Geistes erreicht werden."
„Der Name Gottes vertreibt wie der Wind die Wolken der Weltlichkeit."

Anekdoten von Ramakrishna und Sarada Devi

1. Die Shodashi Puja
Ramakrishna setzte Sarada Devi während eines Rituals auf den Thron der Göttin Kali und verehrte sie als göttliche Mutter. Damit wollte er zeigen, dass eine ideale Ehe auch ohne körperliche Beziehung möglich ist.

2. Sarada Devis Tagesbeginn
Sarada Devi begann ihren Tag um drei Uhr morgens mit Waschungen im Ganges, gefolgt von Japa (Mantrawiederholung) und Meditation bis zum Sonnenaufgang.

3. Die erste Schülerin
Ramakrishna lehrte Sarada Devi heilige Mantras und bildete sie darin aus, Menschen spirituell zu führen. Sie wurde seine erste Schülerin und später selbst Guru.

4. Die Pflege in Ramakrishnas letzter Krankheit
Während Ramakrishna an Kehlkopfkrebs litt, pflegte Sarada Devi ihn hingebungsvoll, bereitete seine Mahlzeiten zu und kümmerte sich um seine Bedürfnisse.

5. Die Vision nach Ramakrishnas Tod
Nach Ramakrishnas Tod wollte Sarada Devi ihre Armreifen abnehmen, wie es für Witwen üblich ist. Sie hatte jedoch eine Vision von Ramakrishna, der ihr sagte: „Ich bin nicht fortgegangen, ich bin nur von einem Raum in den anderen gewechselt."

6. Pilgerreisen
Nach Ramakrishnas Tod unternahm Sarada Devi Pilgerreisen nach Varanasi, Ayodhya und Vrindavan, wo sie spirituelle Erfahrungen wie Nirvikalpa Samadhi machte.

7. Leben in Armut
Nach den Pilgerreisen lebte Sarada Devi zeitweise in großer Armut in Kamarpukur und musste selbst Gemüse anbauen, um zu

überleben.

8. Die Einladung nach Kalkutta
Als Schüler von Ramakrishna von Sarada Devis Not erfuhren, luden sie sie nach Kalkutta ein, wo sie als „Heilige Mutter" verehrt wurde.

9. Das Haus Udbodhan
In Kalkutta lebte Sarada Devi mit mehreren Schülerinnen und empfing zahlreiche Besucher, die bei ihr Rat und spirituelle Führung suchten.

10. Gastfreundschaft
Sarada Devi war für ihre außergewöhnliche Gastfreundschaft bekannt und behandelte alle Besucher wie ihre eigenen Kinder.

11. Mystische Träume ihrer Anhänger
Viele Anhänger berichteten, dass Sarada Devi ihnen im Traum erschien, sie segnete oder initiierte, bevor sie ihr überhaupt begegnet waren.

12. Die Begegnung mit Girish Chandra Ghosh
Girish Chandra Ghosh, ein berühmter Dramatiker, hatte einen Traum von Sarada Devi, in dem sie ihm ein Mantra gab. Erst Jahre später erkannte er sie als die Frau aus seinem Traum.

13. Die Fortführung der Mission
Ramakrishna bat seine Schüler, nach seinem Tod keinen Unterschied zwischen ihm und Sarada Devi zu machen. Sie führte die spirituelle Mission weiter und wurde zentrale Gestalt für die Gemeinschaft.

52. Swami Vivekananda und das Weltparlament der Religionen

Vivekananda, mit bürgerlichem Namen Narendranath Datta, wurde am 12. Januar 1863 in Kolkata (damals Kalkutta) geboren. Er stammte aus einer angesehenen Familie; sein Vater war Rechtsanwalt in einer der wichtigsten geistigen Metropolen des kolonialen Indiens. Schon während seiner Studienzeit am Presidency College beschäftigte er sich intensiv mit westlicher Philosophie, insbesondere mit Denkern wie Hegel, Herbert Spencer und Auguste Comte. Anfangs war Narendranath stark von rationalistischen und atheistischen Ideen geprägt und suchte nach einer persönlichen religiösen Erfahrung, die ihm in den damaligen Reformbewegungen fehlte. Im Alter von 18 Jahren traf er erstmals auf den Mystiker Ramakrishna im Kali-Tempel von Dakshineshwar. Obwohl er zunächst skeptisch blieb, wurde er durch die persönliche Unterweisung Ramakrishnas nach und nach zu dessen Lieblingsschüler.

Nach dem Tod Ramakrishnas 1886 nahm Narendranath den Namen Vivekananda an und wurde Mönch. Er reiste durch ganz Indien, besuchte viele heilige Orte wie Varanasi, Ayodhya, Mysore und Madras, und setzte sich intensiv mit den sozialen und religiösen Problemen seines Landes auseinander. Die Erfahrungen der Armut und des Elends in den Dörfern Indiens prägten ihn tief und stärkten seinen Entschluss, nicht nur für sein eigenes Heil zu streben, sondern seinem Volk zu dienen.

1893 reiste Vivekananda in die USA und nahm als erster Hindu am Weltparlament der Religionen in Chicago teil. Sein Auftritt am 11. September 1893 wurde international gefeiert und machte ihn schlagartig berühmt. Er forderte die Harmonie der Religionen und betonte, dass alle Religionen zu Gott führen. Seine charismatische Persönlichkeit und seine Botschaft von Toleranz und universeller Spiritualität beeindruckten das westliche Publikum nachhaltig.

Das Weltparlament der Religionen fand 1893 in Chicago statt und war das erste große interreligiöse Treffen der Neuzeit. Swami

Vivekananda reiste als Vertreter Indiens und des Hinduismus an und wurde durch seine Reden zum herausragenden Botschafter indischer Spiritualität im Westen. Vivekananda betrat die Bühne nach längerer Wartezeit und begann seine Rede mit den berühmten Worten „Sisters and Brothers of America!". Diese Anrede bewegte das Publikum zutiefst und brachte ihm stehende Ovationen ein. Schon in der Einleitung betonte er die uralte spirituelle Tradition Indiens und die Werte von Toleranz und universeller Akzeptanz: „Ich bin stolz, einer Religion anzugehören, die der Welt Toleranz und universelle Akzeptanz gelehrt hat. Wir glauben nicht nur an universelle Toleranz, sondern wir akzeptieren alle Religionen als wahr." Er hob hervor, dass Indien Verfolgte aller Religionen aufgenommen habe, darunter Juden und Zoroastrier, und zitierte einen vedischen Hymnus, der die Vielfalt der Wege zu Gott beschreibt.

Vivekananda forderte ein Ende von Fanatismus, Sektierertum und religiöser Intoleranz. Er betonte, dass alle Religionen letztlich zum selben Ziel führen und dass die Vielfalt der Glaubenswege kein Grund für Spaltung, sondern für gegenseitige Bereicherung sei. In späteren Reden wandte er sich gegen die Vorstellung, dass religiöse Einheit durch die Überlegenheit einer Religion über andere erreicht werden könne. Er sagte: „Wenn jemand hofft, dass diese Einheit durch den Triumph einer Religion und die Zerstörung der anderen entstehen wird, sage ich: Bruder, das ist eine unmögliche Hoffnung."

Vivekanandas Auftritte machten ihn zum Star des Parlaments und führten dazu, dass der Hinduismus erstmals als Weltreligion wahrgenommen wurde. Seine charismatische Persönlichkeit, die Klarheit seiner Gedanken und seine Botschaft von Einheit und Toleranz inspirierten das Publikum und trugen maßgeblich zur Entstehung eines globalen interreligiösen Dialogs bei. Seine Reden gelten bis heute als Meilenstein für interreligiöse Verständigung und haben das Bild Indiens und des Hinduismus im Westen nachhaltig geprägt. Sie sind ein Aufruf zu gegenseitigem Respekt, praktischer Nächstenliebe und der Überwindung religiöser Schranken.

Nach seiner Rückkehr nach Indien 1897 gründete Vivekananda die Ramakrishna-Mission. Diese Organisation widmet sich bis heute der Verbreitung der Lehren Ramakrishnas und betreibt zahlreiche soziale Einrichtungen wie Schulen, Krankenhäuser und Waisenhäuser. Das Hauptquartier, Belur Math, wurde von Vivekananda selbst erworben und ist bis heute das spirituelle Zentrum der Bewegung. Vivekanandas Lehren basieren auf dem Vedanta, insbesondere in der Auslegung von Shankara. Er sah im Vedanta die Krone aller Religionen und betonte die Vereinbarkeit von Spiritualität und Materialismus, Fortschritt und Glauben, Wissenschaft und Mystik. Sein Ziel war es, die Gegensätze zwischen dem „spirituellen Osten" und dem „materiellen Westen" zu überwinden und eine gegenseitige Ergänzung zu fördern. Vivekananda widmete sich in seinen letzten Lebensjahren der Meditation und weiteren Reisen, unter anderem in den Himalaya. Er starb am 4. Juli 1902 im Belur Math bei Kolkata im Alter von nur 39 Jahren. Vivekananda gilt als einer der wichtigsten spirituellen Lehrer Indiens und als Brückenbauer zwischen Ost und West. Er brachte Yoga und Vedanta in den Westen und inspirierte Generationen von Menschen weltweit zu Toleranz, sozialem Engagement und spiritueller Suche.

Zitate von Swami Vivekananda
„Erkenne das Göttliche in dir und in allen Wesen."
„Erinnere dich immer daran, dass du Göttlich bist."
„Der Weg der Meditation ist der Weg zur direkten Erfahrung des Göttlichen."
„Der Weg der Liebe ist der schnellste Weg zur Erleuchtung."
„Die wahre Religion ist die, die alle Religionen einschließt."
„Das Ziel aller Religionen ist dasselbe – die Einheit mit Gott."
„Erkenne die Einheit in der Vielfalt."
„Selbstdisziplin ist das Mittel zur Freiheit."
„Die Bereitwilligkeit, zu sterben, macht uns frei."
„Das Höchste Selbst ist ewig, unveränderlich und unzerstörbar."
„Baue deinen Charakter auf, und offenbare deine wahre Natur, die strahlende, die glänzende, die ewig-reine, und erwecke sie in jedem, der dir begegnet."
„Fanatismus ist eine der gefährlichsten Krankheiten. Er weckt alles Böse in der menschlichen Natur. Er reizt den Menschen auf zu

Zorn und Haß und verwandelt ihn in einen Tiger."
„Um Erfolg zu haben, mußt du eine ungeheure Ausdauer besitzen."
„Liebe ist das einzige Gesetz des Lebens. Wer liebt, der lebt."
„Religionen sind verschieden, aber es gibt nur einen einzigen Gott. Gott ist wie das Wasser, das die verschiedenen Gefäße füllt, und in jedem Gefäß nimmt die Vision Gottes die Gestalt des Gefäßes an."
„Möge das Ziel noch so ferne sein, gleichviel, erwache, steh auf und halte nicht an, bis du das Ziel erreicht hast."
„Solange ein einziger Hund in meinem Land nicht zu essen hat, besteht meine ganze Religion darin, ihn zu nähren."
„Die Welt kann nur gut und rein sein, wenn unser Leben gut und rein ist. Sei rein und gelassen, die gereizte Seele kann das Innere nicht widerspiegeln."
„Unabhängigkeit im Denken ist das erste Kennzeichen der Freiheit."
„Die am höchsten stehenden Menschen sind ruhig, still und unbekannt."

Anekdoten aus dem Leben von Swami Vivekananda

1. Der Gottesbeweis
Als junger Mann forderte Vivekananda von Ramakrishna einen Beweis für die Existenz Gottes. Ramakrishna antwortete schlicht: „Ich bin der Beweis." Schließlich führte Ramakrishna ihn in einen Zustand tiefer spiritueller Erfahrung (Samadhi), nach dem Vivekananda nie wieder an der Existenz Gottes zweifelte.

2. Saradas Segen
Bevor Vivekananda nach Amerika reiste, um die Botschaft seines Meisters zu verbreiten, bat er Sarada Devi um ihren Segen. Sie prüfte ihn, indem sie ihn bat, ihr ein Messer zu reichen. Die Art, wie er es tat, überzeugte sie, dass er bereit war, die Lehren Ramakrishnas in die Welt zu tragen.

3. Humor im Alltag
Vivekananda war für seinen Humor bekannt. In New York kochte er oft für seine Schüler und servierte das Essen mit einer weißen Serviette über dem Arm wie ein Kellner im Speisewagen. Er

machte Scherze über die Eigenheiten seiner Schüler, aber nie auf verletzende Weise.

4. Die Bedeutung der Frauen
Vivekananda betonte die Bedeutung und Würde der Frauen in der Gesellschaft. Er sah in ihnen die Verkörperung göttlicher Energie und forderte Respekt und Gleichberechtigung für Frauen.

5. Die Vision
Vivekananda hatte eine Vision, in der er die Aufgabe erkannte, die Botschaft seines Meisters in die Welt zu tragen. Diese Vision motivierte ihn, nach Amerika zu gehen und am Weltparlament der Religionen teilzunehmen.

6. Die praktische Spiritualität
Vivekananda betonte stets die praktische Umsetzung spiritueller Prinzipien im Alltag. Er gründete die Ramakrishna-Mission, um Armen und Bedürftigen zu helfen, und verband so Spiritualität mit sozialem Engagement.

7. Meditation im Kali-Schrein
Vivekananda übte intensive Meditation vor dem Kali-Schrein, oft stundenlang. Bei einer berühmten Begebenheit sollte er für weltliche Dinge bitten, doch er vergaß es immer wieder – seine Meditation führte ihn jenseits aller Wünsche und zeigte ihm, dass wahre Spiritualität frei von Bitten ist.

8. Disziplinierte Askese
Während seiner Pilgerreisen durch Indien praktizierte Vivekananda strenge Askese: Fasten, Schweigen und Schlafentzug gehörten zu seinen Übungen, um den Geist zu stärken und den Körper zu beherrschen. Vivekananda lehrte die Technik der Selbstbefragung nach Vedanta: „Wer bin ich?" Durch diese Kontemplation löste er sich von Identifikation mit Körper und Geist und erkannte das Selbst als reines Bewusstsein. Er verband Karma Yoga (selbstloses Handeln) mit Spiritualität. Für ihn war das Dienen an Armen und Bedürftigen eine Form der Meditation und Gottesverehrung im Alltag.

9. Geistige Unabhängigkeit

Er forderte seine Schüler auf, keine blinde Nachfolge zu leisten, sondern alles kritisch zu hinterfragen und eigene Erfahrungen durch Meditation und Studium zu machen. Vivekananda praktizierte und lehrte sowohl Bhakti Yoga (Hingabe) als auch Jnana Yoga (Wissen). Er zeigte, wie Liebe zu Gott und philosophische Erkenntnis sich ergänzen können.

10. Bewusster Tod (Mahasamadhi)
Vivekananda soll seinen Tod vorausgeahnt und vorbereitet haben. Am Tag seines Todes meditierte er lange, fastete und wählte bewusst den Moment seines „Mahasamadhi" – des bewussten Verlassens des Körpers in tiefer Meditation.

53. Sri Aurobindo und der integrale Yoga

Sri Aurobindo wurde am 15. August 1872 in Kalkutta geboren. Sein Vater, ein westlich gebildeter Arzt, schickte ihn bereits mit sieben Jahren nach England, wo er eine streng westliche Ausbildung erhielt. Er besuchte die St. Paul's School in London und studierte anschließend am King's College in Cambridge. Dort zeigte er außergewöhnliche Sprachbegabung, beherrschte mehrere europäische Sprachen und beschäftigte sich intensiv mit westlicher Literatur, Philosophie und Politik.

1893 kehrte Sri Aurobindo nach Indien zurück. Er arbeitete zunächst im Fürstenstaat Baroda als Lehrer und später als stellvertretender Rektor des staatlichen Colleges. In dieser Zeit eignete er sich die indischen Sprachen sowie die klassischen Schriften des Hinduismus an. Ab 1906 engagierte er sich offen in der indischen Freiheitsbewegung, gab seine Stellung in Baroda auf und wurde einer der führenden Köpfe im Kampf für die Unabhängigkeit Indiens. Als Redakteur der Zeitung „Bande Mataram" forderte er mutig die völlige Unabhängigkeit von Großbritannien. Wegen seiner revolutionären Aktivitäten wurde er mehrfach verhaftet, jedoch mangels Beweisen stets wieder freigelassen.

Ab 1905 begann Sri Aurobindo intensiv Yoga zu praktizieren. 1908, während einer Haftzeit, machte er tiefgreifende mystische Erfahrungen, die sein Leben grundlegend veränderten. 1910 zog er sich aus der Politik zurück und ließ sich in Pondicherry (damals Französisch-Indien) nieder, um sich ausschließlich der spirituellen Praxis und Lehre zu widmen.

Hier entwickelte er den „Integralen Yoga", einen ganzheitlichen Weg, der nicht nur persönliche Befreiung, sondern die Transformation des gesamten Lebens auf der Erde durch die Kraft eines höheren, supramentalen Bewusstseins anstrebt. Der Integrale Yoga ist kein System mit festgelegten Übungen wie Hatha Yoga, sondern ein ganzheitlicher Weg, der die klassischen Yogawege (Jnana, Bhakti, Karma) miteinander verbindet. Ziel ist es, das gesamte Leben zu transformieren und das Göttliche in

allen Bereichen des Daseins zu verwirklichen. Die Praxis besteht darin, alle Gedanken, Gefühle und Handlungen dem Göttlichen zu widmen und sich für eine tiefgreifende innere Wandlung zu öffnen.

Übung: „Nimm dir am Morgen oder Abend Zeit für ein kurzes Gebet oder eine Meditation der Hingabe zum Göttlichen, zu deinem erleuchteten Vorbild, zum Licht in dir. Sprich oder denke: „Möge das Göttliche mich führen, reinigen und erleuchten." Spüre Dankbarkeit und Vertrauen, dass die Wandlung von einer höheren Kraft getragen wird."

1914 lernte Sri Aurobindo Mirra Alfassa (später bekannt als „die Mutter") kennen, die zu seiner engsten spirituellen Gefährtin wurde. Gemeinsam gründeten sie 1926 den Sri Aurobindo Ashram in Pondicherry. Ab diesem Zeitpunkt zog sich Sri Aurobindo zunehmend aus der Öffentlichkeit zurück und widmete sich der schriftlichen Ausarbeitung seiner Lehren. Die Leitung des Ashrams übertrug er Mirra Alfassa, die er als Verkörperung der göttlichen Mutter ansah.

Sri Aurobindo verbrachte die letzten Jahrzehnte seines Lebens im Ashram in Pondicherry. Er starb am 5. Dezember 1950. Seine Vision eines neuen Bewusstseins und einer spirituell transformierten Menschheit lebt in den Aktivitäten des Ashrams und der von „der Mutter" gegründeten Stadt Auroville weiter. Sri Aurobindo gilt als einer der bedeutendsten spirituellen Lehrer und Philosophen des modernen Indien, der den Dialog zwischen Ost und West entscheidend geprägt hat.

Erleuchtungserfahrungen

Erfahrung des inneren Feuers und der „seelischen Geburt": Sri Aurobindo beschreibt einen entscheidenden Schritt auf dem spirituellen Weg als das Entzünden eines inneren Feuers („agni", das Erwachen der Kundalini-Energie). Diese „seelische Geburt" ist für ihn der Beginn einer Reise zu höheren Bewusstseinsstufen, bei der man sich von mentalen und vitalen Regungen löst und eine lebendige Tiefe im Inneren erfährt. Dieses innere Feuer ist

verbunden mit einem starken Wissensdurst und einer Liebessehnsucht, die nicht dem Ego gilt, sondern dem Göttlichen.

Erleuchtungserlebnis mit Vishnu Bhaskar Lele: 1907, während einer dreitägigen Meditation mit dem Yogi Vishnu Bhaskar Lele, erlebte Aurobindo einen Zustand völliger Gedankenlosigkeit und Transzendenz. Er beschreibt diesen Zustand als Samadhi, in dem weder Ich noch Welt existieren, sondern nur ein unbeschreibliches, absolutes „Das". Diese Erfahrung brachte ihm tiefen Frieden, Schweigen und eine unendliche Loslösung und Freiheit.

Kosmisches Bewusstsein und Übermental: Später machte Sri Aurobindo die Erfahrung des kosmischen Bewusstseins, in dem das Gefühl eines grenzenlosen, kosmischen Selbst an die Stelle des individuellen Ichs tritt. In diesem Zustand fühlte er sich mit allen Wesen, der Natur und den universellen Kräften verbunden. Dies war für ihn eine Vorbereitung auf noch höhere Bewusstseinsstufen, insbesondere das Übermental und schließlich das Supramental.

Supramentale Erfahrung („Siddhi Day"): Am 24. November 1926, dem sogenannten „Siddhi Day", erlebte Sri Aurobindo die dauerhafte Herabkunft des supramentalen Bewusstseins. Dieses Ereignis markierte für ihn den Beginn einer neuen Phase spiritueller Evolution, in der das supramentale Licht und die Kraft auf die Erde herabkommen und das menschliche Bewusstsein transformieren können.

Unterscheidung zwischen temporären Zuständen und stabilen Bewusstseinsstufen: Sri Aurobindo erkannte, dass Samadhi und andere ekstatische Zustände nicht das Ziel, sondern Stationen auf einer fortschreitenden Bewusstseinsleiter sind. Er betonte die Möglichkeit, stabile höhere Bewusstseinsstufen zu erreichen, die das gesamte Leben erfassen und transformieren.

Zitate von Sri Aurobindo

„Nicht zu wissen ist das Ziel, sondern zu Sein."
„Sei ganz und gar Licht. Das ist dein Ziel."

„Das Ziel des Yoga ist es, das Bewusstsein dem Göttlichen gegenüber zu öffnen und immer mehr im inneren Bewusstsein zu leben, während man aus ihm heraus auf das äußere Leben einwirkt."
„Es sind die dunkelsten Nächte, welche die größten Morgendämmerungen vorbereiten."
„Liebe und Einssein zu fühlen, bedeutet zu leben und ist die ganze Wahrheit, die ich kenne oder suche."
„Wahrheit ist die Grundlage wirklicher Spiritualität."
„Wenn Du wirklich göttliches Werk tun möchtest, muss es Dein erstes Ziel sein, von jeder Begierde und von Deinem selbstbezogenen Ich frei zu sein."
„Zu sein und im wahren Sinne zu sein, das ist das Ziel, das die Natur mit uns hat."
„Die göttliche Liebe, unähnlich der menschlichen Liebe, ist tief und weit und schweigend, man muss selbst still und weit werden, um ihrer bewusst zu werden."
„Nicht das Beginnen wird belohnt, sondern einzig und allein das Durchhalten."

Anekdoten aus dem Leben von Sri Aurobindo

Spirituelle Stille bei der Heimkehr nach Indien

Als Sri Aurobindo 1893 mit 20 Jahren nach Indien zurückkehrte, erlebte er eine tiefe, weite Stille, die ihn monatelang umhüllte. Diese innere Ruhe war der Beginn seiner intensiven spirituellen Erfahrungen.

Der Verzicht auf den Universitätsabschluss

Obwohl er am King's College Cambridge studierte und den Bachelor of Arts in klassischen Fächern erwarb, verzichtete Sri Aurobindo auf den Universitätsgrad, weil sich sein Interesse ganz auf spirituelle und politische Ziele verlagerte.

Die Geheimgesellschaft „Dolch und Lotos"

In England trat er einer revolutionären Geheimgesellschaft bei, die sich gegen die britische Kolonialherrschaft richtete. Dies brachte ihn auf die schwarze Liste der britischen Regierung.

Lehrer und stellvertretender Rektor in Baroda
Trotz seiner revolutionären Aktivitäten nahm er eine Stelle als Lehrer an und wurde schnell stellvertretender Rektor eines Colleges. Gleichzeitig schrieb er Artikel, die zu Aufsehen führten und die Unabhängigkeit Indiens forderten.

Erste intensive Yoga-Erfahrung mit Yogi Vishnu Bhaskar Lele
Ende 1907 suchte Sri Aurobindo den Yogi Lele auf, um Yoga zu praktizieren, ohne sich von der Welt zurückzuziehen. Während dreier Tage erlebte er einen Zustand oberhalb des Denkens, einen tiefen Samadhi, der sein Leben und seine Sicht radikal veränderte.

Gefängniserfahrung und kosmisches Bewusstsein
Während seiner einjährigen Haft im Gefängnis von Alipore (1908-1909) erlebte er eine weitere Offenbarung: das kosmische Bewusstsein, in dem er das Göttliche in allem erkannte und die Grenzen der physischen Welt transzendierte.

Innere Mahnung zum Innehalten
Vor seiner Verhaftung hatte Sri Aurobindo einen inneren Ruf vernommen, innezuhalten und sich zurückzuziehen. Er ignorierte diesen, weil ihm seine politische Arbeit zu wichtig war – später erkannte er die Bedeutung dieser Mahnung.

Auroville

Auroville ist heute eine internationale Gemeinschaft in Tamil Nadu, Indien, die auf den Prinzipien von Sri Aurobindo und der Mutter basiert. Sie wurde 1968 gegründet mit dem Ziel, eine universelle Stadt zu schaffen, in der Menschen aus aller Welt in Frieden und Harmonie zusammenleben können, jenseits von Nationalität, Religion und Politik. Auroville ist ein lebendiges Experiment für nachhaltige Entwicklung, ökologische Landwirtschaft, alternative Energie und spirituelle Praxis.

Die Stadt beherbergt mehrere tausend Bewohner aus über 50 Ländern und ist bekannt für ihre vielfältigen Projekte in den Bereichen Bildung, Kunst, Umweltschutz und sozialer Zusammenhalt. Auroville wird oft als Modell für eine neue Form

des menschlichen Zusammenlebens angesehen, die auf Bewusstseinsentwicklung und kollektiver Verantwortung basiert.

In vieler Hinsicht ist Auroville bemerkenswert erfolgreich. Aus einer kargen Landschaft entstand durch Aufforstung und ökologische Pionierarbeit ein fruchtbares Gebiet. Heute gilt Auroville als Vorreiter für nachhaltige Landwirtschaft, alternative Energien und innovative Architektur. Menschen aus über fünfzig Ländern leben dort, wodurch ein einzigartiger interkultureller Austausch stattfindet.
Doch die Realität bleibt weit hinter den ursprünglichen Idealen zurück. Innerhalb der Gemeinschaft gibt es Machtkämpfe, Konflikte und Spaltungen. Viele Bewohner kämpfen mit denselben Problemen wie überall – finanzielle Unsicherheit, zwischenmenschliche Spannungen, Ego-Konflikte. Manche Bewohner kritisieren eine wachsende Abhängigkeit von der indischen Regierung. Viele, die mit hohen Erwartungen kamen, verließen Auroville enttäuscht, da die Verwirklichung einer vollkommen harmonischen Gesellschaft kaum möglich scheint.
Die indische Regierung hat ihre Kontrolle über die Verwaltung Aurovilles weiter ausgebaut. Sie versucht, den ursprünglichen Masterplan der Gründer konsequent umzusetzen, besonders durch den Bau einer Ringstraße rund um das Matrimandir. Dafür wurden Tausende Bäume gefällt, was zu heftigen Protesten der Bewohner geführt hat. Die Regierung will Auroville zu einer geplanten Stadt mit 50.000 Einwohnern ausbauen, während derzeit etwa 3.000 Menschen dort leben. Vieles läuft dabei gegen den Widerstand der ansässigen Gemeinschaft, die um ihre ökologische, spirituelle und basisdemokratische Identität kämpft.
Kommerzialisierung und neue Projekte prägen die jüngste Entwicklung: Seit Ende 2024 und Anfang 2025 legt die Führung verstärkt Wert auf große kommerzielle Projekte und Tourismus. Beispielsweise ist ein neues „Southern Service Node"-Projekt mit Restaurants, Shops, Parkplätzen und einem E-Mobility-Hub geplant, das Auroville stärker als touristisches Ziel positioniert.
So steht Auroville heute zwischen Ideal und Wirklichkeit. Es ist kein vollendetes Modell für die Menschheit, sondern ein lebendiges Experiment, das Licht und Schatten in sich trägt – ein Spiegel der Schwierigkeiten, die auch die Weltgemeinschaft als

Ganzes bewegen. Auroville lebt weiter, entwickelt sich und inspiriert Menschen weltweit, auch wenn es weit vom Traum der Gründer entfernt ist.

54. Ramana Maharshi und der Weg der Ruhe

Ramana Maharshi wurde am 30. Dezember 1879 unter dem Namen Venkataraman in Tiruchuli, Tamil Nadu, Südindien, geboren. Seine Familie gehörte der Brahmanenkaste an. Schon als Jugendlicher zeigte er religiöse Neigungen und verbrachte viel Zeit in Tempeln. Im Alter von 16 Jahren hatte er ein prägendes spirituelles Erlebnis: Während einer plötzlichen Todesangst stellte er sich intensiv die Frage, was beim Tod wirklich stirbt. Er erkannte, dass nur der Körper vergeht, das eigentliche Selbst aber unberührt bleibt. Dieses Erlebnis führte zu einem dauerhaften Zustand der Selbstversenkung und wurde zum Wendepunkt seines Lebens.

Sechs Wochen nach diesem Erlebnis, am 29. August 1896, verließ Venkataraman ohne Abschied seine Familie und begab sich nach Tiruvannamalai, zum heiligen Berg Arunachala, den er als seine spirituelle Heimat betrachtete. Er ließ alles hinter sich und widmete sich ganz der Meditation und dem inneren Schweigen. Zunächst lebte er im Arunachaleswara-Tempel, später in verschiedenen Höhlen am Berg, darunter die Virupaksha-Höhle (1899–1916).

Ramana Maharshi lebte viele Jahre in Stille und zog durch seine Ausstrahlung zahlreiche Suchende an. Er beantwortete Fragen meist schriftlich oder mit wenigen Worten. Seine zentrale Lehre war die Selbstergründung (Atma Vichara) mit der Frage: „Wer bin ich?“ – eine Methode, die zur direkten Erfahrung des eigenen Selbst führen sollte. Bekannt wurde er als „Brahmana Swami“ oder „Mouna Swami“ (der schweigende Swami), bis ihm der Gelehrte Ganapati Muni den Namen „Ramana Maharshi“ gab. Seine Lehren und Gedichte, darunter die „Fünf Hymnen zu Arunachala“, wurden von Anhängern gesammelt und verbreitet.

1916 schlossen sich ihm seine Mutter und sein Bruder an. Nach dem Tod seiner Mutter 1922 entstand um ihr Grab am Fuß des Arunachala der Sri Ramana Ashram. Ramana Maharshi lebte dort bis zu seinem Tod und empfing Besucher aus aller Welt. Der Ashram entwickelte sich zu einem spirituellen Zentrum mit

zahlreichen Einrichtungen. 1949 wurde bei Ramana Maharshi ein Krebsgeschwür am Arm diagnostiziert. Trotz mehrerer Operationen lehnte er eine Amputation ab. Er starb am 14. April 1950 im Ashram in Tiruvannamalai. Seine letzten Worte sollen gewesen sein: „Das, was ich bin, kann nicht sterben, weil es nie geboren wurde."

Ramana Maharshi gilt als einer der bedeutendsten Vertreter des Advaita Vedanta im 20. Jahrhundert. Seine Lehre der Selbstergründung inspirierte viele Menschen weltweit und beeinflusst bis heute spirituelle Lehrer und Suchende. Ramana Maharshi steht für eine direkte, undogmatische Spiritualität, die auf unmittelbarer Selbsterfahrung und innerer Stille beruht.

Wikipedia: „Ramana Maharshi (Maharshi bedeutet „Großer Weiser", Geburtsname Venkataraman) (* 30. Dezember 1879 in Tiruchuli im südindischen Tamil Nadu; † 14. April 1950 in Tiruvannamalai, Indien) war ein indischer Guru. Ramana Maharshi lebte schweigend, antwortete aber auf Fragen spirituell Interessierter. Er war ein Vertreter des Advaita-Vedanta des 20. Jahrhunderts und empfahl Ratsuchenden, die nach einer Übung fragten, die Methode Atma Vichara, die Ergründung des Selbst auf Grundlage der Frage: „Wer bin ich?". Dutzende westlicher Satsang-Lehrer berufen sich heute auf ihn und sehen in ihm ein Vorbild.

Im Alter von 16 Jahren hatte Ramana laut seinen Erzählungen ein prägendes Erlebnis: Während einer heftigen Todesangst habe er sich mit der Frage beschäftigt, was im Tod stirbt. Er sei zu der Antwort gekommen, dass zwar der Körper sterben möge, jedoch nicht das Selbst bzw. dessen Bewusstheit. Später sagte er zu dem Erlebnis: „Das Selbst war etwas sehr Reales, das einzige Reale in meinem derzeitigen Zustand, und die gesamte bewusste Aktivität meines Körpers konzentrierte sich auf dieses Selbst. Seither ist die faszinierende Kraft dieses Selbst im Mittelpunkt meiner Aufmerksamkeit geblieben […]. Das Aufgesaugt-Sein in das Selbst dauert seitdem ohne Unterbrechung an. Andere Gedanken erscheinen und verschwinden wieder, ähnlich wie die Noten eines Musikstücks, aber das Selbst ist wie ein Grundton unter den

anderen Noten stets vorhanden und mischt sich mit diesen. Auch wenn mein Körper vom Reden, Lesen oder was auch immer eingenommen ist, ist mein ganzes Sein nicht minder auf das Selbst zentriert. Vor dieser Krise vermochte ich das Selbst nicht klar wahrzunehmen, und ich fühlte mich nicht bewusst vom Selbst angezogen."

Sechs Wochen nach diesem Erlebnis machte Ramana sich auf den Weg zu dem von Hindus als heilig angesehenen Berg Arunachala, wo er den Rest seines Lebens verbrachte. Ramana hatte nie von sich selbst behauptet, ein Guru zu sein. Dennoch erklären viele seiner Schüler, ihn als Sat-Guru („vollkommen erleuchteter Meister") zu erleben. Ganapati Muni, Annamalai Swami, und H. W. L. Poonja zählen zu diesen. H. W. L. Poonja gilt als der im Westen bekannteste Schüler. Zudem beeinflusste er mit seiner Lehre unter anderem Eckhart Tolle und Ken Wilber."

Zitate von Ramana Maharshi

„Sei still. Finde heraus, wer du wirklich bist. Das ist der einzige Weg, wahres Glück zu finden."
„Das Selbst ist immer vorhanden, aber es ist durch den Schleier des Egos verdeckt."
„Das Selbst ist jenseits von Geburt und Tod. Es ist unsterblich und ewiglich."
„Alles, was du suchst, ist bereits in dir. Du musst nur die Schichten des Egos und der Illusion durchdringen, um es zu finden."
„Die wahre Meditation besteht darin, still zu sitzen und das Selbst zu erkennen, das immer gegenwärtig ist."
„Wenn du die Frage ‚Wer bin ich?' ernsthaft erforschst, wirst du erkennen, dass du nicht der Körper oder der Verstand bist, sondern das unendliche Selbst."
„Es gibt nichts zu erreichen, nichts zu werden. Du bist bereits vollständig und ganz. Du musst nur erkennen, wer du wirklich bist."
„Das Glück, nach dem du suchst, liegt nicht außerhalb von dir. Es liegt im Inneren, im Selbst, das du bist."
„Glück ist die wahre Natur des Menschen. Glück ist dem wahren Selbst innewohnend."

„Entweder gib Dich hin, weil Du Deine Unfähigkeit erkennst und eine größere Macht brauchst, oder forsche nach der Ursache des Leidens. Wer sich dem Selbst, das heißt Gott, hingibt, ist der beste Devotee. Sich Gott hinzugeben bedeutet, sich beständig an das Selbst zu erinnern."
„Der Körper stirbt, aber der Geist, der ihn übersteigt, kann vom Tod nicht berührt werden. Das bedeutet, ich bin unsterblicher Geist."
„Was immer bestimmt ist nicht zu geschehen, wird nicht geschehen, wie sehr du es auch herbeiführen möchtest. Was immer bestimmt ist zu geschehen, wird geschehen, wie sehr du es auch zu verhindern versuchst." (Nils: Wer den Determinismus wirklich erfasst, erreicht die Erleuchtung.)
„Meditation bedeutet, dass man an einem Gedanken festhält."
„Die beste Methode, der Welt zu dienen, ist, den egolosen Zustand zu gewinnen."

Anekdoten aus dem Leben von Ramana Maharshi

Der Leopard und die Jünger
Während der Zeit von Ramana Maharshi streiften Tiger und Leoparden durch den Ashram. Einmal berichteten Anhänger, dass ein Leopard auf sie zukam, während sie Veden sangen. Maharshi erklärte ruhig, der Leopard sei gekommen, um ihren Liedern zu lauschen, und es sei unnötig, ihn zu verscheuchen.

Der goldfarbene Mungo
Ein goldfarbener Mungo besuchte Ramana Maharshi in der Skandashram-Höhle. Devotees wollten ihn fangen, aber Maharshi sagte, dass dies ein Weiser von Arunachala sei, der in dieser Form kam, um ihm seine Aufwartung zu machen.

Lakshmana Swamys Erleuchtung
Sri Lakshmana Swamy kam zum Ashram, suchte das Selbst durch die Frage „Wer bin ich?" und erlebte eine tiefe Erleuchtung in Ramana Maharshis Gegenwart. Nach diesem Erlebnis sprach er jahrelang kaum noch und Maharshi bewahrte seinen Brief mit der Erkenntnis sorgfältig auf.

Ramana Maharshi und Papaji über Gott

Papaji fragte Maharshi, ob er Gott gesehen habe und ob er ihn zeigen könne. Maharshi antwortete, Gott sei kein Objekt, sondern der Seher selbst, und dass man aufhören solle, nach einem äußeren Gott zu suchen, da man selbst Gott sei.

Ramana Maharshis letzte Worte
Als Ramana Maharshi im Sterben lag, fragte jemand, ob er wirklich gehe. Er antwortete sanft: „Man sagt, dass ich im Sterben liege – aber ich werde nicht weggehen. Wo soll ich schon hingehen? Ich bin immer hier." Dann atmete er aus und starb friedlich ohne Kampf.

Die Begegnung mit wilden Tieren
Ramana Maharshi ging oft nachts hinaus, um mit Tigern und Leoparden zu sprechen und sie zu bitten, in den Wald zurückzukehren. Er zeigte keine Angst, sondern betrachtete alles um sich als göttlich.

Der Ochsenkarren als Metapher
Als Papaji erzählte, wie er zum Ashram gekommen war, fragte Maharshi, was mit dem Ochsenkarren nach der Ankunft geschah. Papaji antwortete, er sei wieder weg. Maharshi erklärte, dass spirituelle Praktiken wie Japa und Meditation wie der Karren seien – sie bringen einen zum Ziel, sind aber danach nicht mehr nötig.

Tränen der Glückseligkeit
Als eine Gruppe Jünger einen Bhajan zu Ehren des Arunachala-Berges sang, öffnete Maharshi seine Augen, lächelte sanft und Tränen der Glückseligkeit liefen ihm über die Wangen.

Stille als Lehre
Ramana Maharshi sprach wenig, doch seine reine Gegenwart und das Schweigen wirkten tief transformierend auf seine Besucher.

Die Gleichheit aller Wesen
Er betonte immer wieder, dass wahre Erkenntnis sich daran zeigt, dass man alle Wesen gleich betrachtet und in glücklicher Brüderlichkeit lebt.

55. Papaji, der Begründer der westlichen Satsang-Bewegung

Papaji, auch bekannt als H. W. L. Poonja, war ein indischer Vertreter des Advaita. Er löste eine Welle des Interesses am östlichen Advaita im Westen aus, indem er erklärte, dass Erleuchtung für jeden Menschen durch plötzliche Erkenntnis und ohne jede Anstrengung möglich sei. Seine Lehren betonen die Direktheit und Einfachheit der Selbstverwirklichung.

Poonja wurde 1910 in Gujranwala (heute in Pakistan) geboren. Als Kind hatte er eine starke Affinität zu Buddha und Krishna. Er hatte ein Samadhi-Erlebnis, das mehrere Tage anhielt. Später wurde er zum Krishna-Bhakta. Nachdem er viele Sadhus und Swamis befragt hatte, führte ihn ein mysteriöser Sadhu zu Ramana Maharshi. Auf dem Berg Arunachala praktizierte Poonja zunächst Krishna-Japa. Eines Tages konnte er nicht mehr weitermachen und wandte sich an Ramana. Dieser erklärte ihm, dass weitere Übungen fruchtlos seien, da er bereits am Ziel angekommen sei. Das, was jenseits von Visionen sei, unveränderlich und jenseits der Götter, sei das Selbst. In diesem Moment realisierte Poonja die Wahrheit und erlangte plötzlich die Erleuchtung. Poonja arbeitete bis zum Tod Ramanas in Madras, um seine Familie zu versorgen. Nach Ramanas Tod verdiente er seinen Lebensunterhalt bei einer Bergbaugesellschaft. Später empfing er in Lakhnau Menschen zum Satsang und wurde von vielen Anhängern Oshos besucht.

Wikipedia: „H. W. L. Poonja (Harivansh Lal Poonja; * 13. Oktober 1910 in Gujranwala; † 6. September 1997 in Lakhnau, Indien; auch „Papaji" genannt) war ein indischer Vertreter des Advaita. Poonja löste eine Welle des Interesses am östlichen „Advaita" im Westen aus, indem er erklärte, Erleuchtung sei durch plötzliche Erkenntnis und ohne jede Anstrengung für jeden Menschen möglich. Er sandte eine große Zahl seiner Schüler als Lehrer in den Westen. Geboren wurde H. W. L. Poonja in Gujranwala im westlichen Punjab (heute Pakistan). Er wuchs im nahen Lyallpur (dem heutigen Faisalabad) auf. Seine Mutter war die Schwester von Swami Rama Tirtha, der von Hindus als Heiliger verehrt

wurde. Als Kind hatte Poonja eine starke Affinität zu Buddha und Krishna. So inspirierte ihn eine asketische Buddha-Darstellung dazu, zu fasten. Als Achtjähriger habe er ein Samadhi erlebt, dessen Wirkung mehrere Tage andauerte. Um diese göttliche Erfahrung zu wiederholen, habe er auf Anraten seiner Mutter Krishna-Mantren wiederholt und sei so zum Krishna-Bhakta geworden.

Mit zwanzig Jahren wurde er nach traditioneller Sitte mit einer Brahmanin verheiratet und trat als Offizier in die indische Armee ein. Das Paar hatte zwei Kinder. Poonjas spirituelle Erfahrungen dauerten in der Armee an; nächtliche Krishna-Visionen, so berichtete er, hätten seine Gottes-Sehnsucht verstärkt. Bald verließ er die Armee, und dann seine junge Familie, die er in die Obhut seines Vaters gab, um sich auf die Suche nach einem Guru zu machen. Nachdem er viele Sadhus und Swamis befragt hatte, so Poonja, habe ihm ein mysteriöser Sadhu den Weg zu seinem künftigen Guru Ramana Maharshi gezeigt, den er in Tiruvannamalai, im äußersten Süden Indiens, aufsuchte. Auf dem Berg Arunachala zog er sich für seine Übungen – Krishna Japa – zunächst zurück, hatte viele Visionen und hielt eine eher lose Verbindung zu Ramana. Als er eines Tages im Jahr 1944 unfähig war Japa fortzuführen, wandte er sich an Ramana, der ihm bedeutete, dass weitere Übungen fruchtlos seien, da er bereits am Ziel angekommen sei. Das, was jenseits von Visionen sei, so Ramana, unveränderlich und jenseits der Götter, sei das Selbst. In jenem Moment habe er die Wahrheit der Aussage Ramanas realisiert und sei plötzlich zur Erleuchtung gelangt, berichtete Poonja. Diese persönlich erfahrene Aussage Ramanas wurde später Kernpunkt seiner eigenen Lehre.

1966 bereiste er Indien, Europa und Nordamerika. Ab den 1980er Jahren empfing er in Lakhnau Menschen zum Satsang. Viele Anhänger Oshos kamen 1990 nach dessen Tod zu ihm. 1997 verstarb H. W. L. Poonja. In seinen Satsangs verwies H. W. L. Poonja die Suchenden auf die „höchste Wahrheit", die ungeteilt sei. Er gilt als Verfechter einer besonders radikalen Form des Advaita-Vedanta, der Lehre der Nicht-Dualität. Seine Grundaussage war, dass der Mensch bereits erleuchtet sei, und

dass es deshalb keinerlei Übungen bedürfe, mit Ausnahme der von seinem Guru empfohlenen Selbsterforschung („Wer bin Ich?"). Er lehrte somit einen Weg der „plötzlichen" Erleuchtung, in Anlehnung an seine eigene Erleuchtungserfahrung. Im Widerspruch zu seiner jahrzehntelangen Übung in Japa-Yoga und Bhakti lehrte er, dass Vorbereitung überflüssig sei. Er sei ein kompromissloser, aber lebhafter und humorvoller Lehrer gewesen, berichten viele seiner Schüler.

Typisch für seinen Satsang war, dass er den Fragenden im Dialog auf sich selbst zurückwarf, und dadurch versuchte, den diskursiven Verstand zu stoppen. Viele erklärten, in diesem Prozess eine plötzliche Einsicht gehabt zu haben. Poonja kritisierte, dass die Suche nach Erleuchtung gleichzeitig ihr größtes Hindernis sei, da sie vom Ego getragen sei, und jede Bemühung, in dieser Suche zur Erfüllung zu gelangen, das Ego stärken würde. Durch ihr Erleuchtungserlebnis waren viele davon überzeugt, den Durchbruch geschafft zu haben. Manche fielen jedoch wieder schnell aus diesem Zustand heraus. Mehrere seiner Schüler geben heute im Westen Satsang-Veranstaltungen. Manche von ihnen popularisieren eine Form des Advaita – von Kritikern auch Neo-Advaita genannt – welche traditionelle Elemente mit westlicher Psychologie vermischt. Die bekanntesten seiner Schüler sind Gangaji, Isaac Shapiro, Eli Jaxon-Bear, Samarpan, Madhukar und Mooji."

Papaji spielte eine bedeutende Rolle bei der Verbreitung der Satsang-Bewegung im Westen. Seine Satsangs, bei denen er spirituelle Diskussionen und Frage-und-Antwort-Sitzungen leitete, zogen eine große Anzahl von Suchenden aus dem Westen an, die nach spiritueller Führung und Erleuchtung suchten.

Die westliche Satsang-Bewegung ist eine moderne Interpretation der traditionellen hinduistischen Advaita-Philosophie, die sich auf die individuelle Suche nach Erleuchtung konzentriert. Der Begriff "Satsang" kommt aus dem Sanskrit und bedeutet "Zusammenkommen in Wahrheit". Es bezieht sich auf das Zusammensein eines spirituellen Lehrers mit seinen Schülern. Die Bewegung beruft sich auf Lehrer wie Ramana Maharshi und ist

bekannt für ihren undogmatischen und erfahrungsbetonten Charakter, der den zeitgenössischen Erwartungen an Religiosität entgegenkommt.

In der westlichen Satsang-Bewegung wird die Erleuchtung als ein Zustand des Bewusstseins beschrieben, der durch den Satsang eines erleuchteten Meisters erreicht werden kann. Viele westliche Suchende nach Erleuchtung waren ursprünglich Anhänger von Osho Rajneesh und haben sich nach seinem Tod Lehrern wie Poonja oder Ramesh Balsekar zugewandt. Die Bewegung hat sich auf dem Markt alternativer Lebenshilfe etabliert und bietet auch Online-Satsangs an, um Interessierten die Teilnahme von zu Hause aus zu ermöglichen.

Die westliche Satsang-Bewegung ist eine spirituelle Bewegung, die sich um die Praxis von Satsang dreht. In Satsangs versammeln sich spirituelle Sucher, um gemeinsam spirituellen Lehren zuzuhören, zu meditieren, zu diskutieren und sich gegenseitig zu unterstützen. Die westliche Satsang-Bewegung hat ihre Wurzeln in der traditionellen indischen Satsang-Praxis, wurde aber im Laufe der Zeit von westlichen spirituellen Lehrern und Suchern aufgegriffen und weiterentwickelt. Sie betont oft die direkte Erfahrung der Wahrheit über intellektuelles Verständnis oder Glaubenssysteme hinaus.

Die Satsang-Bewegung im Westen wird von einer Vielzahl von spirituellen Lehrern und Gruppen vertreten, die verschiedene Traditionen und Lehren anbieten, darunter hinduistische, buddhistische, christliche und neue spirituelle Ansätze. Die Praxis des Satsangs hat vielen Menschen geholfen, spirituelles Wachstum zu erfahren, innere Ruhe zu finden und eine tiefere Verbindung zur Wahrheit jenseits der Erscheinungen des Lebens zu entwickeln."

Eine lustige Geschichte von Papaji

Papaji ist neben Osho der wichtigste Meister von Barbara. Sie hat einige Jahre bei ihm in seinem Ashram in Indien gelebt. Es gibt eine Geschichte über Papaji (H. Poonja), die oft erzählt wird und

zeigt, wie er seine Schüler auf eine ungewöhnliche und unerwartete Weise lehrte.

Eines Tages kam ein Mann zu Papaji und bat ihn um spirituelle Anleitung. Papaji sagte ihm, er solle ein paar Tage im Ashram bleiben und meditieren. Der Mann folgte seinen Anweisungen und verbrachte die nächsten Tage damit, intensiv zu meditieren. Nach einigen Tagen kehrte er zu Papaji zurück und fragte ihn: „Meister, ich habe viel meditiert, aber ich fühle mich immer noch verwirrt und unglücklich."

Papaji schlug ihm jetzt vor jeden Tag eine gewisse Zeit frei zu einer schönen Musik zu tanzen. Der Mann war verwirrt und fragte: „Tanzen? Wie soll das helfen?" Papaji erklärte: „Tanzen ist ein Ausdruck von Freude und Freiheit. Wenn du tanzt, löst du dich von deinen Gedanken und begrenzenden Vorstellungen. Du öffnest dein Herz und fühlst dich frei. Das wird dir helfen, deine Verwirrung und Unsicherheit zu überwinden."

Zuerst war der Mann skeptisch, aber er folgte Papajis Anweisungen und begann zu tanzen. Nach einigen Minuten fühlte er, wie sich seine Stimmung aufhellte und sein Geist klarer wurde. Er tanzte und lachte, und als er fertig war, fühlte er sich glücklich und erfüllt.

Als er zu Papaji zurückkehrte, bedankte er sich für den ungewöhnlichen Rat und sagte: „Meister, ich verstehe jetzt, was du gemeint hast. Durch das Tanzen habe ich meine Sorgen und Ängste losgelassen und mich mit meinem inneren Selbst verbunden."

Diese Geschichte zeigt, wie Papaji seine Schüler auf unkonventionelle Weise lehrte, um sie aus ihrer Begrenztheit und Enge herauszuführen und ihnen zu helfen, ihre wahre Natur als freie und glückliche Wesen zu entdecken.

Zitate von Papaji

„Das Selbst ist der einzige Lehrer, den du brauchst."
„Gib alle Konzepte von Vergangenheit und Zukunft auf und sei einfach im Jetzt."

„Es gibt nur das Bewusstsein, das alles durchdringt. Erkenne es und sei frei."
„Das Selbst braucht keine Praxis oder Anstrengung. Es ist immer schon da."
„Der Schlüssel zur Befreiung liegt in der Erkenntnis, dass du nicht der Körper oder der Geist bist."
„Glaube nicht an Gedanken, sondern erkenne den Raum, in dem sie erscheinen."
„Es gibt nichts zu erreichen, denn du bist bereits alles, was du suchst."
„Sei einfach still und erkenne, dass du das unendliche Bewusstsein bist."
„Das Selbst ist die Quelle von Frieden und Glück. Finde es in deinem eigenen Herzen."
„Das Selbst ist wie der Ozean, der alles durchdringt. Tauche ein und sei eins mit ihm."

Anekdoten aus dem Leben von Papaji

Die Begegnung mit Ramana Maharshi
Papaji kam 1944 nach Tiruvannamalai, um Ramana Maharshi zu treffen und bat ihn, ihm Gott zu zeigen. Ramana Maharshi antwortete, dass Gott kein Objekt sei, das man sehen könne, sondern der Seher selbst. Diese Antwort war für Papaji zunächst schwer zu verstehen, doch sie wurde zum Wendepunkt seiner spirituellen Suche.

Die Visionen von Krishna
Nach dem ersten Treffen mit Ramana Maharshi hatte Papaji zahlreiche Visionen von Krishna und anderen Gottheiten, die mit ihm spielten, aber immer wieder verschwanden. Er war frustriert, weil diese Erscheinungen nicht dauerhaft waren, und suchte weiter nach der wahren Erfahrung des Selbst.

Die Metapher vom Ochsenkarren
Ramana Maharshi erklärte Papaji, dass seine spirituellen Praktiken wie der Ochsenkarren seien, der ihn zum Ziel gebracht habe. Nachdem das Ziel erreicht sei, brauche man den Karren nicht mehr. Ebenso seien Japa, Meditation und andere Übungen nur

Hilfsmittel, die man loslassen solle, wenn die Selbstverwirklichung erreicht ist.

Der transformative Blick Ramana Maharshis
Als Ramana Maharshi Papaji tief in die Augen sah, fühlte Papaji, wie sein ganzer Körper und Geist von einer Welle der Reinheit durchströmt wurden. Er erlebte eine innere Reinigung und eine plötzliche Erkenntnis seines wahren Selbst.

Papajis Erwachen
Papaji erlangte seine Erleuchtung durch die Lehren und die Gegenwart von Ramana Maharshi, obwohl er ihn nur kurz traf. Dieses Erwachen war ein spontanes Erkennen des Selbst jenseits aller Vorstellungen.

Papaji als Lehrer der Freiheit
Papaji lehrte, dass wahre Freiheit jenseits von Ritualen und Praktiken liegt und dass die direkte Erkenntnis des Selbst jederzeit möglich ist. Viele seiner Schüler berichten von spontanen Erwachensmomenten in seiner Gegenwart.

Die Geduld Papajis
Obwohl Papaji selbst früh erleuchtet war, zeigte er große Geduld und Mitgefühl gegenüber Suchenden, die noch auf ihrem Weg waren. Er beantwortete Fragen oft mit Humor und Klarheit, um Verwirrung zu vermeiden.

Die Begegnung mit Mooji
Mooji, ein bekannter spiritueller Lehrer, wurde durch Papaji zum Erwachen geführt. Mooji beschreibt, wie Papajis einfache und direkte Lehren ihm halfen, die Illusion des Egos zu durchschauen.

Papajis Humor
Papaji war bekannt für seinen Humor und seine unkonventionelle Art, spirituelle Wahrheiten zu vermitteln. Er nutzte oft einfache Alltagssituationen, um komplexe Lehren verständlich zu machen.

Die Bedeutung von Stille
Papaji betonte immer wieder die Kraft der Stille als Weg zur Selbstverwirklichung. Er sagte, dass das wahre Selbst jenseits von

Worten und Gedanken liege und nur in der Stille erfahren werden könne.

56. Shirdi Sai Baba und seine Wunder

Shirdi Sai Baba war ein verehrter spiritueller Meister, der im 19. und frühen 20. Jahrhundert in Shirdi, einem kleinen Dorf im indischen Bundesstaat Maharashtra, lebte. Er wird von Anhängern sowohl im Hinduismus als auch im Islam verehrt und ist bekannt für seine Lehren der Liebe, Hingabe, Toleranz und Selbstlosigkeit.

Die genauen Lebensdaten von Sai Baba sind nicht bekannt, da er keine Aufzeichnungen über sein Leben hinterlassen hat und viele seiner Anhänger unterschiedliche Daten angeben. Er wurde jedoch oft um das Jahr 1838 geboren und verstarb im Jahr 1918.

Sai Baba lebte als Asket in Shirdi, wo er in einer bescheidenen Hütte residierte. Er führte ein einfaches Leben und verbrachte viel Zeit in Meditation und Gebet. Trotz seiner Zurückgezogenheit war er für seine Großzügigkeit und Fürsorge für die Armen und Bedürftigen bekannt. Er soll Wunder vollbracht haben und Menschen aller Glaubensrichtungen angezogen haben.

Sai Baba lehrte nicht durch Schriften oder Bücher, sondern durch sein eigenes Beispiel und direkte Interaktion mit seinen Anhängern. Seine Lehren betonten die Einheit Gottes, die Bedeutung von Liebe und Mitgefühl, die Wichtigkeit von Hingabe und Selbstlosigkeit sowie die Notwendigkeit, das Ego zu überwinden.

Heute wird Shirdi Sai Baba von Millionen von Menschen auf der ganzen Welt verehrt und seine Botschaft der Liebe und Hingabe inspiriert weiterhin spirituelle Suchende aller Glaubensrichtungen. Sein Grab in Shirdi ist ein wichtiger Pilgerort, der jedes Jahr Tausende von Gläubigen anzieht, die nach Segen, Heilung und spiritueller Führung suchen.

Welche Wunder konnte Shirdi Sai Baba tun?

Sai Baba von Shirdi wurde für eine Vielzahl von Wundern und übernatürlichen Handlungen bekannt, die von seinen Anhängern und Zeitgenossen bezeugt wurden. Diese Wunder unterstrichen für seine Anhänger seine spirituelle Größe und seine Botschaft von

Mitgefühl, Einheit und göttlicher Gegenwart im Alltag. Sie wurden als Ausdruck seiner spirituellen Macht und Gnade betrachtet und trugen dazu bei, seinen Ruf als Heiliger und spiritueller Meister zu festigen. Hier sind einige der Wunder, die Sai Baba von Shirdi zugeschrieben werden:

Heilungen von Krankheiten: Shirdi Sai Baba heilte Menschen von schweren und unheilbaren Krankheiten durch Berührung, Worte oder die Gabe von Udi (heiliger Asche). Viele Menschen kamen zu ihm, um Heilung von körperlichen Beschwerden zu suchen, und es gibt zahlreiche Berichte von Menschen, die durch seine Berührung oder Segnungen geheilt wurden. Sai Baba kümmerte sich auch um Tiere und heilte sie.

Verteilung von Asche: Die Asche aus seinem heiligen Feuer (Dhuni) galt als segensreich und heilkräftig. Sie wurde kostenlos an Besucher verteilt und führte laut Berichten zu wundersamen Heilungen.

Materialisierung von Objekten: Ein bemerkenswertes Merkmal von Sai Babas Wundern war seine Fähigkeit, Gegenstände aus dem Nichts zu materialisieren. Er ließ oft Süßigkeiten, Blumen oder andere Gegenstände aus der Luft erscheinen und gab sie seinen Anhängern als Segen.

Gedankenlesen und Vorhersagen: Sai Baba konnte die Gedanken seiner Besucher lesen und zukünftige Ereignisse präzise vorhersagen. Seine Anhänger berichten von zahlreichen Fällen, in denen er Dinge vorhergesehen hat, die später tatsächlich eingetreten sind.

Segnungen und Schutz: Shirdi Sai Baba hat seinen Anhängern versprochen, ihnen zu helfen, wenn sie ihn mit seinem Namen anrufen und auf ihn vertrauen. Er sagte unter anderem: „Ich werde niemals jemanden im Stich lassen, der auf mich vertraut." „Wenn du zu mir schaust, schaue ich zu dir. Wenn du deine Last auf mich wirfst, werde ich sie tragen. Wenn du meinen Rat und Hilfe suchst, sollen sie dir sofort zukommen. Sogar nachdem ich meinen Körper verlassen habe, werde ich meinen Anhängern zu Hilfe kommen." Dieses Versprechen zeigt, dass Sai Baba auch

nach seinem Tod als spirituelle Gegenwart wirkt und seinen Anhängern beisteht, wenn sie ihn mit Glauben anrufen.

Einheit der Religionen:
Sai Baba betonte immer die Einheit von Hinduismus und Islam. Er sagte oft: „Rama ist Allah" und „Allah Malik hai" (Gott ist der höchste Herr), egal ob er sich in einer Moschee oder einem Tempel aufhielt.

Selbstlose Hilfe und Mitgefühl:
Sai Baba nahm das karmische Leiden anderer auf sich, um sie zu schützen. Während Seuchen oder persönlicher Not zeigte er großes Mitgefühl und half, wo er konnte, oft auf wundersame Weise.

Das Teilen von Almosen:
Sai Baba sammelte täglich Almosen. Er teilte sein Essen mit allen – Menschen, Krähen, Hunden und Katzen. Jeder, der hungrig war, erhielt etwas zu essen, unabhängig von Herkunft oder Status.

Zitate von Shirdi Sai Baba

„Liebe alle Wesen. Das ist die Grundlage für wahre Spiritualität."
„Lass das Böse, das jemand dir antut, dich nicht dazu bringen, selbst böse zu sein. Vielmehr sei gut zu diesem Menschen; das ist wahre Vergebung."
„Sei wie der Fluss, der alles umarmt und doch nie seine Identität verliert."
„Gib, ohne Erwartungen zu haben. Liebe, ohne Bedingungen zu stellen. Lebe, ohne zu urteilen."
„Glaube an das Gute im Menschen, selbst wenn die Welt dir das Gegenteil zeigt."
„Die größte Meditation ist, Gott in allem zu sehen und alles in Gott zu sehen."
„Handle stets mit Freundlichkeit und Mitgefühl, denn jeder Mensch trägt sein eigenes Kreuz."
„Wenn du dich verloren fühlst, rufe nach Gott. Er wird immer da sein, um dich zu führen und zu trösten."
„Ich führe keine Wunder aus. Ich bin mir ihrer nicht bewusst. Es ist Gott, der alle Wunder vollbringt."

„Gott lässt Wunder geschehen, um den Glauben der Menschen zu stärken und sie an seine unendliche Macht zu erinnern."
„Wunder sind Zeichen der Gnade Gottes und der Hingabe seiner Diener."
„Glaube an das Unmögliche, denn für Gott gibt es keine Grenzen."
„Gott führt Wunder aus, um diejenigen zu ermutigen, die an ihn glauben, und um die Zweifel der Ungläubigen zu zerstreuen."
„Das größte Wunder ist die Transformation des Herzens, wenn Liebe und Hingabe darin erwachen."
„In den Augen Gottes sind alle Dinge möglich. Vertraue auf seine Führung und er wird dich mit Wundern segnen."

57. Mahaprabhuji hilft jedem

Sri Deep Narayan Mahaprabhuji war ein bedeutender indischer Heiliger und als gottverwirklichter Meister eine Verkörperung göttlicher Liebe und Weisheit. Er lebte von 1828 bis 1963 in Rajasthan, Indien, und galt als eine wahrhaftige Inkarnation des Göttlichen. Schon bei seiner Geburt wurde er als vollkommen Erleuchteter angesehen, und sein Leben war geprägt von zahlreichen wundersamen Ereignissen, die viele seiner Schüler bezeugen.

Viele Menschen erfuhren durch seine Berührung oder seinen Segen Heilung von Krankheiten und Linderung von Leiden. Seine Anwesenheit vermittelte Frieden und Trost, und zahlreiche Anhänger berichten von wundersamen Heilungen. Mahaprabhuji konnte zukünftige Ereignisse vorhersehen und erfüllte auf wundersame Weise die Herzenswünsche der Menschen, die zu ihm kamen. Es gibt Berichte, dass Mahaprabhuji an mehreren Orten gleichzeitig erschienen ist, um seinen Schülern in Not zu helfen oder sie zu führen.

Mahaprabhuji widmete sein gesamtes Leben dem Dienst an allen Lebewesen, unabhängig von Religion, Nationalität, Geschlecht oder sozialer Stellung. Sein zentraler Lehrsatz lautete: „Liebe jedes Lebewesen – zumindest genau so viel wie dich selbst." Er vermittelte die universelle Wahrheit des Sat Sanatan Dharma – die ewige, wahre Verbindung mit dem göttlichen Selbst, die alle Lebewesen miteinander verbindet und über allen Konfessionen steht. Seine Lehre betonte die Aufgabe des Menschen, Egoismus und Selbstsucht zu überwinden und in Einheit und Harmonie mit allen Lebewesen zu leben.

Mahaprabhuji war der Nachfolger von Yogeshwar Sri Devpuriji und wurde von seinen Anhängern als göttliche Inkarnation der Liebe und Barmherzigkeit verehrt. Sein Ashram in Bari Khatu am Rand der Wüste Thar wurde nach seinem physischen Abschied zu einem bedeutenden Pilgerort, an dem Menschen aus aller Welt die spirituelle Ausstrahlung des Ortes suchen. Viele seiner Schüler berichten von persönlichen Erfahrungen und Erscheinungen

Mahaprabhujis, die als Ausdruck seiner allumfassenden Liebe und spirituellen Kraft gesehen werden.

Am 5. Dezember 1963, im Alter von 135 Jahren, verließ Mahaprabhuji die Welt – genau an dem Tag und zur Stunde, wie er es ein Jahr zuvor angekündigt hatte. Sein geistiges Licht und die von ihm entfachte Flamme der Liebe und Wahrheit leben in den Herzen seiner Schüler weiter und inspirieren bis heute Menschen weltweit. Mahaprabhuji lehrte, dass alle Lebewesen Kinder Gottes und Teil des Göttlichen sind. Seine Botschaft war geprägt von universeller Liebe, Mitgefühl und dem Streben nach Einheit mit allem Leben.

Mahaprabhuji hat versprochen, allen Menschen zu helfen, die an ihn denken und seinen Namen sprechen. Er erklärte, dass er mit seinem Bewusstsein bei jedem ist, der an ihn denkt. Dieses Versprechen ist ein zentraler Teil seiner Lehre und seines spirituellen Vermächtnisses. Seine Botschaft betont, dass das Göttliche immer gegenwärtig ist und dass durch aufrichtige Hinwendung, Liebe und das Erinnern an ihn jeder Mensch seine Hilfe und seinen Beistand erfahren kann. Sein Geist und seine Liebe gelten als unvergänglich und lebendig, unabhängig von seiner physischen Anwesenheit. Viele seiner Schüler berichten, dass sie durch das Erinnern an Mahaprabhuji, das Rezitieren seines Namens oder das Meditieren auf ihn Trost, Führung und spirituelle Unterstützung erfahren haben. Mahaprabhuji lehrte, dass diese Verbindung nicht an Raum oder Zeit gebunden ist, sondern im Bewusstsein jedes Einzelnen lebendig wird.

Zitate von Mahaprabhuji

„Liebe jedes Lebewesen – zumindest genau so viel wie dich selbst."
„Lieben heißt zu verstehen, vergeben, helfen und geben."
„Alle Lebewesen, Menschen und Tiere, sind Kinder Gottes und ein Teil von Ihm."
„Gottes Licht ist in jedem Lebewesen. Ihn zu lieben und zu dienen heißt, Gott zu lieben und zu dienen."
„Das Ziel des menschlichen Lebens ist Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung."

„Die vollkommene Erweckung der Selbstverwirklichung geschieht durch Liebe."
„Vermögen soll ehrlich erworben werden. Nutze es, um Gutes zu tun."
„Vermeide Orte, an denen du nicht willkommen bist."
„Erwacht, Brüder und Schwestern! Erfüllt euer Dharma."
„Das Göttliche ist immer gegenwärtig. Denke an mich, und ich bin mit meinem Bewusstsein bei dir."

Anekdoten aus dem Leben von Mahaprabhuji

Shivas Segen für die Mutter: Vor seiner Geburt erschien Shiva seiner Mutter Chandan Deviji während Shivaratri und versprach ihr, dass sie einen göttlichen Sohn gebären werde, der Licht in die Welt bringt.

Erste Begegnung mit dem Guru: Mit fünfzehn Jahren begegnete Mahaprabhuji seinem Guru Sri Devpuriji beim Kühehüten. Sie erkannten sich als Seelenverwandte, und Mahaprabhuji wurde von ihm initiiert.

Aufbau des Ashrams: Auf Anweisung seines Gurus errichtete Mahaprabhuji einen Ashram in der Nähe von Bari Khatu, um spirituelles Wissen und Frieden zu verbreiten.

Überwindung religiöser Grenzen: Mahaprabhuji half Menschen aller Religionen und betonte: „Das Königreich Gottes kennt keine Unterschiede von Kaste, Rasse oder Religion".

Erfüllung von Herzenswünschen: Mahaprabhuji fragte einen Schüler nach dessen größten Wunsch und erfüllte ihn, indem er ihm erlaubte, die Geschichte von Mahaprabhuji niederzuschreiben.

Vorhersage seines Todes: Mahaprabhuji kündigte ein Jahr vor seinem Tod genau Tag und Stunde seines physischen Abschieds an und verließ die Welt in vollkommener Bewusstheit.

Gleichzeitige Erscheinungen: Es wird berichtet, dass Mahaprabhuji an mehreren Orten gleichzeitig erschien, um seinen Schülern zu helfen.

Heilungen durch Berührung: Viele Menschen erfuhren durch seine Berührung oder seinen Segen Heilung von Krankheiten.

Unerschütterliche Liebe zu allen Lebewesen: Er kümmerte sich um Tiere und Menschen gleichermaßen und sah in jedem das Göttliche.

Lehren in Einfachheit: Mahaprabhuji vermittelte tiefgründige spirituelle Wahrheiten in einfachen Worten und Handlungen.

Spirituelle Führung nach dem Tod: Viele Schüler berichten bis heute von Visionen und Hilfe durch Mahaprabhuji, wenn sie an ihn denken oder seinen Namen rufen.

58. Swami Maheshwarananda und Yoga im täglichen Leben

Swami Maheshwarananda, geboren als Mangilal Garg am 15. August 1945 in Rupawas, Rajasthan (Indien), ist ein international anerkannter Yogi, spiritueller Lehrer und Begründer des Systems „Yoga im täglichen Leben". Schon als Kind zeigte er großes Interesse an Meditation und Spiritualität, inspiriert durch seine Eltern, insbesondere seinen Vater, der Astrologe war. Nach dem frühen Tod seines Vaters schickte seine Mutter ihn mit 13 Jahren zu seinem Onkel, Swami Madhavananda, der sein spiritueller Lehrer wurde.

Swami Madhavananda war ein Schüler von Sri Deep Narayan Mahaprabhuji. Er verbrachte mehr als zwanzig Jahre an der Seite Mahaprabhuji, erhielt von ihm sein spirituelles Erbe und wurde später als dessen spiritueller Nachfolger verehrt. Swami Madhavananda zeichnete viele der Satsangs und Bhajans Mahaprabhujis auf und verfasste das Buch „Lila Amrit", in dem er das Leben und die Lehren seines Meisters dokumentierte. In Indien und weltweit gilt Swami Madhavananda als bedeutender Vertreter und Bewahrer von Mahaprabhujis spirituellem Vermächtnis.

Unter der Führung von Swami Madhavananda durchlief Maheshwarananda strenge yogische Praktiken, einschließlich Fasten und Meditation. Nach sechs Monaten intensiver Praxis erlangte er 1962 den Zustand der Selbstverwirklichung. 1967 wurde er offiziell in den Swami-Orden aufgenommen. Die Erleuchtung von Swami Maheshwarananda wird als ein tiefgreifendes, mystisches Erlebnis beschrieben, das nach intensiver spiritueller Praxis stattfand. Nach sechs Monaten des Fastens und Meditierens, insbesondere während des hohen Festtages Diwali, dem „Fest des Lichts", erlebte er in der Morgendämmerung einen überwältigenden Moment: Ein starker Energiestrom durchströmte seinen ganzen Körper, und er sah ein Licht, „wie von Millionen Sonnen am Himmel". Dabei empfand er unbeschreibliche Freude, als sei er in ein Meer von Nektar

eingetaucht. Aus diesem strahlenden Licht erschien ihm sein göttlicher Meister, Bhagwan Sri Deep Narayan Mahaprabhuji, umgeben von unzähligen Göttern, Göttinnen, Rishis und Munis, die ihn mit dem heiligen Mantra priesen. Mahaprabhuji legte seine Hand auf Maheshwaranandas Haupt und segnete ihn. In diesem Moment erkannte Maheshwarananda, dass das gesamte Universum im Licht Mahaprabhujis erleuchtet war und alles durch ihn und in ihm existiert. Dieses Erlebnis markierte den Zustand der Selbstverwirklichung und Erleuchtung. Swami Maheshwarananda beschreibt, dass er in dieser Erfahrung seine wahre Bestimmung erkannte und sich als ewiger Schüler und Botschafter seines Meisters fühlte.

1972 reiste Swami Maheshwarananda nach Europa und gründete in Wien die „Austrian-Indian Yoga-Vedanta Fellowship" sowie den ersten Ashram in Österreich. Von dort aus verbreitete er das Wissen des Yoga in vielen Ländern und etablierte weltweit zahlreiche Zentren für „Yoga im täglichen Leben". Swami Maheshwaranandas Lehre basiert auf den Prinzipien von körperlicher, geistiger, sozialer und spiritueller Gesundheit. Er betont Respekt für alles Leben, Toleranz gegenüber allen Religionen und Kulturen, Weltfrieden, Umweltschutz, selbstlosen Dienst und Mitgefühl für alle Lebewesen. Sein ganzheitliches Yogasystem vereint verschiedene Yogawege (Karma, Raja, Bhakti, Jnana und Hatha Yoga) und ist in acht Stufen gegliedert, sodass Menschen jeden Alters und Hintergrunds daran teilnehmen können.

Swami Maheshwarananda initiierte zahlreiche humanitäre Projekte, darunter Schulen, Krankenhäuser und Wasserprojekte in Rajasthan. Er gründete den „Om Ashram" in Indien, der als größtes OM-Symbol der Welt angelegt ist, und die Sri Swami Madhavananda World Peace Council, die sich für den interreligiösen Dialog und den Weltfrieden engagiert. Für sein Engagement wurde er mehrfach ausgezeichnet, unter anderem mit dem Danica-Orden (höchste Auszeichnung Kroatiens für humanitäre Verdienste) und dem Bharat Gaurav Lifetime Achievement Award in Indien. Swami Maheshwarananda sieht Yoga als universelles Prinzip, das alle Religionen einschließt. Sein

Ziel ist es, Menschen zu einem bewussteren, mitfühlenderen und friedlicheren Leben zu inspirieren – im Einklang mit sich selbst, der Gesellschaft und der Natur. Sein Lebenswerk und seine Lehre wirken bis heute in tausenden Yoga-Zentren und Gemeinschaften weltweit fort.

Meine Begegnung mit Swami Maheshwarananda in Hamburg

Als Swami Maheshwarananda nach Hamburg kam und eine Satsang-Veranstaltung in einem Einkaufszentrum abhielt, war ich selbst dabei. Er saß auf einem erhöhten Sitz, umgeben von einer kleinen Gruppe seiner Schüler und Schülerinnen, und leitete einige Yogaübungen an. Die Atmosphäre war ruhig und konzentriert, und es war spürbar, wie sehr seine Präsenz die Menschen bewegte.

Während des Satsangs kam ein Reporter, der ein Foto machen wollte. Ausgerechnet mich wählte er dafür aus – vermutlich, weil ich damals mit meinem Bart und meiner Erscheinung wie ein wilder Yogi aussah. Doch ich war kein direkter Schüler, sondern nur ein interessierter Besucher. Deshalb bat ich den Reporter, doch lieber jemanden aus dem inneren Kreis zu fotografieren.

Trotzdem fühle ich mich bis heute mit Swami Maheshwarananda und Mahaprabhuji verbunden. Ich glaube, dass ich damals, allein durch die Begegnung und die besondere Atmosphäre, ihren Segen empfangen habe. Dieses Erlebnis ist für mich eine bleibende spirituelle Erinnerung, die mich auf meinem Weg begleitet.

59. Osho, der undogmatische Meister

Osho, auch bekannt als Bhagwan Shree Rajneesh, war ein indischer spiritueller Lehrer und Guru, der von 1931 bis 1990 lebte. Er gründete die philosophische Bewegung des „Rajneeshismus", die später als Osho-Bewegung bekannt wurde. Osho betonte die Bedeutung von Meditation, Bewusstsein und der Integration von Spiritualität und Alltag. Seine Lehren waren breit gefächert und umfassten Themen wie Liebe, Sexualität, Meditation, Bewusstsein, Spiritualität, Psychologie, Politik und Gesellschaft. Osho betonte die Individualität jedes Menschen und ermutigte seine Anhänger, ihren eigenen Weg zur spirituellen Erleuchtung zu finden. Er gründete die Osho International Meditation Resort in Pune, Indien, ein Zentrum für Meditation und spirituelles Wachstum, das heute immer noch aktiv ist. Oshos Lehren und seine kontroverse Persönlichkeit haben sowohl Lob als auch Kritik hervorgerufen, und seine Anhängerschaft ist bis heute weltweit aktiv.

Der nackte Yogi

Osho war berühmt für seinen tiefgründigen Humor und seine witzigen Anekdoten. Eines Tages beschloss er, seinen Schülern eine weitere lustige Geschichte zu erzählen. Er begann: „Es war einmal ein Mann namens John, der ein sehr spirituelles Leben führte. Er meditierte täglich, fastete regelmäßig und praktizierte Yoga. Eines Tages beschloss er, sein spirituelles Leben auf die nächste Stufe zu bringen, indem er beschloss, nackt in der Natur zu leben."

Die Schüler lachten bei der Vorstellung, während Osho weitersprach: „John verließ seine Wohnung, zog sich aus und begann nackt durch den Wald zu wandern. Osho pausierte, um den Effekt zu verstärken, bevor er fortfuhr: „Aber dann kam es anders. Es begann zu regnen und John war gezwungen, Schutz zu suchen. Er kroch in eine Höhle, um der Nässe zu entkommen. Aber als er drinnen saß, begann es ihm kalt zu werden. Er fing an zu frieren und fühlte sich unwohl."

Die Schüler waren gespannt darauf, wie die Geschichte weitergeht. Osho lächelte und sagte: „Und dann, meine Lieben, geschah das Unvermeidliche. John bekam eine Erkältung. Er lag krank und nackt in seiner Höhle. Und was gibt es schlimmeres als einen nackten Mann, der eine Erkältung hat? Da war es vorbei mit seinem Leben als Nacktyogi. John ging wieder nach Hause, zog sich warme Kleidung an und wurde erst einmal gesund, bevor er seinen spirituellen Weg fortsetzte. Er lernte daraus, dass es nicht gut ist seine spirituellen Übungen zu übertreiben."

Das Leben genießen

Osho erzählte: „Es war einmal ein Mann namens John, der unbedingt den Zustand der Erleuchtung erreichen wollte. Er meditierte Tag und Nacht, fastete und praktizierte Yoga, um sein Ziel zu erreichen." Die Schüler nickten eifrig, als Osho fortfuhr: „Eines Tages hatte John einen Traum, in dem ihm ein weiser alter Mann erschien und ihm sagte: ‚Mein Sohn, ich habe die Geheimnisse des Universums ergründet und alle Rätsel des Lebens gelöst. Aber ich kann dir nicht helfen, Erleuchtung zu erlangen.'"

„John war sehr enttäuscht. Er meditierte weiter und strengte sich noch mehr an. Schließlich hatte er einen weiteren Traum, in dem ihm der alte Mann wieder erschien und sagte: ‚Mein Sohn, ich habe eine gute und eine schlechte Nachricht für dich. Die gute Nachricht ist, dass du jetzt die Erleuchtung erlangt hast. Die schlechte Nachricht ist, dass du es nie erfahren wirst, weil du zu beschäftigt bist deine spirituellen Übungen zu machen."

Ein Pole in Amerika

„Es war einmal ein Pole, der beschloss, nach Amerika zu gehen und dort sein Glück zu versuchen", begann Osho seine Geschichte. „Als er in Amerika ankam, war er so stolz darauf, der einzige Pole in der Stadt zu sein, dass er beschloss, ein Schild an seinem Geschäft anzubringen, auf dem stand: ‚Wir haben den einzigen polnischen Laden in der Stadt!' Aber nach ein paar Tagen bemerkte er, dass das Schild ihm keine neuen Kunden brachte.

Auch als er ein neues Schild schrieb mit dem Titel: ‚Kauft bei dem einzig wahren Polen!'" Die Schüler brachen in tosendes Gelächter aus, als Osho seine Geschichte beendete: „So ist es bei vielen spirituellen Menschen. Sie halten ihren Weg für den einzig wahren Weg. Sind wir nicht alle Polen, die von ihrer eigenen Großartigkeit überzeugt sind."

Zitate von Osho

„Das Leben ist ein Mysterium, nicht eine Frage. Es kann nicht beantwortet werden, es kann nur erlebt werden."
„Liebe ist keine Beziehung, Liebe ist ein Zustand des Seins; dann teilen Sie Liebe, dann teilen Sie sich, nicht als Person, sondern als Existenz."
„Sei authentisch, sei wahrhaftig, aber sei subtil. Ein Samurai ist nicht roh, ein Samurai ist einfach authentisch."
„Sei mutig. Wage es, anders zu sein. Wage es, deine eigene Wahrheit zu leben."
„Die Erfahrung der Stille ist die Erfahrung unserer wahren Natur."
„Liebe kennt keine Barrieren. Sie springt über Hindernisse, klettert über Zäune, durchdringt Wände, um ihr Ziel zu erreichen, bedingungslos zu sein."
„Je tiefer du in dich selbst gehst, desto höher wird die Liebe, die dich umhüllt."
„Das Leben ist ein Abenteuer, es muss gelebt werden, und es ist nur im Leben, dass der Mensch wirklich existiert."
„Lebe gefährlich! Lebe mutig! Lebe wirklich!"
„Geh so tief wie möglich in dieses eine Moment hinein. Es ist das einzige, was es wert ist, gelebt zu werden."
„Freiheit bedeutet, dass du ohne Angst leben kannst. Ohne Angst vor deinem Selbst, ohne Angst vor dem anderen, ohne Angst vor dem Tod."
„Sei so wie du bist. Das Leben ist zu kurz, um jemand anderes zu sein."
„Die größte Reise im Leben ist die Reise nach innen."
„Du bist nicht isoliert, du bist nicht allein. Das ganze Universum ist mit dir. Atme es ein, und lass es dein Herz erfüllen."
„Die Liebe ist wie ein Ozean, grenzenlos, unendlich, ewig."

„Es gibt nichts zu erreichen, nichts zu beweisen, nichts zu werden. Du bist schon perfekt, so wie du bist."
„Jede Krise birgt eine Chance zur Transformation. Nutze sie, um zu wachsen und zu gedeihen."
„Lass los und fließe mit dem Strom des Lebens. Der Widerstand ist der Ursprung des Leidens."

60. Neem Karoli Baba, der Meister der Hippies

Neem Karoli Baba, auch Neem Karori Baba genannt, wurde vermutlich in Akbarpur, Uttar Pradesh, geboren. Sein bürgerlicher Name war Lakshmi Narayan Sharma. Das genaue Geburtsjahr ist unbekannt, aber er stammte aus einer wohlhabenden Brahmanenfamilie. Bereits mit elf Jahren wurde er verheiratet, verließ jedoch kurz darauf sein Zuhause und begann ein Leben als Wandermönch und Asket.

Das Leben von Neem Karoli Baba in Höhlen spielte eine entscheidende Rolle für seine spirituelle Entwicklung. Nachdem er sein Elternhaus verlassen hatte, lebte er lange Zeit in unterirdischen Höhlen in Neeb Karori, einem kleinen Ort nahe des Ganges. Diese Phase war geprägt von intensiver Askese, Rückzug von der Welt und tiefer Meditation. Durch das Leben in den Höhlen konnte Neem Karoli Baba sich ganz auf seine innere Entwicklung konzentrieren, fernab von gesellschaftlichen Ablenkungen und materiellen Bedürfnissen. Solche freiwillige Zurückgezogenheit ist in der indischen Spiritualität ein klassischer Weg, um durch Gebet, Meditation und Entsagung das eigene Bewusstsein zu reinigen und spirituelle Erkenntnis zu erlangen. In dieser Zeit entwickelte er die spirituelle Kraft und Tiefe, die später die Grundlage für seine außergewöhnlichen Fähigkeiten und seine Rolle als spiritueller Lehrer bildeten. Die Entbehrungen und die Isolation in den Höhlen ermöglichten es ihm, weltliche Wünsche zu überwinden und sich ganz auf die Erfahrung des Göttlichen auszurichten. Viele seiner Anhänger sehen in dieser Phase den Ursprung seiner Selbstverwirklichung und seiner Fähigkeit, anderen auf ihrem spirituellen Weg zu helfen.

Nach Jahren der Askese wurde er in der Region Kumaon bekannt. Er lebte meist zurückgezogen, tauchte aber immer wieder unerwartet bei Anhängern auf, blieb für kurze Zeit und verschwand dann wieder. Viele seiner Schüler berichten, dass er außergewöhnliche spirituelle Fähigkeiten (Siddhis) besaß und Wunderheilungen vollbrachte. Neem Karoli Baba galt als

selbstverwirklichter Heiliger, der auf die Erde kam, um anderen zu helfen.

Seine zentrale Lehre war Bhakti Yoga – der Weg der Hingabe. Er betonte die Verehrung aller Aspekte Gottes, einschließlich Jesus und Buddha, und sah die ganze Welt als seine Familie. Sein berühmtes Motto lautete: „Love all, serve all, feed all" („Liebe alle, diene allen, gib allen zu essen"). Er gründete 108 Tempel, die meist Hanuman, dem Affengott, gewidmet waren, und organisierte regelmäßig Zeremonien, bei denen Essen an Bedürftige verteilt wurde.

In den späten 1960er- und frühen 1970er-Jahren wurde Neem Karoli Baba besonders bei westlichen Suchenden bekannt, die auf der Suche nach spiritueller Erfüllung nach Indien reisten. Zu seinen berühmtesten Schülern zählen Ram Dass (Richard Alpert) und der Musiker Krishna Das. Ram Dass' Buch „Be Here Now" machte Neem Karoli Baba im Westen berühmt und prägte eine ganze Generation spirituell Suchender.

Neem Karoli Baba wurde von seinen Anhängern liebevoll „Maharaj-ji" genannt. Viele berichten, dass sie sich von seiner bedingungslosen Liebe und seinem Mitgefühl tief berührt fühlten. Er lehrte, in allem das Göttliche zu sehen, und inspirierte Menschen, ein Leben in Liebe, Dienst und Demut zu führen. Seine Präsenz wird von vielen auch nach seinem Tod als spirituell erfahrbar beschrieben. Neem Karoli Baba verstarb am 11. September 1973 in Vrindavan. Sein Erbe lebt in den von ihm gegründeten Ashrams, den Lehren seiner Schüler und der weltweiten Verehrung weiter.

Neem Karoli Baba war dafür bekannt, seine Schüler auf sehr individuelle Weise auf ihrem spirituellen Weg zu begleiten und vorzubereiten. Seine Lehren waren subtil und persönlich, oft auf die einzigartigen Talente, Bedürfnisse und die innere Veranlagung des jeweiligen Schülers abgestimmt. Er lehrte zwar hauptsächlich Bhakti Yoga, den Weg der Hingabe, doch zeigte er, dass es viele Wege zur Selbstverwirklichung gibt. So ermutigte er manche Schüler, einen asketischen Weg zu gehen, wie er ihn selbst in jungen Jahren praktizierte. Andere, wie Krishna Das, inspirierte er

dazu, ihre musikalische Gabe einzusetzen und Kirtan – das Singen spiritueller Lieder – als spirituelle Praxis zu verbreiten. Wieder andere, wie Ram Dass, unterstützte er darin, ihre Erfahrungen und spirituelles Wissen durch Bücher und Vorträge weiterzugeben und so viele Menschen zu inspirieren.

Seine Anweisungen waren oft einfach, aber tiefgründig, wie das berühmte Beispiel: „Iss Kekse, trink Tee." Dahinter verbarg sich die Lehre, die einfachen Freuden des Lebens zu schätzen und im Hier und Jetzt zu leben. Neem Karoli Baba vermittelte, dass jeder Mensch seinen eigenen Zugang zur Spiritualität finden kann. Er erkannte intuitiv, welcher Weg für wen geeignet war, und gab entsprechende Hinweise, Aufgaben oder Inspirationen. So bereitete er seine Schüler darauf vor, ihren individuellen spirituellen Weg authentisch und mit Hingabe zu gehen.

Zitate von Neem Karoli Baba

„Lebe so einfach wie möglich. Du wirst erstaunt sein, wie wenig du zum Glücklichsein benötigst."
„Sorge dich nicht um das Morgen. Du lebst im Jetzt. Vergiss nicht, diesen Moment zu genießen."
„Der Sinn des Lebens besteht darin, Liebe zu empfangen und zu geben. Alles andere ist ein Trugbild."
„Bewahre die Unbefangenheit eines Kindes und öffne dein Herz für die Wunder des Lebens."
„Im Universum gibt es keine Fehler. Alles dient einem höheren Plan."
„Nicht ich war es, der geheilt hat, sondern die göttliche Kraft, die durch mich hindurch fließt."
„Gib immer dein Bestes, egal was passiert. Gott wird sich um den Rest kümmern."
„Liebe ist die stärkste Kraft im Universum."
„Wenn du Gott dienen willst, diene den Menschen."
„Meditation gleicht einem Fluss der Liebe. Tauchst du ein, vergisst du die Welt um dich."

Anekdoten über Neem Karoli Baba

Das Keks- und Tee-Ritual: Ein Besucher bat um spirituellen Rat und erhielt die schlichte Anweisung: „Iss Kekse, trink Tee." Erst später erkannte der Besucher, dass darin die Lehre lag, die einfachen Freuden des Lebens zu schätzen und im Moment zu leben.

Besuch im Sivananda Ashram: Nach dem Tod von Swami Sivananda besuchte Baba dessen Ashram, segnete die Anwesenden, trank Milch und verschwand wieder so plötzlich, wie er gekommen war.

Stille Präsenz: Obwohl er oft schwieg, fühlten sich Besucher von seiner Präsenz und Aufmerksamkeit tief berührt.

Plötzliche Visionen: Viele berichteten, dass Baba ihnen in Visionen erschien, besonders in schwierigen Lebenssituationen, und ihnen Trost spendete.

Humorvolle Lehren: Seine Belehrungen waren oft subtil und humorvoll, wie die Aufforderung, einfach Kekse zu essen, statt große philosophische Diskussionen zu führen.

Wunderheilungen: Neben der Heilung von Ramesh gibt es zahlreiche Berichte über spontane Heilungen durch Babas Segen.

Begegnung mit Ram Dass: Als Ram Dass (Richard Alpert) Baba zum ersten Mal traf, wusste dieser Details über sein Leben, die er unmöglich wissen konnte.

Segnungen durch Berührung: Viele fühlten sich durch eine einfache Berührung oder einen Blick von Baba tief transformiert.

Verehrung aller Religionen: Er verehrte nicht nur hinduistische Gottheiten, sondern auch Jesus und Buddha, was viele Besucher überraschte.

Die Kunst des Loslassens: Baba lehrte, dass man sich nicht an ihn klammern solle – er forderte die Menschen immer wieder auf, ihren eigenen Weg zu gehen und nicht an äußeren Formen zu hängen.

Mitgefühl und Hilfe in Notlagen: Baba schlug nie eine aufrichtige Bitte aus. In vielen Fällen half er Menschen in scheinbar aussichtslosen Situationen, oft durch einfache Gesten oder Worte, die eine tiefe Wirkung hatten.

Durgamayi Ma heilt ihr verletztes Herz

Durgamayi Ma wurde in Deutschland geboren und arbeitete zunächst als Lehrerin. Trotz äußerlichem Erfolg fühlte sie sich in ihrem westlichen Leben unglücklich und war auf der Suche nach wahrer Liebe und spiritueller Erfüllung. Im Jahr 1972 sah sie ein Bild von Neem Karoli Baba, einem der großen indischen Heiligen des 20. Jahrhunderts, und verspürte unmittelbar den tiefen Wunsch, ihn persönlich zu treffen.

Sie reiste nach Indien und begegnete Neem Karoli Baba im März 1973 in seinem Ashram in Vrindavan. Die Begegnung mit Baba war für sie zutiefst transformierend: Als sie ihm zum ersten Mal gegenüberstand, musste sie drei Tage lang weinen. In dieser Zeit löste sich der Herzschmerz aus ihrem bisherigen Leben auf. Durgamayi Ma erkannte, dass ihr Herz schon lange gebrochen war und dass sie bei Baba Heilung erfahren konnte. Sie beschrieb später, dass das Bewusstwerden und Heilen des gebrochenen Herzens der zentrale Aspekt ihres spirituellen Weges sei. Für sie bedeutete Erleuchtung die vollständige Öffnung des Herzens und die Erfahrung allumfassender Liebe.

Durgamayi Ma beschreibt, dass sie durch Babas grenzenlose Liebe getragen wurde. Diese Erfahrung gab ihrem Leben eine völlig neue Richtung und führte sie zu einer tiefen, allumfassenden Liebe, die sie als das höchste Bewusstsein versteht. Aus Dankbarkeit für Babas Liebe teilt sie bis heute ihre Erfahrungen und Erkenntnisse mit ihren Schülern und lehrt, dass das Göttliche im eigenen Herzen zu finden ist.

Nach ihrer Rückkehr nach Deutschland gründete Durgamayi Ma 1992 einen Ashram in Ulm, der heute als spirituelles Zentrum für viele Suchende dient. Dort lehrt sie den Weg des Bhakti Yoga, der liebenden Hingabe, und unterstützt Menschen auf ihrem Weg der Herzheilung und spirituellen Entwicklung. Ihr Wirken ist geprägt

von der Erfahrung und Weitergabe der Liebe, die sie durch Neem Karoli Baba erfahren hat. Bis heute folgen ihr zahlreiche Schüler, die im Ashram gemeinsam meditieren, Mantras singen und den Weg des offenen Herzens praktizieren.

Meine Geschichte

Neem Karoli Baba, ein erleuchteter Meister aus Indien, prägte die Zeit der Hippies maßgeblich. Viele Sucher strömten zu ihm, darunter auch seine bekanntesten Anhänger Ram Das und Krishna Das. Ich erinnere mich noch genau, wie Krishna Das einmal nach Hamburg kam, um ein Mantrakonzert zu geben. Der Saal war bis auf den letzten Platz gefüllt, denn er war bereits ein gefeierter Musiker. Ich saß in der letzten Reihe, ganz links außen auf einem Stuhl, und beobachtete das Geschehen.

Krishna Das sang vor allem Lieder zur Verehrung seines Meisters, und eine unglaubliche spirituelle Energie erfüllte den Raum. Diese Energie erfasste mich zutiefst. Mein Körper begann, ganz automatisch verschiedene Yogapositionen einzunehmen. Es war, als würde eine unsichtbare Kraft mich bewegen. Ich spürte die starke Präsens von Neem Karoli Baba im Saal. Er wirkte mit seiner Energie durch seinen Schüler Krishna Das. Dadurch fühlte ich mich sehr gesegnet. Ein tiefes Gefühl des Segens durchströmte mich.

61. Yogananda und der Kriya Yoga

Paramahansa Yogananda, geboren als Mukunda Lal Ghosh am 5. Januar 1893 in Gorakhpur, Bengalen, war ein indischer Yoga-Meister, Philosoph und Schriftsteller, der als einer der wichtigsten Vermittler zwischen östlicher und westlicher Spiritualität gilt. Er wird oft als „Vater des Yoga im Westen" bezeichnet, weil er die Wissenschaft des Kriya Yoga und die Philosophie der Selbstverwirklichung in die westliche Welt brachte.

Yogananda wuchs in einer wohlhabenden Familie auf. Schon in jungen Jahren zeigte er eine tiefe spirituelle Sehnsucht. Mit 17 Jahren traf er seinen Guru, Swami Sri Yukteswar Giri, der ihn intensiv auf seinen späteren Lebensweg vorbereitete. Nach seinem Studienabschluss am Scottish Church College in Kalkutta trat er einem Mönchsorden bei und erhielt später von seinem Guru den Titel „Paramahansa", was „höchster Schwan" bedeutet – ein Ausdruck für höchste spirituelle Verwirklichung.

1917 gründete Yogananda die Yogoda Satsanga Society of India (YSS) und eine Schule in Ranchi, in der moderne Bildung mit Yoga und spirituellen Praktiken verbunden wurde. Sein Ziel war es, Kindern sowohl weltliches Wissen als auch spirituelle Werte zu vermitteln. 1920 reiste Yogananda als Delegierter zum „Congress of Religious Liberals" nach Boston und begann, in den USA Vorträge über Yoga und Meditation zu halten. Seine Lehre fand großen Anklang, und er füllte bald große Säle wie die Carnegie Hall in New York. 1925 gründete er in Los Angeles die Self-Realization Fellowship (SRF), die seither weltweit spirituelle Zentren unterhält.

Yogananda lehrte insbesondere den Kriya Yoga, eine uralte Meditationsmethode, die von Mahavatar Babaji über Lahiri Mahasaya und Sri Yukteswar an ihn weitergegeben wurde. Er sah im Kriya Yoga eine universelle Wissenschaft zur Selbstverwirklichung, die Menschen aller Religionen offensteht.

Yogananda begegnete auf seinen Reisen bedeutenden Persönlichkeiten wie Mahatma Gandhi, Rabindranath Tagore,

Therese Neumann und Anandamayi Ma. Seine Lehren betonten die Einheit der großen Religionen und die praktische Anwendung spiritueller Prinzipien im Alltag. 1946 veröffentlichte Yogananda seine berühmte Autobiographie eines Yogi, die zu einem der wichtigsten spirituellen Bücher des 20. Jahrhunderts wurde. Das Werk wurde in über 50 Sprachen übersetzt und inspirierte Millionen Menschen weltweit. Es schildert nicht nur Yoganandas Leben, sondern auch seine Begegnungen mit zahlreichen indischen und westlichen Heiligen und Wissenschaftlern.

Die letzten Jahre seines Lebens widmete Yogananda dem Schreiben und der Vertiefung seiner Lehren. Er starb am 7. März 1952 in Los Angeles während einer Rede. Seine Organisationen, die YSS und die SRF, bestehen bis heute und verbreiten seine Lehren weltweit. Yoganandas Wirken hat das Verständnis von Yoga im Westen revolutioniert. Er betonte die praktische Erfahrung göttlicher Gegenwart und die Einheit aller Religionen. Seine Bücher, insbesondere die Autobiographie eines Yogi, gelten als spirituelle Klassiker und haben das Leben von Millionen Menschen nachhaltig geprägt.

Zitate von Yogananda

„Glück ist eine Geisteshaltung, die man kultivieren muss, nicht ein Ziel, das man erreichen muss."
„Liebe ist die Brücke zwischen dir und allem."
„Das Universum ist ein großer Film, der in deinem eigenen Geist spielt."
„Man muss die Dunkelheit erkennen, um das Licht zu schätzen."
„Das Leben ist eine Schule; wir sind hier, um zu lernen und zu wachsen."
„Gott ist immer gegenwärtig; wir müssen nur lernen, ihn zu fühlen."
„Die wahre Religion besteht darin, Gott in allem zu sehen und zu lieben."
„Gib niemals auf, denn der Anfang ist immer der schwierigste."
„Die Stille ist das Tor zur Ewigkeit."
„Was immer du aussendest, kehrt zu dir zurück."
„Die Seele ist unsterblich; sie ist ein Teil Gottes."

„Der höchste Zweck des Lebens ist, Gott zu finden."
Anekdoten von Yogananda

1. Die Erfahrung mit dem Duft von Weihrauch
Wenn Yogananda meditiert oder betete, erfüllte oft ein übernatürlicher Duft von Weihrauch den Raum – ein Zeichen göttlicher Gegenwart.

2. Astralreisen
Yogananda beschreibt, wie er bewusst seinen Körper verlassen und auf höheren Ebenen mit verstorbenen Heiligen kommunizieren konnte.

3. Begegnung mit Mahatma Gandhi
Yogananda traf Gandhi und lehrte ihn Kriya Yoga, was Gandhi als tief bereichernd empfand.

4. Die Erfahrung mit Therese Neumann
Yogananda besuchte die deutsche Mystikerin Therese Neumann und war Zeuge ihrer Stigmata und spirituellen Kräfte.

6. Trost für Trauernde
Er spendete vielen Menschen Trost, indem er ihnen half, Kontakt zu verstorbenen Angehörigen aufzunehmen, oft durch Visionen oder Eingebungen.

7. Heilungen: Yogananda heilte mehrfach Menschen von schweren Krankheiten, etwa durch Handauflegen, Gebet oder Meditation. Es gibt Berichte von spontanen Heilungen, bei denen Ärzte keine medizinische Erklärung fanden.

8. Übernatürliche Wahrnehmung: Yogananda konnte das Leben, die Gedanken und die Probleme seiner Schüler erkennen, ohne dass diese sie ausgesprochen hatten. Er wusste oft im Voraus, wer ihn besuchen würde oder was jemand benötigte.

9. Erscheinungen: Viele Menschen berichteten, Yogananda sei ihnen in Visionen erschienen, selbst wenn sie weit entfernt waren. Auch nach seinem Tod fühlten sich Schüler von ihm spirituell geführt.

10. Wunderhafte Meditationserfahrungen: Yogananda und seine Schüler berichteten von außergewöhnlichen Bewusstseinszuständen, wie Astralreisen, Levitation (Schweben) oder das Erleben von Samadhi, dem Zustand höchster Gotteserfahrung.

11. Verbreitung spiritueller Botschaften über große Distanzen: Yogananda konnte seine Schüler geistig erreichen und ihnen in entscheidenden Momenten Rat oder Trost senden, auch wenn sie sich an weit entfernten Orten befanden.

12. Sein friedvoller Übergang
Yogananda verließ seinen Körper während einer Rede in Los Angeles – Zeugen berichten, dass sein Körper tagelang unverändert blieb, ein Zeichen seiner spirituellen Meisterschaft.

Was ist Kriya Yoga?

Kriya Yoga ist ein umfassender spiritueller Weg, der mit einfachen Konzentrations- und Atemübungen beginnt und über mehrere Stufen bis zu sehr fortgeschrittenen Techniken führt. Ziel ist die bewusste Kontrolle der Lebensenergie, die Reinigung von Körper und Geist sowie die direkte Erfahrung göttlicher Einheit. Kriya Yoga ist eine Meditationstechnik, die durch bewusste Kontrolle von Atem und Lebensenergie (Pranayama) die spirituelle Entwicklung stark beschleunigen soll. Sie wurde im Westen vor allem durch Paramahansa Yogananda bekannt gemacht, der sie als den wirksamsten Weg zur Vereinigung mit dem Göttlichen bezeichnete. Die Praxis wurde von Mahavatar Babaji an Lahiri Mahasaya übermittelt und von Yogananda weltweit verbreitet.

Kriya Yoga ist ein System von Techniken, das darauf abzielt, das Bewusstsein zu erhöhen, das Herz und den Geist zu beruhigen und die Lebensenergie (Prana) gezielt im Körper zu lenken. Die Methode basiert auf kontrollierter Atmung, Konzentration und Meditation, um die Lebensenergie entlang der Wirbelsäule zu bewegen und so tiefere Bewusstseinszustände zu erreichen.

Bevor der eigentliche Kriya-Atem gelehrt wird, bereiten vorbereitende Praktiken den Körper und Geist vor:

Körperübungen, um die Energie im Körper zu aktivieren und zu lenken. Konzentration auf den natürlichen Atem, um den Geist zu beruhigen und die Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Meditation auf den inneren Klang (OM), um das Bewusstsein zu erweitern und die Verbindung zum Göttlichen zu stärken. Diese vorbereitenden Übungen helfen, Körper und Geist zu reinigen, die Konzentration zu stärken und die Wahrnehmung der Lebensenergie zu schulen.

Die eigentliche Kriya-Übung ist eine fortgeschrittene Pranayama-Technik. Dabei wird die Lebensenergie bewusst die Wirbelsäule auf- und abwärts geführt. Dies geschieht durch spezielle Atemmuster, Konzentration und innere Visualisierung. Ziel ist es, die Atmung zu verlangsamen, den Herzschlag zu beruhigen und die Lebensenergie von äußeren Aktivitäten abzuziehen, um sie für die spirituelle Entwicklung zu nutzen. Ein Kriya-Zyklus von etwa 30 Sekunden gilt laut Yogananda als gleichwertig mit einem Jahr natürlicher spiritueller Entwicklung.

62. Babaji, der unsterbliche Yogi

Mahavatar Babaji ist eine legendäre, mystische Gestalt und gilt als der große Guru und Begründer der modernen Kriya-Yoga-Tradition. Bekannt wurde er im Westen vor allem durch Paramahansa Yoganandas Autobiographie eines Yogi, in der Babaji als unsterblicher Yogi beschrieben wird, der seit Jahrhunderten im Himalaya lebt und spirituelle Lehrer aus der Ferne anleitet – oft ohne deren Wissen. Er gilt als „Mahavatar" – ein großer, göttlich inkarnierter Meister, der die gewöhnlichen menschlichen Begrenzungen überwunden hat und als Siddha (vollendeter Yogi) angesehen wird. Viele Berichte schreiben ihm außergewöhnliche spirituelle Kräfte, Unsterblichkeit und die Fähigkeit zu, sich nach Belieben zu materialisieren oder zu verschwinden. Babaji wird als zeitloser Weltenlehrer verehrt, der im Stillen und Verborgenen für die spirituelle Evolution der Menschheit wirkt und immer wieder Schüler auswählt, um seine Lehren weiterzugeben. Um das Jahr 1861 erschien Babaji dem Familienvater Lahiri Mahasaya im Himalaya, initiierte ihn in den Kriya Yoga und beauftragte ihn, diese Praxis wieder in der Welt zu verbreiten. Über Lahiri Mahasaya und dessen Schüler Sri Yukteswar wurde die Linie an Paramahansa Yogananda weitergegeben, der Kriya Yoga im Westen bekannt machte.

Wikipedia: „Mahavatar Babaji Maharaj ist ein mythologischer Sadhu, der seit vielen Jahrhunderten im Himalaya existieren soll. Er soll am 30. November 203 n. Chr. in Tamil Nadu geboren worden und von seinen Eltern Nagaraj genannt worden sein. Anhänger betrachten ihn als Maha-Avatar (großer Avatar). Er ist allgemein unter dem Namen Babaji bekannt, einem Ehrentitel, übersetzbar mit ‚höchstverehrter Vater': Baba (‚Vater') ist in Sanskrit die Anrede für einen Mönch, und die Nachsilbe -ji soll besondere Verehrung ausdrücken. Der erste bislang bekannte Bericht über eine Begegnung stammt vom hinduistischen Guru Lahiri Mahasaya (1828–1895), der Babaji ab 1861 mehrfach getroffen haben und von ihm „zum Wohl der gesamten Menschheit" in den Kriya Yoga eingeweiht worden sein soll. Daraufhin habe Lahiri Mahasaya im Auftrag seines Guru diese

zwischenzeitlich vergessene Lehre wiederbelebt. Auch Yukteswar (1855–1936), dem bedeutendsten Schüler Lahiri Mahasayas, soll Mahavatar Babaji ab 1894 mehrfach körperlich erschienen sein. Yukteswars bekanntestes Buch The Holy Science sei auf ausdrücklichen Wunsch seines paramaguru („Guru seines Guru") geschrieben worden. Bereits Lahiri Mahasaya hatte angekündigt, dass diese Lehre von nachfolgenden Linienhaltern später auch im Westen verbreitet würde. Ab 1920 berichtete auch Paramahansa Yogananda von körperlichen Begegnungen mit Mahavatar Babaji, der erst durch sein Buch Autobiographie eines Yogi (1946) einer breiten Öffentlichkeit im Westen bekannt wurde. Laut Yogananda habe Babaji vor Lahiri Mahasaya und Yukteswar bereits Shankara (einen bedeutenden Hindu-Philosophen des 8. Jahrhunderts) und den indischen Mystiker des 15. Jahrhunderts Kabir in den Kriya-Yoga eingeweiht. Babajis Sendung bestehe darin, Propheten zu helfen, ihrer Bestimmung gerecht zu werden. Laut Yogananda und den von ihm zitierten Gurus habe Babaji Unsterblichkeit im Körper erlangt, das heißt, er könne sich jederzeit an jedem Ort materialisieren. Er zeige sich jedoch bloß sehr weit fortgeschrittenen Yogis, und auch denen höchst selten. Gleiches gelte auch für seine Schwester, genannt Mataji, was höchstverehrte Mutter bedeutet."

Lehre von Babaji

Die zentrale Lehre Babajis ist der Kriya Yoga – eine uralte, praktische Wissenschaft der Selbstverwirklichung und inneren Transformation. Babaji lehrte, dass Kriya Yoga eine Wiederbelebung jener Wissenschaft ist, die schon Krishna, Patanjali und auch Jesus Christus und seine Jünger kannten. Babaji betont:

Die Einheit aller Religionen und die Universalität des spirituellen Weges.
Die Bedeutung von direkter Erfahrung des Göttlichen durch Meditation und Kontrolle der Lebensenergie.
Die Notwendigkeit, Körper, Geist und Seele zu reinigen und zu harmonisieren, um das höchste Ziel – die Vereinigung mit dem Göttlichen – zu erreichen.

Kriya Yoga ist für alle Menschen geeignet, unabhängig von Herkunft oder Religion.

Übungen Babajis (Kriya Yoga)
Babaji ist das spirituelle Urbild des Kriya Yoga und steht für eine universelle, praktische und transformative Lehre. Seine Übungen verbinden Körper, Atem, Geist und Herz und führen zur direkten Erfahrung des Göttlichen. Die Praxis des Kriya Yoga, wie sie von Babaji überliefert wurde, gilt als machtvoller Weg zu Selbstverwirklichung, innerer Freiheit und Liebe. Babaji offenbarte ein umfassendes System von Kriya-Yoga-Übungen, das aus mehreren Stufen und Techniken besteht. Die wichtigsten Elemente sind:

1. Körperhaltungen (Asanas)
Spezielle Yoga-Übungen zur Reinigung, Stärkung und Harmonisierung des Körpers. Fördern die Gesundheit, Flexibilität und Energie.
2. Atemübungen (Pranayama)
Bewusste Kontrolle des Atems, um die Lebensenergie (Prana) zu lenken. Die zentrale Kriya-Pranayama-Technik: Die Lebensenergie wird mit dem Atem bewusst die Wirbelsäule auf- und abwärts geführt, was zu tiefer Ruhe, Konzentration und spiritueller Öffnung führt.
3. Meditation
Verschiedene Meditationstechniken zur Beruhigung des Geistes und zur Erfahrung innerer Stille und göttlicher Gegenwart. Die zentrale Technik ist die Kriya Yoga Meditation. Durch die Konzentration auf die Wirbelsäule wird die Kundalini-Energie aktiviert. Danach ruht man im Glück und die Energie reinigt von alleine den Körper und den Geist. Man fokussiert die Aufmerksamkeit auf das dritte Auge. Gedanken werden dabei nicht festgehalten, sondern wie vorbeiziehende Wolken beobachtet. Nach der Konzentration auf das dritte Auge wird die Aufmerksamkeit zum Herzchakra gelenkt. Man stellt sich eine Lichtkugel im spirituellen Herzen vor und verbindet sich innerlich mit Babajis Schwingung oder göttlicher Liebe. Diese Praxis fördert Mitgefühl, Herzensöffnung und das Gefühl von Einheit. Babaji betonte auch die Praxis der Selbstbefragung (Selbst-Erforschung,

„Who am I?"), bei der man die Quelle der eigenen Gedanken und Identität erforscht, um zur Erkenntnis des wahren Selbst zu gelangen.
4. Mantras
Das Rezitieren von Mantras, wie „Om" oder spezifische Babaji-Mantras, ist ein weiterer wichtiger Bestandteil. Das beständige Chanten eines Mantras beruhigt den Geist und hebt die Schwingung. Mantra-Meditationen können allein oder in Verbindung mit Atemtechniken praktiziert werden. Das zentrale Guru-Mantra im Kriya Yoga ist Om Kriya Babaji Nama Aum. Es verbindet den Übenden mit der Gnade und Schwingung Babajis und wird oft in der Meditation oder als Japa (wiederholtes Rezitieren) verwendet. Om Babaji Namaha ist ein einfaches, kraftvolles Mantra zur Verbindung mit Babaji. Im Rahmen von Babajis Kriya Yoga werden auch die klassischen Bija-Mantras (Samen-Silben) für die Chakras verwendet, zum Beispiel: Lam (Wurzelchakra), Vam (Sakralchakra), Ram (Nabelchakra), Yam (Herzchakra), Ham (Halschakra), Om (Drittes Auge), Aum (Kronenchakra).
5. Hingabe und Selbstlosigkeit
Praktiken der Hingabe (Bhakti), Dienst am Nächsten und Entwicklung von Mitgefühl und Liebe (Karma-Yoga). Das vollständige System umfasst nach Überlieferung 144 Kriya-Techniken, die Körper, Atem, Geist und Herz einbeziehen. Die Praxis beginnt mit einfachen Übungen und wird schrittweise vertieft.

Meine Erfahrungen

Ich las vor vielen Jahren von Babaji. Ich war begeistert von der Idee nicht sterben zu müssen, sondern beim Tod meinen Körper in Licht umzuwandeln. Etwas Ähnliches wird von Jesus nach seiner Kreuzigung, von einigen hinduistischen Yogis und von tibetischen Meistern berichtet. Dort nennt sich die Technik die Erstellung des Regenbogenkörpers. Angeblich gibt es einige tibetische Meister, die das bei ihren Tod praktiziert haben. Inzwischen reicht mir das Ziel vor dem Tod erleuchtet zu sein und beim Sterben die Kundalini-Energie zu aktivieren, so dass ich im Zustand der Glückseligkeit sterben kann. Ob man den Körper

dematerialisieren kann, weiß ich nicht. Ich habe es noch nicht erlebt. Wenn es so einfach wäre, hätte es Yogananda vermutlich selbst praktiziert.

Aber ich kannte einen Yogi, der dieses Ziel verfolgte. Er lebte mit seiner Frau abgeschieden in der Schweiz und praktizierte den Kriya-Yoga. Er war spirituell sehr weit entwickelt und berichtete von erstaunlichen spirituellen Erfahrungen. In einem Anflug von Stolz teilte er sie mir mit, löschte sie dann aber wieder im Internet. Stolz kann sehr leicht auftreten, wenn man höhere spirituelle Fähigkeiten besitzt. Ich glaube ihm seine Fähigkeiten und hätte seine Geschichte gerne an die Welt weitergeben. Jedenfalls machte er deutlich, dass man mit dem Kriya Yoga eine hohe Stufe der spirituellen Verwirklichung erreichen kann.

Ich gehe den Weg des normalen Yoga. Aus meiner Sicht gibt es auch hier alle notwendigen Techniken, um zur Erleuchtung zu kommen und eine hohe Stufe der Verwirklichung zu erreichen. Das System von Babaji entspricht dem System des Hatha-Yoga nach Swami Sivananda. Grundlegend ist die Verbindung von Körperübungen (Gehen, Yoga), Kundalini-Yoga (Aktivierung der Kundalini-Energie), Meditation, Gedankenarbeit (positives Denken, richtiges Denken) und Karma-Yoga (der Weg der Liebe zu allen Wesen) und der Meister-Yoga (Verbindung mit den erleuchteten Meistern). Wichtig ist es auf die Effektivität der Übungen zu achten, seinen individuellen Weg zu finden und auf seine innere Stimme der Richtigkeit zu hören. So wird jeder zu seiner Zeit das spirituelle Ziel erreichen.

63. Trailanga Swami, der radikale Asket

Trailanga Swami, auch bekannt als Tailang Swami oder Telang Swami, wurde vermutlich 1607 (nach anderen Quellen 1529) im Dorf Kumbilapuram (heute Kumili in Indien) geboren. Sein Geburtsname war Shivarama. Seine Eltern, Narashingha Rao und Vidyavati Devi, waren gläubige Verehrer Shivas. Schon früh zeigte Shivarama eine starke spirituelle Neigung.

Nach dem Tod seines Vaters übergab Shivarama sein Erbe an seinen Halbbruder und widmete sich ganz der Pflege seiner Mutter. Nach ihrem Tod im Jahr 1669 begann für ihn eine intensive Phase spiritueller Praxis (Sadhana): Er meditierte über zwanzig Jahre lang in der Nähe eines Verbrennungsplatzes, trug die Asche seiner Mutter bei sich und praktizierte unermüdlich Kali-Sadhana. Man kann also sagen, dass er durch die Trauer über den Tod seiner Mutter zur Erleuchtung kam. Er hat radikal die Trauer gelebt und sein Ego geopfert.

Im Jahr 1679 begegnete er seinem Guru, Swami Bhagirathananda Saraswati, der ihn in den Mönchsstand (Sannyasa) einweihte und ihm den Namen Swami Ganapati Saraswati gab. Nach weiteren Jahren der Wanderschaft ließ sich Trailanga Swami 1737 endgültig in Varanasi (Kashi) nieder, wo er bis zu seinem Tod lebte. Er war bekannt für seine asketische Lebensweise, seine tiefe Meditation und seine Gleichgültigkeit gegenüber weltlichen Dingen – oft wurde er nackt und sorglos wie ein Kind beschrieben.

Trailanga Swami besaß zahlreiche übernatürliche Fähigkeiten (Siddhis). Er aß selten, wog aber über 140 kg. Er konnte Gifte trinken, ohne Schaden zu nehmen. Er konnte Gedanken lesen und andere Menschen heilen. Viele betrachteten ihn als Inkarnation Shivas. Trotz seiner Wunder betonte Trailanga Swami, dass übernatürliche Kräfte keine Bedeutung für die wahre spirituelle Entwicklung haben. Er warnte davor, sich von solchen Fähigkeiten ablenken zu lassen, und lehrte, dass die Verbindung zum eigenen Selbst und die innere Erkenntnis wichtiger seien als äußere Phänomene.

Sein Leben und Wirken inspirierten viele Generationen von Suchenden und machten ihn zu einer der berühmtesten spirituellen Persönlichkeiten Indiens. Trailanga Swami gilt als einer der größten indischen Heiligen und Avadhutas, der durch seine außergewöhnliche Askese, seine spirituelle Kraft und seine Gleichmut gegenüber weltlichen Dingen berühmt wurde. Sein Leben ist ein Symbol für die Möglichkeiten spiritueller Entwicklung und die Überwindung menschlicher Begrenzungen.

Zitate von Trailanga Swami

„Die Gesellschaft von Weisen ist der Himmel, sie reinigt die Seele und erfüllt das Herz lange mit Freude."
„Es ist notwendig, jede Anstrengung zu unternehmen, um die Trägheit zu überwinden."
„Respektiere alle Religionen. Sie alle haben eine Wahrheit und ein Ziel – die Erlangung von Erlösung (Moksha)."
„Hilf den Armen und Bedürftigen."
„Höre aufmerksam und konzentriert auf die Worte des Gurus und folge all seinen Anweisungen mit Gedanken und Taten."

Anekdoten aus dem Leben von Trailanga Swami

Trailanga Swami aß sehr selten, obwohl er über 140 kg wog. Er zeigte damit, dass sein Körper nicht von gewöhnlicher Nahrung abhängig war.
Er trank einmal vor den Augen vieler Menschen eine Schale mit Kalkmilch (ein giftiges Gemisch), um zu beweisen, dass ihn kein Gift schaden konnte. Er blieb völlig unversehrt.
Er konnte die Gedanken der Menschen lesen wie ein offenes Buch. Viele kamen zu ihm, um Rat zu suchen, und er beantwortete ihre Fragen, bevor sie sie überhaupt ausgesprochen hatten.
Ramakrishna sagte nach einer Begegnung mit Trailanga Swami: „Ich sah, dass der universale Herr selbst seinen Körper als Vehikel benutzte. Er war in einem erhabenen Zustand der Erkenntnis, ohne Körperbewusstsein."
Er lag oft nackt auf dem brennend heißen Sand am Gangesufer, während andere sich dort kaum aufhalten konnten. Die Hitze schien ihm nichts auszumachen.

Er war bekannt für seinen Gleichmut und sprach oft tagelang kein Wort, lebte aber dennoch in tiefer Verbindung mit seinen Besuchern und Schülern.
Er lebte als Sadhu nach dem Prinzip des „Nicht-Bittens" (Ayachaka) und nahm nur das an, was ihm freiwillig gegeben wurde. Er war mit allem zufrieden, was das Leben ihm brachte.
Er wurde oft als „sorglos wie ein Kind" beschrieben, das nackt und frei an den Ghats von Varanasi umherging.
Viele suchten ihn auf, um Heilung von Krankheiten oder Linderung von Leid zu erfahren. Es wird berichtet, dass zahlreiche Menschen durch seine Berührung oder seinen Segen Heilung fanden.
Er zeigte keinerlei Anhaftung an materielle Dinge und verschenkte alles, was er erhielt, sofort weiter an Bedürftige.
Er war oft in tiefer Meditation versunken und sprach manchmal tagelang kein Wort, auch wenn viele Menschen um ihn herum waren.
Viele berühmte Heilige und spirituelle Lehrer, darunter Ramakrishna, Vivekananda und Lahiri Mahasaya, suchten Trailanga Swami auf und berichteten von seiner außergewöhnlichen spirituellen Ausstrahlung.

64. Nisargadatta Maharaj übte das „Ich Bin"

Nisargadatta Maharaj, mit bürgerlichem Namen Maruti Shivrampant Kambli, wurde im März 1897 in Bombay (heute Mumbai) geboren. Seine Familie stammte aus einfachen Verhältnissen; sein Vater arbeitete zunächst als Dienstbote in Bombay und später als Landwirt in einem kleinen Dorf namens Kandalgaon im indischen Bundesstaat Maharashtra. Nach dem Tod seines Vaters im Alter von 18 Jahren zog Maruti nach Bombay, wo er zunächst als Sekretär arbeitete, dann Straßenverkäufer wurde und schließlich ein kleines Geschäft für handgerollte Zigaretten (Bidis) eröffnete. 1924 heiratete er Sumatibai, mit der er drei Töchter und einen Sohn hatte.

Obwohl er ein einfaches, arbeitssames Leben führte, entwickelte er in seinen mittleren Lebensjahren ein zunehmendes Interesse an spirituellen Fragen. Ein Freund, Yashwantrao Baagkar, stellte ihn 1933 seinem Guru, Sri Siddharameshwar Maharaj, vor. Siddharameshwar Maharaj nahm ihn als Schüler an und gab ihm die zentrale Anweisung, seine Aufmerksamkeit ausschließlich auf das Gefühl „Ich bin" zu richten und alles andere auszublenden. Nisargadatta folgte diesem Rat kompromisslos und widmete all seine freie Zeit der Selbstbeobachtung und Meditation. Er sagte: „Mein Guru ordnete mir an, die Aufmerksamkeit auf das Gefühl ‚Ich bin' zu lenken – und auf nichts anderes. Ich gehorchte einfach. […] Dennoch funktionierte es!"

Sein zentraler Rat lautete, die Aufmerksamkeit kompromisslos auf das Gefühl „Ich bin" zu richten – das unmittelbare Bewusstsein der eigenen Existenz. Alles andere, insbesondere Gedanken, Vorstellungen und Identifikationen, sollte man beiseite lassen. „Ganz gleich, was passierte, ich sollte meine Aufmerksamkeit davon abwenden und bei dem Gefühl ‚Ich bin' bleiben." Er folgte also kompromisslos der Lehre ohne Anhaftung und Ablehnung zu leben und sich auf das erleuchtete Sein zu konzentrieren. Das lehrte auch Buddha. Allerdings vertrat Buddha auch den Weg der umfassenden Liebe. Er lehrte die vier unermesslichen Eigenschaften Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut. Ein

spiritueller Mensch sollte nach Buddha im erleuchteten Sein (Gleichmut) ruhen und gleichzeitig in der Liebe zu allen leben. Der Mahayana Buddhismus entwickelte diesen Gedanken noch weiter zum Bodhisattva Weg.

Nisargadatta warnt davor, sich in Gedanken, Konzepten oder intellektuellen Analysen zu verlieren. Er betont, dass geistige Manipulation oder das Festhalten an Vorstellungen die Bindung an das Ego nur verstärken. Stattdessen soll man das reine Bewusstsein des eigenen Seins pflegen und alles, was darüber hinausgeht, loslassen. Er empfiehlt, sich immer wieder selbst zu beobachten und das Bewusstsein auf das zu richten, was allem Erleben zugrunde liegt – das bloße Sein, das „Ich bin". Die Identifikation mit Körper, Geist und Ego wird überwunden, indem man erkennt, dass all dies nur temporäre Erscheinungen im Bewusstsein sind. Was bleibt, ist das unveränderliche, stille Selbst.

Drei Jahre nach der Begegnung starb Siddharameshwar Maharaj. Nisargadatta verließ daraufhin seine Familie und seinen Laden, und zog ein Jahr als wandernder Asket durch Indien. Doch auf dieser Reise wurde ihm klar, dass die Wahrheit nicht an einen bestimmten Lebensstil gebunden ist. Er kehrte nach Bombay zurück, nahm sein bürgerliches Leben wieder auf und führte sein Geschäft weiter. In seiner Freizeit empfing er Besucher und führte mit ihnen philosophische Gespräche über Selbsterkenntnis und die Natur des Selbst.

Nisargadatta Maharaj entwickelte einen direkten, oft herausfordernden Lehrstil, der sich auf die unmittelbare Selbsterkenntnis konzentrierte. Er betonte, dass es keine Trennung zwischen Guru und Schüler, keine Theorie und keine Praxis gebe – alles hänge davon ab, was man über sich selbst glaube. Seine Lehre basierte auf dem Advaita Vedanta, der Philosophie der Nicht-Dualität, und wurde vor allem durch das Buch I Am That (deutsch: Ich bin), eine Sammlung von Gesprächen mit Besuchern, weltweit bekannt.

Nach dem Tod seiner Frau 1942 und einer Tochter 1948 widmete sich Nisargadatta verstärkt der spirituellen Unterweisung. Ab 1951 nahm er Schüler an und zog sich 1966 aus dem Geschäftsleben

zurück. Bis zu seinem Tod am 8. September 1981 in Bombay empfing er täglich Besucher und hielt zweimal täglich Lehrgespräche. Nisargadatta Maharaj gilt als einer der bedeutendsten Vertreter des modernen Advaita Vedanta und beeinflusste zahlreiche spirituelle Lehrer und Suchende weltweit. Zu den bekanntesten direkten Schülern von Nisargadatta Maharaj zählt Ramesh Balsekar – Einer der prominentesten Nachfolger, der zahlreiche Bücher veröffentlichte und selbst bis zu seinem Tod 2009 spirituelle Unterweisungen gab.

Zehn Geschichten aus dem Buch „I Am That" („Ich bin")

1. Die Suche nach dem Selbst
Ein Besucher fragt Maharaj, wie er zur Selbsterkenntnis gelangen könne. Maharaj antwortet, dass der Suchende alle Vorstellungen und Identifikationen loslassen und sich ausschließlich auf das Gefühl „Ich bin" konzentrieren solle. Nur so könne das wahre Selbst erkannt werden.

2. Die Welt als Traum
Maharaj erklärt einem Fragenden, dass die Welt wie ein Traum sei – real nur solange man darin gefangen ist. Erwacht man zur eigenen wahren Natur, erkennt man die Illusion der Welt und wird frei von Angst und Verlangen.

3. Der Unterschied zwischen Wissen und Sein
Ein Besucher will wissen, was es heißt, „zu wissen". Maharaj antwortet, dass alles Wissen vergänglich ist, während das Sein, das Bewusstsein selbst, unveränderlich bleibt. Das Ziel sei es, das zu erkennen, was allem Wissen zugrunde liegt.

4. Die Natur des Leidens
Ein Suchender berichtet von seinem Leiden. Maharaj erklärt, dass Leiden entsteht, wenn man sich mit dem Körper und den Gedanken identifiziert. Sobald man erkennt, dass man das Bewusstsein selbst ist, verschwindet das Leiden.

5. Die Rolle des Gurus
Ein Besucher fragt, ob ein Guru notwendig sei. Maharaj antwortet, dass der wahre Guru das innere Selbst ist. Ein äußerer Guru kann

nur auf das innere Licht hinweisen, aber die Erkenntnis muss im eigenen Bewusstsein geschehen.

6. Das Ende der Suche
Ein Fragender berichtet, dass er seit Jahren spirituelle Praktiken ausübt, aber keine Erleuchtung erfährt. Maharaj sagt, dass bei ihm die Suche selbst das Hindernis ist – sobald man aufhört zu suchen und einfach im „Ich bin" verweilt, offenbart sich die Wahrheit. Er empfiehlt es also anhaftungslos in der Ruhe und aus der Ruhe heraus zu leben. Dann gelangt man ins erleuchtete Sein. Man konzentriert sich dann auf das Gefühl und den Gedanken der Erleuchtung. Man übt es immer im erleuchteten Sein zu verweilen.

7. Über Wunder und Siddhis
Ein Besucher fragt nach übernatürlichen Kräften. Maharaj betont, dass Wunder und Siddhis (übernatürliche Fähigkeiten) keine Bedeutung für die Selbsterkenntnis haben und sogar ablenken können. Wahre Freiheit liegt jenseits aller Phänomene.

8. Der Tod und das Ewige
Ein Suchender hat Angst vor dem Tod. Maharaj erklärt, dass das, was stirbt, nicht das wahre Selbst ist. Das Bewusstsein, das alles erlebt, ist ewig und unsterblich.

9. Die Einfachheit der Wahrheit
Ein Besucher erwartet komplizierte spirituelle Erklärungen. Maharaj antwortet, dass die Wahrheit einfach ist: Sei dir deines eigenen Seins bewusst – alles andere ist unwesentlich.

10. Das Leben im Alltag
Ein Fragender möchte wissen, wie er die Lehre im Alltag umsetzen kann. Maharaj sagt, dass es nicht darum geht, äußerlich etwas zu verändern, sondern innerlich die Identifikation mit dem Körper und den Gedanken aufzugeben und in der Gegenwart des „Ich bin" zu verweilen.

Zitate von Nisargadatta Maharaj

„Wahre Glückseligkeit kann nicht in vergänglichen Dingen gefunden werden. Freude und Schmerz wechseln unaufhörlich ab."

„Du musst in dir selbst beginnen, mit dir selbst – das ist das unerbittliche Gesetz." „Du musst dich permanent beobachten – vor allem deine Gedanken – in jedem Moment, ohne etwas auszulassen. Sei dir jenes Zustandes bewusst, der einfach nur Sein ist."
„Das Leben selbst ist der höchste Guru; sei aufmerksam gegenüber seinen Lektionen und gehorsam gegenüber seinen Befehlen."

Anekdoten aus dem Leben von Nisargadatta Maharaj

Obwohl er kaum Schulbildung hatte, entwickelte er eine starke Persönlichkeit und betrieb später acht Einzelhandelsgeschäfte mit bis zu 30 Mitarbeitern. Er heiratete 1924 Sumatibai und wurde Vater von drei Töchtern und einem Sohn.

Sein spirituelles Interesse erwachte erst in seinen mittleren Jahren, als er trotz geschäftlichen Erfolgs eine innere Leere spürte. Ein Freund, Yashwantrao Baagkar, stellte ihn 1933 seinem späteren Guru, Sri Siddharameshwar Maharaj, vor, der ihm die zentrale Lehre vermittelte: „Achte nur auf das Gefühl ‚Ich bin'".

Nisargadatta folgte dieser einfachen Anweisung kompromisslos und erlebte nach dem Tod seines Gurus 1936 eine tiefe spirituelle Transformation, die er als „kosmisches Bewusstsein" beschrieb. Er verließ für ein Jahr seine Familie und sein Geschäft, um als wandernder Asket durch Indien zu ziehen, kehrte aber zurück, als ihm klar wurde, dass Erleuchtung auch im Alltag möglich ist.

Nach seiner Rückkehr führte er sein Geschäft weiter, verlor aber das Interesse an Profit und widmete sich zunehmend spirituellen Gesprächen mit Besuchern. Er war bekannt für seinen direkten, manchmal schroffen Lehrstil und unterbrach Suchende oft, wenn sie sich in Theorien verloren, um sie zur eigenen Erfahrung zu führen.
Seine Wohnung in Mumbai wurde zu einem Treffpunkt für Suchende aus aller Welt, die oft in seinem kleinen Wohnzimmer auf dem Boden saßen.

Nisargadatta war kein typischer Guru: Er widersprach, kritisierte, schrie manchmal und forderte seine Besucher heraus, um sie aus gewohnten Denkmustern zu reißen. Er betonte stets, dass keine bestimmte Praxis, kein Studium der Schriften und keine äußere Askese zur Selbsterkenntnis führen – nur die direkte Erfahrung des eigenen Seins.

Er sagte einmal: „Manchmal habe ich das Gefühl, ich bin alles, das nenne ich Liebe. Manchmal habe ich das Gefühl, nichts zu sein, das nenne ich Weisheit. Zwischen Liebe und Weisheit fließt mein Leben unaufhörlich." Viele Besucher berichteten, dass sie durch seine Präsenz und Worte eine tiefe innere Transformation erfuhren, ohne dass Nisargadatta selbst einen Anspruch darauf erhob.

Er führte ein einfaches Leben, rauchte weiterhin Beedis und lehnte es ab, sich als Heiliger oder Guru zu inszenieren. Er sagte oft, dass das, was er lehrt, keine Philosophie sei, sondern eine Beschreibung seiner eigenen Erfahrung. Nach 1951 nahm er offiziell Schüler an und hielt ab 1966 täglich Lehrgespräche in seinem Wohnzimmer ab.

Er starb 1981 an Kehlkopfkrebs, lehrte aber bis zuletzt und empfing Besucher, selbst als er kaum noch sprechen konnte. Er erntete auch als Erleuchteter das Karma, dass aus seinem Zigarettenkonsum entstanden war. Deshalb ist es wichtig vor der Erleuchtung positive Gewohnheiten zu entwickeln. Nach der Erleuchtung kann man sie kaum ändern.

Seine Lehren wurden in dem Buch „I Am That" weltweit bekannt, das auf Mitschriften von Gesprächen in seinem Wohnzimmer basiert und bis heute viele Menschen inspiriert.

65. Jiddu Krishnamurti – radikaler Individualismus

Jiddu Krishnamurti wurde am 12. Mai 1895 in Madanapalle, Südindien, als achtes Kind einer orthodoxen Brahmanenfamilie geboren. Seine Mutter starb, als er zehn Jahre alt war. Sein Vater, ein frühes Mitglied der Theosophischen Gesellschaft, zog 1909 mit seinen Söhnen nach Adyar, wo Krishnamurti dem Theosophen Charles Webster Leadbeater auffiel. Leadbeater und Annie Besant, die Präsidentin der Theosophischen Gesellschaft, erkannten in ihm den vermeintlich kommenden „Weltlehrer" und nahmen ihn in ihre Obhut.

Für Krishnamurti wurde 1911 der „Order of the Star in the East" gegründet, dessen Oberhaupt er bereits mit 15 Jahren wurde. Die Theosophen sahen in ihm das „Vehikel" für eine neue spirituelle Ära. In den folgenden Jahren wurde er international bekannt und reiste mit Annie Besant durch Europa, Amerika und Australien. Doch schon in den 1920er Jahren begann Krishnamurti, sich von der Theosophie und der Rolle des „Weltlehrers" zu distanzieren. 1929 löste er den Sternenorden öffentlich auf und erklärte, dass Wahrheit „ein Land ohne vorgegebene Wege" sei. Damit wandte er sich gegen jede Form von spiritueller Autorität, Organisation oder Dogma und betonte die individuelle Freiheit und Selbsterkenntnis als Weg zur Wahrheit.

Für den Rest seines Lebens reiste Krishnamurti um die Welt, hielt Vorträge, schrieb Bücher und gründete Schulen, die auf freier, nicht-doktrinärer Erziehung basieren. Er lehnte den Status eines Gurus oder spirituellen Führers ab und forderte seine Zuhörer immer wieder auf, keine Autorität – auch nicht ihn selbst – zu akzeptieren, sondern selbst zu beobachten und zu erkennen. Sein zentrales Anliegen war die radikale innere Freiheit des Menschen, die Loslösung von allen kulturellen, religiösen und ideologischen Konditionierungen und die Bedeutung der Selbsterkenntnis für eine grundlegende Veränderung des Einzelnen und der Gesellschaft.

Jiddu Krishnamurti starb am 17. Februar 1986 in Ojai, Kalifornien. Sein Werk umfasst zahlreiche Bücher, Vorträge und Dialoge, die

weltweit verbreitet sind und bis heute Menschen zur eigenständigen Erforschung von Bewusstsein und Freiheit inspirieren.

Zitate von Jiddu Krishnamurti

„Wenn du anfängst zu verstehen, was du bist, ohne zu versuchen, es zu ändern, dann erfährt das, was du bist, eine Transformation."
„Es ist die Liebe allein, die zum richtigen Handeln führt. Was Ordnung in die Welt bringt, ist zu lieben und die Liebe tun zu lassen, was sie will."
„Nur wenn der Geist absolut still ist, sowohl an der Oberfläche als auch tief im Inneren, kann das Unbekannte, das Unmessbare, zum Vorschein kommen."
„Religion ist der erstarrte Gedanke der Menschen, aus dem sie Tempel bauen."
„Je mehr man sich selbst kennt, desto mehr Klarheit gibt es. Selbsterkenntnis hat kein Ende – man kommt nicht zu einem Ergebnis, man kommt nicht zu einer Schlussfolgerung. Sie ist ein endloser Fluss."

Anekdoten von Jiddu Krishnamurti

Krishnamurti lehnte es ab, als Guru oder spiritueller Führer verehrt zu werden, und warnte seine Zuhörer immer wieder: „Hören Sie auf niemanden – vor allem nicht auf den Redner".
Er reiste jahrzehntelang um die Welt, hielt Vorträge und gründete Schulen in Indien, England und den USA, die bis heute existieren.
Krishnamurti lebte zurückgezogen und verbrachte viel Zeit in der Natur, die für ihn eine Quelle der Inspiration und Meditation war.
Er hielt Meditation für einen natürlichen Zustand des Geistes und warnte vor jeder Form von Technik oder Methode, die Meditation zu etwas Künstlichem mache.
Krishnamurti warnte davor, Sexualität zu unterdrücken, sah aber auch die Gefahr, in Abhängigkeit von Lust und Vergnügen zu geraten. Er hatte eine enge Beziehung zu Rosalind Rajagopal, mit der er über 25 Jahre eine geheime Affäre hatte.
Krishnamurti betonte stets, dass Religionen, Dogmen und Rituale „absurder Unsinn" seien, weil sie die Menschen spalten und zu Konflikten führen.

Krishnamurti wurde für seine kompromisslose Haltung oft kritisiert, etwa weil er keine konkreten Ratschläge für die Praxis gab und jede Form von Nachfolge ablehnte.
Er wurde von seinen Anhängern verehrt, obwohl er jede Form von Personenkult ablehnte und seine Zuhörer immer wieder provozierte, selbst zu denken.
In den 1970er und 1980er Jahren kamen zu seinen Vorträgen weltweit mehrere tausend Menschen, die seine radikale Botschaft der Freiheit hören wollten.
Krishnamurti starb 1986 im Alter von 90 Jahren in Ojai, Kalifornien, nachdem er bis kurz vor seinem Tod noch Vorträge gehalten hatte.

Wikipedia: „Jiddu Krishnamurti (* 12. Mai 1895 in Madanapalle, Indien; † 17. Februar 1986 in Ojai, Kalifornien) war ein indischer Philosoph. In seinen wichtigsten Veröffentlichungen thematisiert Krishnamurti spirituelle Fragen, wie die Erlangung vollständiger geistiger Freiheit durch Meditation, aber auch religiöse und philosophische Themen. Er wuchs unter dem Einfluss führender Persönlichkeiten der Theosophischen Gesellschaft auf und erlangte Bekanntheit, speziell durch Annie Besant, die ihn 1910 zum kommenden „Weltlehrer" erklärte und für ihn den theosophischen Order of the Star in the East gründete. Anfang der 1920er Jahre begann er, sich von der theosophischen Strömung loszusagen.

Am 3. August 1929 löste er die für ihn gegründete Organisation auf, deren Vorsitzender er war, den Order of the Star in the East. In seiner Rede vor 3000 Mitgliedern kommt die Essenz seiner Lehre, die er zeitlebens vertrat, zum Ausdruck: „Ich behaupte, dass die Wahrheit ein unwegsames Land ist und daß es keine Pfade gibt, die zu ihr hinführen – keine Religion, keine Sekten. Das ist mein Standpunkt, den ich absolut und bedingungslos vertrete. Die Wahrheit ist grenzenlos, sie kann nicht konditioniert, sie kann nicht auf vorgegebenen Wegen erreicht und daher auch nicht organisiert werden. Deshalb sollten keine Organisationen gegründet werden, die die Menschen auf einen bestimmten Pfad führen oder nötigen."

Die Jahre des Zweiten Weltkrieges schränkten seine Bewegungsfreiheit sehr ein; er verbrachte diese Zeit zurückgezogen in Ojai, Kalifornien. In der dortigen relativen Abgeschlossenheit entwickelte sich seine Freundschaft zu Rosalind Rajagopal zu einer geheimen Liebesaffäre.Sie war die Frau seines Freundes Desikacharya Rajagopal, der Krishnamurtis Reden und Bücher redigierte.

Was immer Krishnamurti gesagt hat, niemals hat er daraus eine Theorie gemacht. In allen Vorträgen spricht er darüber, dass man bezweifeln müsse, was er sagt. Denn nur das, was man selbst erkennt, ist wirkliche Einsicht, nicht das, was man in Büchern liest. Das gilt auch und besonders für seine Bücher. Er versuchte zu verhindern, dass daraus eine neue Ideologie entsteht. Seine Aussagen sollen (ihm zufolge) stattdessen anregen, selbst die Wahrheit unseres Lebens und des Lebens insgesamt herauszufinden.

Jiddu Krishnamurti wurde vorgehalten, seine Lehre sei von keinem Menschen praktizierbar und er lebe seine Lehren selbst nicht. Auch wurde er wegen seines Lebensstils kritisiert, da er immer durch Spenden von Anhängern unterstützt wurde. Der österreichische Schriftsteller Gustav Meyrink verurteilte den messianischen Kult um Krishnamurti in seinem 1927 veröffentlichten Artikel Hochstapler der Mystik.

Im Jahr 1991 veröffentlichte Radha Rajagopal Sloss ein Buch, in dem sie eine 25 Jahre währende Affäre Krishnamurtis mit ihrer Mutter Rosalind Rajagopal bekannt machte und vielfache Kritik an Krishnamurti übte. Das Verhältnis zu seinen Schülern wurde von manchen Autoren als hart bezeichnet. Roland Vernon schreibt in seiner Biographie, Krishnamurti fehle normales menschliches Mitgefühl und Freundlichkeit. Er sei denen gegenüber, die er nicht auf seiner Ebene erachtete, intolerant und sogar verachtungsvoll aufgetreten. Mary Lutyens beschreibt Sitzungen mit Krishnamurti als gezieltes Verringern des eigenen Selbstvertrauens.“

66. Swami Prabhupada gründet die Krishna-Bewegung

A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada wurde am 1. September 1896 als Abhay Charan De in Kalkutta geboren. Er wuchs in einer religiösen hinduistischen Familie auf, die besonders der Krishna-Verehrung verbunden war. Nach dem Besuch des Scottish Church College in Kolkata, wo er auch mit westlichen Ideen und dem Christentum in Kontakt kam, arbeitete er zunächst als Händler pharmazeutischer Produkte.

1922 begegnete er erstmals seinem späteren spirituellen Meister, Bhaktisiddhanta Sarasvati, dem Gründer der Gaudiya Math. Dieser forderte ihn auf, die Lehren Krishnas in englischer Sprache weltweit zu verbreiten. 1933 wurde Abhay Charan De offiziell als Schüler von Bhaktisiddhanta Sarasvati eingeweiht und erhielt später den Ehrentitel „Bhaktivedanta".

A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada war verheiratet und hatte Kinder, bevor er sich aus dem Familienleben zurückzog. In den 1950er Jahren, im Alter von 54 Jahren, entschied er sich, seine beruflichen und familiären Verpflichtungen hinter sich zu lassen, um sich ganz dem Studium der vedischen Schriften und seiner spirituellen Mission zu widmen. Vier Jahre später trat er in den Vanaprastha-Stand ein, eine traditionelle hinduistische Lebensphase, in der man sich schrittweise aus dem Familienleben zurückzieht, um sich spirituellen Zielen zu widmen. 1959 nahm er schließlich das Sannyasa-Gelübde, das Leben eines entsagten Mönchs, an.

Prabhupada erlangte seine spirituelle Verwirklichung durch den Bhakti-Yoga. Erleuchtung – das Erwachen zu Krishna-Bewusstsein – entsteht durch „reinen hingebungsvollen Dienst" (shuddha-bhakti), also durch uneigennützige, liebevolle Hingabe an Krishna, ohne materielle Motive. Entscheidend ist das ständige Chanten und Erinnern an Krishna, das Befolgen der Anweisungen eines authentischen spirituellen Meisters und das Leben im Geist des Dienens.

1965, im Alter von 69 Jahren, reiste Prabhupada mit kaum mehr als einem Koffer voller Bücher auf einem Frachtschiff von Indien nach New York. In den ersten Monaten lebte er sehr bescheiden, predigte in Parks und gab spirituelle Unterweisungen. 1966 gründete er mit einigen Anhängern die International Society for Krishna Consciousness (ISKCON), die heute weltweit als Hare-Krishna-Bewegung bekannt ist. Innerhalb eines Jahrzehnts entstanden unter seiner Leitung weltweit über 100 Tempel, Schulen und spirituelle Gemeinschaften. Prabhupada reiste trotz seines hohen Alters mehrfach um die Erde, hielt Vorträge, gründete Tempel und inspirierte Tausende Menschen, sich dem Krishna-Bewusstsein zu widmen.

Prabhupada lehrte, dass der Mensch ein ewiges spirituelles Wesen ist und seine Beziehung zu Krishna (Gott) durch Hingabe, das Chanten des Hare-Krishna-Mantras, Studium heiliger Schriften und einen reinen Lebensstil wiederbeleben kann. Er forderte seine Schüler auf, auf Fleisch, Fisch, Eier, Alkohol, Drogen, Glücksspiel und außerehelichen Sex zu verzichten. Seine Übersetzungen und Kommentare zur Bhagavad-Gita, zum Srimad-Bhagavatam und zum Chaitanya-Charitamrita machten diese Werke im Westen erstmals einem breiten Publikum zugänglich.

Bis zu seinem Tod am 14. November 1977 in Vrindavan diktierte Prabhupada spirituelle Texte und Kommentare. Er hinterließ über 80 Bücher, die in viele Sprachen übersetzt wurden, und eine weltweite Bewegung, die bis heute besteht. Trotz Kritik und Kontroversen wird Prabhupada als einer der erfolgreichsten Vermittler hinduistischer Spiritualität im Westen angesehen.

Die Hare-Krishna-Bewegung prägte die Hippiezeit der 1960er und 1970er Jahre in den USA und Europa auf nachhaltige Weise. Die Bewegung traf in einer Zeit gesellschaftlichen Umbruchs – geprägt von Vietnamkrieg, Bürgerrechtsbewegung und wachsendem Interesse an fernöstlicher Spiritualität – auf offene Ohren, besonders bei jungen Menschen der Aussteiger- und Hippie-Szene. Viele Hippies suchten nach alternativen Lebensmodellen, Frieden, Liebe und spiritueller Erfüllung. Die Hare-Krishna-Bewegung bot ihnen einen klar strukturierten, asketischen

Lebensstil mit Ritualen, Musik, Tanz und dem gemeinschaftlichen Singen des Hare-Krishna-Mantras. Ihre auffälligen, orangefarbenen Gewänder, kahlgeschorenen Köpfe und die ekstatischen Sing- und Tanzprozessionen in Fußgängerzonen wurden zu einem festen Bestandteil des Straßenbilds westlicher Großstädte.

Die Bewegung wurde durch prominente Unterstützer wie George Harrison von den Beatles, der das Hare-Krishna-Mantra in die Popkultur brachte, zusätzlich populär. In dieser Zeit entstanden weltweit zahlreiche Tempel und spirituelle Gemeinschaften, und das Hare-Krishna-Mantra fand Eingang in Musik, Kunst und das Lebensgefühl der Hippie-Generation. So wurde die Hare-Krishna-Bewegung für viele zu einem Symbol für die Suche nach spiritueller Freiheit, Gemeinschaft und einer Alternative zum westlichen Materialismus während der Hippiezeit.

Zitate von Swami Prabhupada

„Unsere einzige Aufgabe ist es, Gott zu lieben, nicht Gott um unsere Bedürfnisse zu bitten."
„Man kann den wirklichen Punkt des Wissens nicht erreichen, ohne von einer Person geführt zu werden, die bereits in diesem Wissen verwurzelt ist."
„Um frei von sündhaftem Leben zu werden, gibt es nur einen einfachen Weg: Wenn du dich Krishna hingibst. Das ist der Beginn von Bhakti."
„Fühle dich nicht allein, denn Gott ist immer bei dir."
„Die vier Hauptlaster des Kali-Yuga sind: unerlaubte Beziehungen, das Töten von Tieren, Berauschung und Glücksspiel."
„Wer im Inneren glücklich ist, im Inneren handelt, im Inneren Freude empfindet und im Inneren erleuchtet ist, ist wahrhaft ein vollkommener Mystiker."
„Der Beginn allen Wissens ist Demut."
„Das Chanten des Hare-Krishna-Mantras stammt von der spirituellen Ebene und übersteigt alle niederen Bewusstseinsschichten – sinnlich, mental und intellektuell."
„Der heilige Name Krishna besitzt außergewöhnliche spirituelle Kraft, weil der Name Gottes nicht von Gott selbst verschieden ist."

„Wenn eine Person vom Krishna-Bewusstsein durchdrungen ist, bleibt sie auch in verantwortungsvoller Position demütig, wie ein Baum, der sich unter der Last seiner Früchte neigt."

Wikipedia: „A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada (* 1. September 1896 in Kalkutta, Indien; † 14. November 1977 in Vrindavan), bürgerlicher Name Abhay Charan De, war ein indischer Autor religiöser Bücher, Kommentator und Übersetzer bekannter heiliger Schriften des Hinduismus sowie Gründer der Internationalen Gesellschaft für Krishna-Bewusstsein (ISKCON). Abhay wuchs in bescheidenen Verhältnissen in Kalkutta auf. Großen Einfluss auf ihn hatte die Krishna-Verehrung seines Vaters. Als Jugendlicher wurde er Anhänger von Gandhi, von dessen Überzeugungen er sich jedoch später löste. Zwischen 1916 und 1920 besuchte Abhay das Scottish Church College in Kolkata, wo er das Christentum und den westlichen Lebensstil kennenlernte. Er freundete sich mit einem christlichen Lehrer, William Spence Urquhart an, dessen Bibelstunde er täglich besuchte.

1922 begegnete er zum ersten Mal seinem spirituellen Meister, Bhaktisiddhanta Sarasvati, dem Führer der Organisation Gaudiya Math (Orden der Gaudiya Vaishnavas). Dieser überzeugte den jungen Abhay, die Schriften und Lehren der Gaudiya-Vaishnava-Religion in die englische Sprache zu übersetzen und missionarisch zu verbreiten. 1933 erhielt Abhay die formelle Einweihung als Schüler von Bhaktisiddhanta Sarasvati. Abhay veröffentlichte 1944 das Magazin Back to Godhead. Zu dieser Zeit war dem Magazin jedoch kein Erfolg vergönnt. Zu seiner Blütezeit in den 1970er Jahren erreichte es eine monatliche Auflage von mehreren Millionen Exemplaren und wurde in bis zu 19 Sprachen übersetzt.

Abhay Bhaktivedanta zog sich ab 1950 immer mehr vom Familienleben zurück, um seinen Studien und seiner Schreibtätigkeit mehr Zeit widmen zu können. Er lebte im mittelalterlichen Tempel von Radha-Damodara, in Vrindavan, einem Pilgerort in Nordindien. 1959 nahm er eine Einweihung als Bettelmönch und Wanderprediger (sannyasa) an. 1965 reiste A. C. Bhaktivedanta in die Vereinigten Staaten von Amerika. Seine frühen Anhänger, fast ausschließlich Jugendliche der

aufkommenden Hippie-Bewegung, nannten ihn Swamiji und später Prabhupada.

Trotz seines hohen Alters reiste er mehrmals rund um die Welt. 1977 starb A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada nach mehrmonatigen schweren Leiden in Vrindavan. Er diktierte bis kurze Zeit vor seinem Tod Kommentare zum Srimad-Bhagavatam, einem Klassiker der puranischen Literatur. Noch zu Lebzeiten setzte Prabhupada ein mehrköpfiges Gremium ein, die Governing Body Commission (GBC), die durch Mehrheitsbeschlüsse die wesentliche Ausrichtung und Strategie der ISKCON auf internationaler Ebene bestimmt. Seit seinem Tod nimmt die GBC als Institution die Rolle seines Nachfolgers ein."

Zehn Geschichten von Anhängern

1. Vom Hippie zum Mönch:
Viele der ersten Anhänger in den USA waren junge Menschen aus der Hippie-Bewegung, die in New York oder San Francisco auf Prabhupada trafen. Sie gaben Drogen, Alkohol und ein unstetes Leben auf, begannen das Hare-Krishna-Mantra zu chanten, vegetarisch zu leben und widmeten sich ganz dem Dienst an Krishna. Ihr Alltag bestand aus Meditation, Tempeldienst und dem Verteilen spiritueller Literatur.

2. Die Verwandlung durch Kirtan:
Ein Musiker aus San Francisco berichtete, wie ihn die ekstatischen Gesänge (Kirtans) im Golden Gate Park tief berührten. Durch das tägliche Chanten des Mantras und das Musizieren in der Gemeinschaft erlebte er einen inneren Frieden, den er zuvor nie gekannt hatte.

3. Dienst im Tempel:
Eine junge Frau aus London schloss sich nach einer Begegnung mit Prabhupadas Schülern der Bewegung an. Sie verbrachte Jahre im Tempel, kochte für die Gemeinschaft, lernte Sanskrit und lehrte Kinder in der Gurukula-Schule. Sie schildert, wie sie durch selbstlosen Dienst (Seva) tiefe spirituelle Freude erfuhr.

4. Heilung durch Hingabe:

Ein Mann, der an Depressionen litt, fand durch das regelmäßige Chanten des Hare-Krishna-Mantras und das Lesen von Prabhupadas Büchern neuen Lebensmut. Er berichtet, dass die Praxis ihm half, Ängste und negative Gedanken zu überwinden.

5. Familienleben im Krishna-Bewusstsein:
Ein Ehepaar aus Deutschland entschied sich, gemeinsam mit ihren Kindern nach den Prinzipien des Krishna-Bewusstseins zu leben: tägliche Gebete, vegetarische Ernährung, gemeinsames Chanten und regelmäßige Tempelbesuche stärkten ihre Familie und gaben ihnen Halt.

6. Vom Geschäftsmann zum Mönch:
Ein erfolgreicher Unternehmer in den USA gab sein Unternehmen auf, um als Mönch im Tempel zu leben. Er beschreibt, wie ihn das einfache Leben, das Studium der Schriften und die Gemeinschaft im Tempel zu tiefer innerer Zufriedenheit führten.

7. Spirituelle Führung und Inspiration:
Viele Anhänger berichten, dass persönliche Begegnungen mit Prabhupada oder seinen direkten Schülern sie tief inspirierten. Seine Ausstrahlung, sein Mitgefühl und seine kompromisslose Hingabe an Krishna motivierten sie, selbst konsequent zu praktizieren und spirituelle Ziele zu verfolgen.

8. Meine Erfahrung: Ich war einige Jahre in meinem Leben als abgeschiedener Yogi sehr einsam. Deshalb ging ich manchmal in die Stadt zu dem monatlichen Hare-Krishna treffen. Dort gab es kostenlos zuerst einen Vortrag über die Bhagvadgita, dann Krishna-Gesänge und zum Abschluß ein leckeres vegetarisches Essen. Es war ein kleiner Kreis von Hare-Krishna Mönchen in orangenen Gewändern und verheirateten Männern und Frauen in weißen Gewänder. Es herrschte eine glückliche familiäre Atmosphäre. Ich fühlte mich als Teil der Familie und konnte so etwas meiner Einsamkeit entkommen. Einmal gab es aber dort den Satsang einer Frau, die durch den Hare-Krishna-Weg zur Erleuchtung gekommen war. Ich spürte die starke spirituelle Energie im Raum. Es gab also auch Menschen, für die das Hare-Krishna-Mantra ein Weg zur Erleuchtung war, wahrscheinlich in Verbindung mit einem konsequenten spirituellen Leben.

67. Maharishi Mahesh Yogi

Maharishi Mahesh Yogi, geboren vermutlich am 12. Januar 1918 als Mahesh Prasad Varma (auch Mahesh Verma Shrivastava genannt), wuchs als drittes von vier Kindern einer hinduistischen Kayastha-Familie in der Nähe von Jabalpur, Indien, auf. Nach dem Schulabschluss studierte er Physik und Mathematik an der Universität Allahabad und schloss sein Studium 1942 ab.

Bereits während des Studiums kam er mit spirituellen Fragen in Berührung und wurde ab etwa 1950 Schüler und später persönlicher Sekretär von Swami Brahmananda Saraswati, dem Shankaracharya (spirituellen Oberhaupt) des Jyotir Math im Himalaya. Swami Brahmananda gab ihm den Namen Bal Brahmachari Mahesh, was auf seine Rolle als asketischer Schüler hinwies. Nach dem Tod seines Meisters 1953 zog sich Mahesh Mahesh Yogi für zwei Jahre in den Himalaya zurück, um dort ein zurückgezogenes spirituelles Leben zu führen.

Im Jahr 1955 begann Maharishi Mahesh Yogi, seine Methode der Transzendentalen Meditation (TM) in Indien zu lehren. 1957 entwickelte er diese Technik zu einer einfachen, natürlichen Meditationspraxis weiter, die zu innerer Ruhe und gesteigerter Lebensqualität führen sollte. 1958 startete er seine erste internationale Vortragsreise, die ihn über Asien und die USA bis nach Europa führte. 1959 gründete er in Madras die „Spiritual Regeneration Movement" (Geistige Erneuerungsbewegung), deren Ziel die spirituelle Erneuerung der Menschheit war.

Seine Lehre fand besonders in den 1960er Jahren im Westen großen Anklang. Maharishi Mahesh Yogi wurde zum Symbol der spirituellen Suche einer ganzen Generation und erhielt in den Medien den Beinamen „giggling guru" wegen seines häufigen Lachens in Interviews. Besonders bekannt wurde er durch seine Verbindung zu den Beatles, die 1967 bei ihm in Indien meditierten und so die TM weltweit populär machten.

Maharishi Mahesh Yogi gründete weltweit zahlreiche TM-Zentren, Schulen, Universitäten und Organisationen, darunter die Maharishi

European Research University (MERU) in der Schweiz und später in Vlodrop, Niederlande. Er propagierte die Idee, dass regelmäßige Meditation nicht nur individuelles Wohlbefinden, sondern auch kollektiven Frieden und gesellschaftlichen Fortschritt fördern könne. Die von ihm gegründete „Weltregierung des Zeitalters der Erleuchtung" sollte eine ideale Gesellschaft im Einklang mit den Naturgesetzen fördern.

Sein Ansatz verband vedische Philosophie mit naturwissenschaftlichen Erkenntnissen und betonte, dass jeder Mensch durch Meditation Zugang zu unbegrenzter Glückseligkeit und Bewusstsein erlangen könne. Maharishi Mahesh Yogi bildete weltweit mehr als 40.000 TM-Lehrer aus und lehrte Millionen von Menschen die Transzendentale Meditation. Neben gemeinnützigen Organisationen entstanden auch wirtschaftliche Unternehmungen wie Gesundheitszentren und Biolandwirtschaft. Maharishi Mahesh Yogi verbrachte seine letzten Lebensjahre zurückgezogen in Vlodrop, Niederlande, wo sich das Hauptquartier seiner Organisation befindet. Er starb am 5. Februar 2008 in Vlodrop. Sein Vermächtnis lebt in den von ihm gegründeten Institutionen und der weltweiten Verbreitung der Transzendentalen Meditation fort. Er gilt als einer der einflussreichsten spirituellen Lehrer des 20. Jahrhunderts und als Wegbereiter für die Integration östlicher Meditationstechniken in die westliche Gesellschaft.

Skandale um Maharishi Mahesh Yogi

Die Skandale um Maharishi Mahesh Yogi reichen von sektenartigen Strukturen, Manipulation und Einschüchterung über Machtmissbrauch bis zu Gerüchten über sexuelles Fehlverhalten. Auch wirtschaftliche Interessen und juristische Auseinandersetzungen prägten das Bild seiner Bewegung. Viele Vorwürfe konnten nie eindeutig belegt werden, dennoch bleibt sein Vermächtnis von diesen Kontroversen überschattet.

Ehemalige Anhänger berichten, dass Maharishi Mahesh Yogi innerhalb seiner Organisation eine sehr strenge, autoritäre Hierarchie etablierte. Seine engsten Vertrauten wurden öffentlich bloßgestellt und mit Angst und Einschüchterung kontrolliert. Es

herrschte eine strikte Routine, die das Leben der Mitglieder bis ins Detail regelte – von der Ernährung bis zur Wohnarchitektur. Wer sich nicht an die Regeln hielt, wurde aus der Gemeinschaft ausgeschlossen. Die Bewegung wurde von Experten und Gerichten als sektenartig eingestuft, und es gab Warnungen vor möglichen seelischen Schäden, insbesondere bei jungen Menschen. Maharishi setzte laut Berichten gezielt Angst als Mittel zur Kontrolle ein. So behauptete er etwa, eine „Göttin" habe ihm mitgeteilt, dass die Menschheit kurz vor der Auslöschung stehe, falls seine Programme nicht strikt befolgt würden. Diese apokalyptischen Drohungen sorgten bei seinen Anhängern für Panik und stärkten ihre Abhängigkeit von der Organisation.

Maharishi Mahesh Yogi wurde – wie andere spirituelle Führer – wiederholt Machtmissbrauch und übergriffiges Verhalten vorgeworfen. Im Kontext der Yoga- und Meditationsszene tauchten immer wieder Anschuldigungen auf, dass er seine Position ausnutzte. Konkrete Details zu einzelnen Fällen werden in den Quellen nicht genannt, jedoch wird Maharishi in einem Atemzug mit anderen spirituellen Lehrern genannt, denen sexuelle Übergriffe und Manipulation vorgeworfen wurden. International bekannt wurde ein Skandal während des Aufenthalts der Beatles im Ashram des Maharishi 1968. John Lennon und George Harrison verließen den Ashram abrupt, nachdem Gerüchte über unangemessenes Verhalten des Maharishi gegenüber Mia Farrow und einer weiteren Studentin aufkamen. Diese Vorwürfe konnten später nicht belegt werden; George Harrison und andere Teilnehmer erklärten später, die Anschuldigungen seien unbegründet gewesen. Dennoch schadete der Vorfall dem Ruf des Maharishi im Westen nachhaltig.

Die Organisation des Maharishi verdiente Millionen mit Meditationskursen und Ayurveda-Angeboten. Kritiker warfen ihm vor, die spirituelle Lehre für finanzielle Zwecke zu instrumentalisieren. In Deutschland wurde die Bewegung offiziell als Jugendsekte eingestuft und die Bundesregierung warnte vor den Risiken der Transzendentalen Meditation. Die TM-Bewegung ging in mehreren Ländern juristisch gegen Medienberichte und Kritiker vor, die sie als Sekte bezeichneten oder ihre Praktiken

infrage stellten. In Deutschland kam es zu einem vielbeachteten Prozess gegen den WDR nach einer kritischen Fernsehsendung über TM.

Funktionsweise der Transzendentalen Meditation (TM)

Transzendentale Meditation (TM) ist eine einfache, natürliche Meditationstechnik, die darauf abzielt, den Geist in einen Zustand tiefer Ruhe zu führen und dabei feinere Ebenen des Denkens zu erfahren. Die Methode basiert auf der sanften, mühelosen Wiederholung eines persönlichen Mantras, das in der Regel von einem zertifizierten TM-Lehrer individuell zugewiesen wird.

TM wird zweimal täglich für jeweils etwa 20 Minuten praktiziert. Man sitzt bequem mit geschlossenen Augen, meist auf einem Stuhl oder Meditationskissen. Es ist keine Konzentration oder bewusste Kontrolle erforderlich; der Geist darf frei wandern. Das Mantra dient als sanfter Fokuspunkt. Wenn Gedanken auftauchen, kehrt man einfach wieder zum Mantra zurück, ohne sich darüber zu ärgern.

Beispiel für eine TM-Sitzung

Setze dich bequem hin, der Rücken ist gerade, die Füße stehen auf dem Boden oder du sitzt im Schneidersitz auf einem Kissen. Schließe die Augen und atme einige Male tief durch, um dich zu entspannen.
Beginne, dein persönliches Mantra still im Geist zu wiederholen. Das Mantra ist meist ein bedeutungsloses Wort aus dem Sanskrit, das beruhigend wirkt. Ein Beispiel-Mantra für Selbstversuche könnte „So ham" oder „Om" sein.
Wiederhole das Mantra ganz sanft und ohne Anstrengung. Wenn Gedanken auftauchen und du abgelenkt wirst, bringe deine Aufmerksamkeit einfach zurück zum Mantra, ohne dich zu ärgern.
Nach etwa 20 Minuten beendest du die Meditation, indem du noch ein bis zwei Minuten mit geschlossenen Augen ruhig sitzt, bevor du langsam wieder in den Alltag zurückkehrst.

Meine Meinung: Für mich ist die Organisation zu kommerziell und zu sektenartig. Von einigen Mitglieder habe ich gehört, dass gegen

viel Geld nur einige wenige Mantras vergeben werden, deren Effekt auch gering ist. Grundsätzlich sollte die Einweihung in ein Mantra nur von einem erleuchteten Meister persönlich vollzogen werden, der damit auch seine Energie überträgt. Aus meiner Sicht reicht es sich einen erleuchteten Meister zu suchen, der einen persönlich anspricht. Man kann sich mit seiner Energie verbinden, indem man zu ihm betet, ein Mantra denkt, sein Bild visualisiert und seine Bücher liest. Am besten ist es einmal in seinem Leben einen Darshan von einem real lebenden Meister oder einer Meisterin zu erhalten.

Ein Darshan ist ein wichtiger Weg der Segensübertragung. Ein Darshan besteht grundsätzlich aus Sehen (des Meisters), Hören (Vortrag, Singen, Mantra) und Berühren. Ich erhielt den Darshan von Amma (Amritanandamayi Ma), Mutter Meera und vom Dalai Lama. Durch einen Traum bekam ich auch den Darshan von Sathya Sai Baba, Swami Sivananda, Anandamayi Ma.

Meine Mantras entwickele ich kreativ. Ich spüre, was mir jeweils gut gut und was ich gerade brauche. Ich glaube, dass ich dabei von meinen Meistern geführt werde. Im Moment verwende ich das Mantra: „Ich bin Licht. Ich lebe im Licht. Ich strahle Licht aus." Dabei visualisiere ich ein großes Tor aus Licht vor mir, fülle mich mit Licht und sende das Licht an die ganze Welt. Ein Mantra wird stark, wenn man es mit einer Visualisierung (einer Gottheit, einem Meister, einem Lichttor) , dem Atem (zur Visualisierung hinatmen), einer Bewegung (einem Mudra, Handbewegung) und einem echten Gefühl (wo das Gefühl ist, ist die Energie) verbindet.

Wikipedia: „Maharishi Mahesh Yogi (* 12. Januar 1918 als Mahesh Verma Shrivastava oder Mahesh Prasad Varma in Pounalulla, Indien; † 5. Februar 2008 in Vlodrop, Niederlande), kurz auch Maharishi genannt, war ein indischer Guru, Autor von Büchern über vedische Philosophie und Begründer der Transzendentalen Meditation. Neben Transzendentaler Meditation wurde er auch für seine Interpretation altindischer Texte und für das sogenannte „Yogische Fliegen" bekannt. Mahesh wurde vor allem wegen der Beatles zu einer Ikone im Hippie-Mystizismus der 1960er Jahre. Seine Lehren gewannen auch medizinische Anerkennung für die

Wiederbelebung einer alten indischen Yoga-Technik unter dem (neuen) Namen Transzendentale Meditation. Er begann damit 1955 und brachte die Praxis 1959 in die USA. Die Bewegung gewann aber erst größere Popularität, als die Beatles 1967 eine seiner Vorlesungen in Wales besuchten, um ein Jahr später zu ihm nach Rishikesh in Nordindien zu reisen. Allerdings verlief die Begegnung des „Großen Sehers" mit den Superstars nicht problemlos. Es kam zum Streit, nachdem ein Freund John Lennons, „Magic Alex", das Gerücht verbreitet hatte, Maharishi Mahesh Yogi habe Mia Farrow sexuell belästigt – eine Anschuldigung, die Farrow nie bestätigte (→ Beatles-Lied Sexy Sadie). George Harrison und Paul McCartney dementierten, Harrison entschuldigte sich später bei Maharishi Mahesh Yogi.

Einen Giftanschlag am 1. August 1991 überlebte er knapp. Ein Täter wurde nie überführt. In einer Ansprache am 11. Januar 2008 gab er seinen Rückzug vom Tagesgeschäft bekannt. Am 5. Februar 2008 soll er sich, wie ein Zeuge berichtete, „in die perfekte Yoga-Position" begeben haben und sei „friedlich eingeschlafen". Sein Leichnam wurde am 9. Februar nach Allahabad, Indien überführt, öffentlich ausgestellt und am 11. Februar mit staatlichen Ehren eingeäschert. Zehntausende nahmen Abschied. Die Asche des Verstorbenen wurde mehreren Flüssen Indiens übergeben und zusätzlich in 192 Ländern verteilt. Nachfolger ist Maharaja Adhiraj Rajaraam, bürgerlich Tony Nader, ein libanesischer Neurophysiologie-Professor."

68. Sadhguru und die Isha Kriya

Sadhguru, mit bürgerlichem Namen Jagadish „Jaggi" Vasudev, wurde am 3. September 1957 in Mysore, Karnataka, Indien, als jüngstes von fünf Kindern einer Telugu-sprechenden Familie geboren. Sein Vater war Augenarzt bei der indischen Eisenbahn, seine Mutter Hausfrau. Aufgrund der beruflichen Versetzungen des Vaters zog die Familie häufig um. Nach Abschluss seiner Schulausbildung studierte Sadhguru englische Literatur an der Universität von Mysore, wo er den zweiten Platz in seinem Jahrgang belegte. Nach dem Studium gründete Sadhguru zunächst eine Geflügelfarm in Mysore, später stieg er in das Baugewerbe ein. Im Alter von 25 Jahren, am 23. September 1982, erlebte er laut eigener Aussage auf einem Felsen in den Chamundi Hills eine spontane spirituelle Einheitserfahrung, die sein Leben veränderte. Er gab seine Unternehmen auf und widmete sich eine Zeit lang intensiver Meditation und spirituellen Reisen.

Ab 1983 begann Sadhguru, Yoga zu unterrichten. Er reiste mit dem Motorrad durch Karnataka und Hyderabad und finanzierte sich durch die Einnahmen aus seiner Geflügelfarm. 1984 heiratete er Vijikumari, mit der er 1990 eine Tochter namens Radhe bekam. 1992 gründete er die Isha Foundation in der Nähe von Coimbatore, eine gemeinnützige Organisation, die Yoga-Programme weltweit anbietet und sich für soziale, Bildungs- und Umweltinitiativen engagiert. Seine Frau Vijikumari verstarb 1997. Sadhguru wurde zu einem international bekannten spirituellen Lehrer, Bestsellerautor und Redner bei bedeutenden Institutionen wie den Vereinten Nationen, dem Weltwirtschaftsforum und führenden Universitäten.

2017 wurde Sadhguru mit dem Padma Vibhushan, Indiens zweithöchstem zivilen Orden, für seine Verdienste um Spiritualität und humanitäre Arbeit ausgezeichnet. Trotz gesundheitlicher Herausforderungen, wie einer Gehirnoperation im Jahr 2024, setzt er seine Aktivitäten fort und ist weiterhin eine prägende Figur im Bereich Yoga, Spiritualität und gesellschaftliches Engagement. Sadhguru ist Gründer und Leiter der Isha Foundation, Autor

mehrerer international erfolgreicher Bücher und einflussreicher Redner. Er gilt als Brückenbauer zwischen alter indischer Weisheit und modernen gesellschaftlichen Herausforderungen und hat Millionen Menschen weltweit mit seinen Programmen und Initiativen erreicht.

Die Erleuchtungserfahrung von Sadhguru

Am 23. September 1982 erlebte Sadhguru auf einem großen Felsen auf dem Chamundi Hill nahe Mysore eine tiefgreifende spirituelle Transformation, die er selbst als seine Erleuchtung beschreibt. Dabei setzte er sich an seinem gewohnten Platz auf den Felsen, mit offenen Augen, und fiel nach wenigen Minuten in einen Zustand, in dem er nicht mehr wusste, wo er war. Bis zu diesem Moment hatte er – wie die meisten Menschen – geglaubt, dass es ein festes „Ich" und ein getrenntes „Du" gibt. Doch plötzlich verschwand jede Unterscheidung zwischen ihm und seiner Umgebung. Er wusste nicht mehr, was er war und was er nicht war; sein Gefühl von Identität dehnte sich auf alles aus. Er beschreibt es so, dass er „überall" war.

Obwohl er dachte, der Zustand habe nur wenige Minuten gedauert, waren tatsächlich viereinhalb Stunden vergangen. Während dieser Zeit saß er vollkommen bewusst mit offenen Augen da. Als er aus diesem Zustand zurückkehrte, stellte er fest, dass sein Hemd völlig durchnässt war von Tränen, die ihm unaufhörlich über das Gesicht liefen – obwohl er zuvor als Erwachsener nie geweint hatte. Er empfand eine unbeschreibliche Ekstase, die jede Zelle seines Körpers erfüllte. Diese Erfahrung war so intensiv, dass er zunächst dachte, er werde vielleicht verrückt, doch er wollte diesen Zustand keinesfalls verlieren, da er das Schönste war, was er je erlebt hatte.

Dieses Erlebnis wiederholte sich in den folgenden Wochen mehrfach, auch in Gegenwart anderer Menschen. Einmal, während eines Abendessens mit seiner Familie, vergingen für ihn gefühlt nur zwei Minuten, tatsächlich aber sieben Stunden. In einem weiteren Fall hielt der Zustand der Ekstase ganze 13 Tage an. Innerhalb von sechs Wochen wurde diese innere Transformation zu einer dauerhaften Realität für ihn. Sadhguru

berichtet, dass sich in dieser Zeit sogar seine Stimme und die Form seiner Augen veränderten – auf Fotos aus jener Zeit sei dies deutlich zu erkennen.

Er erkannte, dass diese Erfahrung nicht exklusiv für ihn war, sondern jedem Menschen möglich ist. Die Glückseligkeit, die in ihm explodierte, betrachtete er als eine universelle Möglichkeit, die allen Menschen offensteht. Seitdem sieht er es als seine Aufgabe, anderen zu zeigen, dass ein solch erfülltes, glückseliges Leben jedem Menschen zugänglich ist. „Alles, was ich kannte, war die Glückseligkeit, die einfach in mir explodierte; und ich wusste, dass dies in jedem Menschen passieren konnte. Alle Menschen haben die gleiche innere Zutat. Dies ist für jeden Menschen möglich." Diese Erleuchtungserfahrung markierte den Wendepunkt in Sadhgurus Leben und legte den Grundstein für seine spätere spirituelle Lehrtätigkeit.

Sadhgurus Erleuchtungserfahrung am 23. September 1982 auf dem Chamundi Hill war ein spontanes, tiefgreifendes Ereignis, das nicht durch eine bestimmte spirituelle Praxis oder spezielle Übungen unmittelbar ausgelöst wurde. Sadhguru betont, dass er bis zu diesem Zeitpunkt kein gezieltes spirituelles Training oder eine bestimmte Meditationstechnik praktizierte, die zu diesem Erlebnis geführt hätte. Vielmehr war er ein erfolgreicher, lebensfroher Geschäftsmann, der regelmäßig Zeit in der Natur und auf dem Chamundi Hill verbrachte. Sadhguru hat aber öffentlich berichtet, dass er sich an frühere Leben erinnert, in denen er bereits als erleuchteter Meister wirkte. In einem Interview und in Videos erklärt er, dass seine letzten drei Leben an demselben Ort, mit derselben Arbeit und zum Teil denselben Menschen stattfanden. Er sagt wörtlich: „Die letzten drei Leben waren für mich am selben Ort, dieselbe Arbeit und zu einem gewissen Maß dieselben Menschen." Damit deutet er an, dass er sich bewusst für wiederholte Inkarnationen als spiritueller Lehrer entschieden hat, weil ihm diese Aufgabe Freude bereitet und er sie als erfüllend empfindet.

Was Sadhguru lehrt, um Erleuchtung zu ermöglichen?

Sadhguru betont, dass der Weg zur Erleuchtung ein Prozess ist, der Geduld, Hingabe und die Bereitschaft zur inneren Transformation erfordert. Die genannten Praktiken sind darauf ausgelegt, alle Dimensionen des Menschseins zu integrieren und so die Voraussetzung für ein Aufblühen von Klarheit und Erleuchtung zu schaffen. Sadhguru erklärt, dass Erleuchtung keine Errungenschaft, sondern eine Rückkehr zur eigenen ursprünglichen Natur ist. Sie geschieht, wenn Körper, Geist, Emotionen und Energien zu ihrem höchsten Potenzial kultiviert werden und alle inneren Verzerrungen aufhören. Der Weg dorthin ist ein Prozess, der für jeden offensteht, aber individuelle Reife und Sehnsucht nach mehr als nur einem „besseren Leben" voraussetzt.

Tägliche Übungsreihe nach Sadhguru

1. Körperliche Vorbereitung (Hatha Yoga)
Tägliche Praxis von Yogasanas, um den Körper flexibel, gesund und energiegeladen zu machen. Ziel: Den Körper als stabile Basis für tiefere Erfahrungen nutzen.

2. Atemübungen (Pranayama)
Regelmäßige Atemübungen wie Nadi Shuddhi (Wechselatmung, abwechselnd wird das rechte und linke Nasenloch geschlossen. Das aktiviert den mittleren Energiekanal.) oder Sukha Kriya (Atme gleichmäßig durch beide Nasenlöcher – ruhig, leise und entspannt. Die Betonung liegt auf: Bewusstem Einatmen und bewusstem Ausatmen.) Ziel: Den Geist beruhigen und die Lebensenergie harmonisieren.

3. Meditative Praxis (Isha Kriya)
Meditation mit Mantra (einige Minuten). Beim Einatmen denke innerlich: „Ich bin nicht der Körper." Beim Ausatmen denke innerlich: „Ich bin nicht der Geist." Wiederhole das Mantra gedanklich, synchron mit deinem natürlichen Atemrhythmus. Beobachte Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen – ohne dich mit ihnen zu identifizieren. Du bist der Beobachter. Du kannst auch das Mantra „Om Sadhguru Namah", „Nirvana Shatakam" oder „Guru Paduka Stotram" (Verehrung der Füße des Gurus) verwenden. Probiere aus, welches Mantra für dich gerade hilfreich

ist. Atme tief ein. Beim Ausatmen töne langsam und gleichmäßig den Laut „Aaa" laut oder leise. Der Klang sollte aus der unteren Bauchregion kommen. Wiederhole dies 7–12 Mal, ganz bewusst. Danach verweile in stiller Wahrnehmung.
Stille (ca. 5 Minuten): Sitze ruhig und bewege dich nicht. Keine Gedanken, keine Worte – nur sein. Lass den Atem fließen, wie er will. Spüre deine Existenz. Sei einfach gegenwärtig.

4. Selbstreflexion und Achtsamkeit
Im Alltag immer wieder innehalten, die eigenen Gedanken, Gefühle und Reaktionen beobachten, ohne sie zu bewerten. Sich regelmäßig fragen: „Wer bin ich?", „Was sind meine Ziele, was ist mein Weg?", „Wie richte ich mich positiv aus?" Lies in den spirituellen Schriften oder siehe dir spirituelle Videos an. Was ist heute dein Weg der Liebe? Was ist deine gute Tat (Karma-Yoga)? Denke das Mantra: „Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben" (Lokah Samastah Sukhino Bhavantu)

Wikipedia: „Sadhguru (* 3. September 1957 als Jagadish „Jaggi" Vasudev in Mysore, Karnataka, Indien) ist ein indischer Guru, Yogi, Mystiker und Bestsellerautor. Er gründete die Isha Foundation, eine Non-Profit-Organisation, die Yoga-Programme auf der ganzen Welt anbietet und an sozialen Initiativen, Bildungs- und Umweltinitiativen beteiligt ist. Am 23. September 1982, im Alter von 25 Jahren, machte er laut eigenen Angaben eine spontane spirituelle Einheitserfahrung („Suddenly, I did not know what was me and what was not me"). Dieses tiefgehende Erlebnis führte dazu, dass er sechs Wochen später seine geschäftlichen Unternehmungen aufgab, um sich auf eine ausgedehnte spirituelle Reise zu begeben. Nach einem Jahr intensiver Meditation und Reisen entschied er sich, Yoga zu lehren, um das, was er als seine innere Wahrheit erkannt hatte, mit anderen zu teilen. Ab 1983 gab er in seiner Freizeit Yogakurse in Karnataka und Hyderabad, wobei er mit seinem Motorrad reiste und seinen Unterhalt aus den Erträgen seiner Hühnerfarm sicherte.

Sadhguru heiratete im Jahr 1984 seine Frau Vijikumari und im Jahr 1990 bekamen Vijikumari und Jaggi ihr einziges Kind, Radhe. Am 23. Januar 1997 verstarb Sadhguru's Ehefrau Vijikumari. 1992

gründete er die Isha Foundation in der Nähe von Coimbatore. Im Jahr 2024 wurde Sadhguru einer Notoperation am Gehirn unterzogen, nachdem bei ihm ein erhöhter Hirndruck durch eine Flüssigkeitsansammlung festgestellt worden war. Laut Angaben der Isha Foundation setzte er auch nach der Diagnose zunächst seine öffentlichen Aktivitäten fort, darunter Meetings und Interviews, bevor er sich zwei Tage später dem medizinischen Eingriff unterzog.In einer Ansprache im Dezember 2024 erklärte er, er sei trotz der gesundheitlichen Herausforderungen wieder vollständig genesen.

Im Jahr 2025 veröffentlichte die Isha Foundation anlässlich des MahaShivratri-Fests die Meditations-App Miracle of Mind, die dauerhaft kostenfrei zugänglich ist und sich der Förderung mentaler Gesundheit widmet. Die App erreichte innerhalb der ersten 15 Stunden über 1 Millionen Downloads. Sadhguru bezeichnete die wachsende Belastung der psychischen Gesundheit als eine „mentale Pandemie", die weltweit zunehme, insbesondere bei jungen Menschen. In einem Gespräch mit dem US-Gesundheitsbeauftragten Vivek Murthy sprach er über Studien und Beobachtungen, wonach bereits heute rund 50 % der Jugendlichen in den USA unter Einsamkeit leiden und mentale Probleme in alarmierender Weise zunehmen.

Sadhguru vertritt einen ganzheitlichen Ansatz zur persönlichen und spirituellen Entwicklung, der Elemente aus klassischem Yoga, Mystik und hinduistischer Philosophie vereint. Im Zentrum steht das Konzept der inneren Transformation – das Ziel, durch Meditation, Achtsamkeit und bewusste Lebensführung einen Zustand innerer Klarheit und Stabilität zu erreichen. Glück und Erfüllung seien nach seiner Auffassung keine Folge äußerer Umstände, sondern das Ergebnis eines bewusst gestalteten inneren Erlebens. Spiritualität versteht er nicht als Glaubenssystem, sondern als individuellen Erfahrungsweg. Sadhguru gilt als einer der prominentesten zeitgenössischen spirituellen Lehrer Indiens. Mit seinen Interpretationen von aktuellen Themen, spirituellen Traditionen und Praktiken, sowie Gottheiten und Mythen erreicht er ein breites, modernes Publikum. Dabei äußert er gelegentlich Aussagen, die sich auf

persönliche Einsichten stützen und nicht empirisch belegbar sind. Er fordert jedoch nicht dazu auf, diese zu glauben, sondern lädt dazu ein, sie als offene Möglichkeit zu betrachten. Sowohl blinder Glaube als auch vorschnelle Ablehnung, so Sadhguru, verschließen die Tür zu echter Erkenntnis.

Sadhguru erreicht Millionen von Followern auf Plattformen wie YouTube, Instagram, X und Facebook. Dort veröffentlicht er regelmäßig Inhalte zu spirituellen Themen und Alltagsthemen und spricht dabei häufig in einem informellen, zugänglichen Stil, der auch jüngere Zielgruppen anspricht. Seine Vorträge finden oft im Stil eines Satsangs statt (einer traditionellen Versammlungsform östlicher spiritueller Traditionen), in denen er vor einem breiten Publikum in Monologform spricht. Zudem führt Sadhguru oft Gespräche mit prominenten Persönlichkeiten. Dabei thematisiert er grundlegende Lebensfragen, religiös-spirituelle und alltägliche Themen sowie die Verbindung zwischen Alltagsfragen und spirituellen Überlegungen. Unter dem Titel Science & Spirituality führt er zudem Dialoge mit Wissenschaftlern, um Themen wie Bewusstsein, Neurologie, Kosmologie und Medizin aus wissenschaftlicher und spiritueller Sicht zu erörtern.“ Sadhguru äußert sich in seinen Reden, Interviews und Social-Media-Beiträgen regelmäßig zu politischen und gesellschaftlichen Themen, die in Indien oft intensiv debattiert werden. Seine Aussagen stützen sich dabei häufig auf traditionelle Konzepte aus dem Yoga und Ayurveda, was sowohl Zustimmung als auch Kritik hervorruft. Auf politischer Ebene wird Sadhguru aufgrund seiner öffentlich sichtbaren Nähe zu Premierminister Narendra Modi von Kritikern mit der hindunationalistischen Regierungspartei Bharatiya Janata Party (BJP) in Verbindung gebracht. Obwohl er wiederholt seine politische Unabhängigkeit betont und keine Wahlempfehlungen ausspricht, werden seine Äußerungen bisweilen als BJP-nah interpretiert.“

69. Sri Sri Ravi Shankar und die Sudarshan Kriya

Sri Sri Ravi Shankar ist einer der einflussreichsten spirituellen Lehrer der Gegenwart. Mit der Art of Living Foundation und der Sudarshan Kriya hat er weltweit Millionen Menschen erreicht und setzt sich für Frieden, soziale Gerechtigkeit und die Förderung menschlicher Werte ein.

Sri Sri Ravi Shankar wurde am 13. Mai 1956 als Ravi Shankar Ratnam in Papanasam, Tamil Nadu, Indien, geboren. Seine Eltern, Venkatratnam und Vishalakshi, waren spirituell orientiert; der Vater engagierte sich für soziale Projekte und die Mutter war tief in religiösen Traditionen verwurzelt. Schon als Kind zeigte Ravi Shankar außergewöhnliche Begabungen: Mit vier Jahren konnte er Teile der Bhagavad Gita rezitieren und verbrachte viel Zeit in Meditation.

Sein erster Lehrer war Sudhakar Chaturvedi, ein Veda-Gelehrter und Weggefährte Mahatma Gandhis. Ravi Shankar schloss seine Ausbildung 1973 im Alter von 17 Jahren mit Abschlüssen in vedischer Literatur und Physik ab. Er studierte am St. Joseph’s College in Bangalore und kam dort mit einflussreichen spirituellen Lehrern in Kontakt, darunter Maharishi Mahesh Yogi, bei dem er in den 1970er-Jahren als Lehrer für Transzendentale Meditation tätig war.

1981 zog sich Ravi Shankar für zehn Tage in Schweigen zurück, eine Zeit intensiver innerer Einkehr am Ufer des Bhadra-Flusses in Karnataka. Während dieser Phase wurde ihm die Sudarshan Kriya, eine kraftvolle Atemtechnik, „wie ein Gedicht“ offenbart. Diese Technik bildet heute das Herzstück seiner Lehre und der Programme der von ihm gegründeten Organisation.

Sri Sri Ravi Shankar beschreibt seine Erleuchtung als Ergebnis dieser intensiven Phase der inneren Einkehr und Stille. Er selbst sieht die Erleuchtung als das Zurückkehren zur eigenen wahren Natur, zur Unschuld und Stille jenseits von Worten und Intellekt. Erleuchtung sei für ihn eine seltene Kombination aus Unschuld und Intelligenz – ein Zustand, in dem man vom Kopf zurück ins

Herz, von den Worten zurück zur Stille und zur ursprünglichen Natürlichkeit findet. Ravi Shankar betont, dass Erleuchtung kein exklusives, mystisches Ereignis sei, sondern ein natürlicher Zustand, der jedem Menschen offensteht, wenn Spannungen und Stress abgelegt werden. Er vergleicht diesen Zustand mit einem Fisch, der den Ozean sucht, obwohl er immer schon darin lebt. „Erleuchtung ist wie ein Witz. Es ist wie der Fisch, der den Ozean sucht. Wir alle kommen mit Unschuld in diese Welt, verlieren sie aber durch das Leben. Die Umkehrung dieser Reise ist Erleuchtung: vom Kopf ins Herz, von den Worten in die Stille, zurück zur Unschuld trotz Intelligenz."

1982 gründete Sri Sri Ravi Shankar die internationale, gemeinnützige Art of Living Foundation mit Sitz in Bangalore. Ziel der Organisation ist es, individuellen Stress, soziale Probleme und Gewalt durch spirituelle Praxis, Atemtechniken und humanitäre Projekte zu lindern. Die Programme der Stiftung werden heute in über 150 Ländern angeboten und umfassen Persönlichkeitsentwicklung, Stressmanagement, Bildung, Umweltschutz und soziale Hilfsprojekte.

Sri Sri Ravi Shankar ist als Friedensbotschafter und Vermittler in internationalen Konflikten aktiv. Er initiierte zahlreiche Projekte zur Katastrophenhilfe, Armutsbekämpfung, Frauenförderung, Bildung und Gefängnisreform. 1997 gründete er die International Association for Human Values (IAHV) in Genf, die sich für die Förderung universeller menschlicher Werte und nachhaltige Entwicklung einsetzt.

Im Zentrum seiner Lehre steht die Überzeugung, dass der Atem das Bindeglied zwischen Körper, Geist und Emotionen ist. Die von ihm entwickelte Sudarshan Kriya soll helfen, Stress abzubauen und das emotionale Gleichgewicht zu stärken. Er betont die Einheit allen Seins, universelle Liebe und die Bedeutung von Dienst am Nächsten. Seine Programme und Initiativen sind darauf ausgerichtet, Menschen zu befähigen, ein Leben in Harmonie, Freude und sozialer Verantwortung zu führen.

Sri Sri Ravi Shankar ist Träger zahlreicher internationaler Auszeichnungen und Ehrendoktorwürden. Seine Organisationen

arbeiten mit den Vereinten Nationen zusammen und sind in der Friedensarbeit, Bildung und Entwicklungshilfe weltweit aktiv. Millionen Menschen haben durch seine Kurse und Initiativen Unterstützung und Inspiration erfahren.

Sudarshan Kriya – Die Atemübung von Sri Sri Ravi Shankar

Sudarshan Kriya ist eine spezielle, von Sri Sri Ravi Shankar entwickelte Atemtechnik, die Körper, Geist und Emotionen in Einklang bringen soll. Sie ist das Herzstück der Art of Living-Programme und wird traditionell in Kursen unter Anleitung gelehrt. Hier findest du eine vereinfachte, sichere Version für den Hausgebrauch, die einen Eindruck von der Praxis vermittelt.

1. Vorbereitung
Setze dich bequem mit geradem Rücken und entspannten Schultern auf ein Kissen oder einen Stuhl. Schließe die Augen und richte deine Aufmerksamkeit nach innen.
Atme einige Male tief durch die Nase ein und aus.

2. Ujjayi-Atmung (siegreicher Atem)
„Ujjayi" stammt aus dem Sanskrit und bedeutet so viel wie „siegreich", „beherrscht" oder „erhaben". Die Atmung wird deshalb so genannt, weil sie Kontrolle über den Atem schenkt und zu einem Zustand innerer Kraft und Gelassenheit führt.
Atmung beobachten: Atme zunächst ein paar Mal ruhig durch die Nase ein und aus. Werde dir deines natürlichen Atems bewusst.
Kehlverschluss aktivieren (sanft): Verenge leicht die Stimmritze (Glottis), ähnlich wie beim Flüstern oder beim Hauch auf einen Spiegel. Beim Ein- und Ausatmen entsteht dadurch ein sanftes, hörbares Geräusch – wie das Rauschen der Wellen oder ein leiser Hauch.
Atmung verlangsamen: Atme jetzt langsam, gleichmäßig und tief ein und aus – durch die Nase. Der Atemfluss ist kontrolliert, aber nicht erzwungen. Speichere die Energie im Körper.
Atemgeräusch wahrnehmen: Lasse das Atemgeräusch zu deinem inneren Fokus werden. Es beruhigt den Geist und hilft dir, präsent zu bleiben.
Sanft fortfahren: Mache diese Atmung einige Minuten lang. Atme langsam und tief durch die Nase ein, während du die Stimmritze

leicht verengst (wie beim leisen „Schnarchen“).
3. Bhastrika-Atmung (Blasebalg-Atem)
Atme kräftig und schnell durch die Nase ein und aus, wobei du die Bauchmuskeln aktivierst. Einatmen und Ausatmen sind gleich lang und energisch. Speichere die Energie im Bauch, indem du dich auf den Bauch konzentrierst. Mache 3 Runden à 15–20 Atemzüge, dazwischen jeweils eine halbe Minute ruhig sitzen und normal atmen.

4. Rhythmische Atmung (vereinfachte Sudarshan Kriya)
Atme nun in drei Rhythmen: Langsam: Atme 4 Sekunden ein, 4 Sekunden aus – 8 Runden. Zähle die Zahlen im Körper.
Mittel: Atme 2 Sekunden ein, 2 Sekunden aus – 16 Runden.
Schnell: Atme 1 Sekunde ein, 1 Sekunde aus – 32 Runden.
Lasse den Atem dabei sanft und mühelos fließen.

5. Om-Chanting (Klangschwingung reinigen Geist und Körper)
Atme tief ein. Beim Ausatmen töne langsam und langgezogen „Ommm“. Spüre, wie die Vibration durch deinen Körper geht. Wiederhole dies etwa 3–9 Mal.

6. Meditation
Lege die Hände entspannt auf die Oberschenkel. Komme innerlich zur Ruhe. Verweile in der Meditation. Bleibe 5 Minuten ruhig sitzen, spüre nach und lasse den Atem natürlich fließen. Öffne langsam die Augen.

Kritik an Sri Sri Ravi Shankar

Sri Sri Ravi Shankar wird häufig vorgeworfen, Spiritualität zu kommerzialisieren. Kritiker bemängeln, dass seine Organisation, die Art of Living Foundation, mit patentierten Atemtechniken und Kursen weltweit Millionen verdient und spirituelle Angebote als Geschäftsmodell betreibt. Auch der synkretistische Umgang mit religiösen Traditionen – also das Mischen verschiedener Glaubensrichtungen – stößt bei spirituellen Konkurrenten auf Ablehnung; so bezeichnete ein Sprecher der Osho-Bewegung sein Konzept als „verdünnten Aufguss von Oshos Lehren“.

In Indien wird Ravi Shankar eine enge Verflechtung mit Politik und Wirtschaft nachgesagt. Seine Nähe zu Politikern und Industriellen verschaffe ihm Einfluss und ermögliche es, große Menschenmengen zu mobilisieren, was für politische Akteure attraktiv sei. Kritiker sehen darin eine Instrumentalisierung spiritueller Bewegungen für politische Zwecke. Zudem wird ihm vorgeworfen, durch gemeinsame Auftritte mit Premierminister Narendra Modi indirekt hindunationalistische Politik zu unterstützen.

Ravi Shankar und seine Organisation wurden auch für überzogene Heilsversprechen und wundersame Geschichten kritisiert. Ein Beispiel ist die Behauptung, dass Anhänger ihre Handys vor seinem Bild aufladen könnten – eine Geschichte, die nach öffentlicher Kritik schnell von der offiziellen Webseite entfernt wurde. Solche Vorfälle nähren den Verdacht, dass mit Aberglauben und Fantasiegeschichten Anhänger gebunden werden sollen.

70. Deepak Chopra, der Chefarzt

Deepak Chopra wurde am 22. Oktober 1946 in Neu-Delhi, Indien, als Sohn eines renommierten Kardiologen geboren. Ursprünglich wollte er Journalist werden, entschied sich aber nach der Lektüre von Sinclair Lewis' Roman „Arrowsmith" für ein Medizinstudium am All India Institute of Medical Sciences in Neu-Delhi. Schon während seiner Ausbildung erkannte er die Grenzen der westlichen Schulmedizin und begann, sich für alternative Heilmethoden zu interessieren. Nach seinem Abschluss 1969 wanderte Chopra 1970 mit seiner Frau Rita in die USA aus, absolvierte ein Praktikum in New Jersey und spezialisierte sich auf Innere Medizin und Endokrinologie. Er arbeitete an angesehenen Kliniken, lehrte an den Universitäten von Boston und Tufts und wurde schließlich Chefarzt am New England Memorial Hospital in Massachusetts. Trotz beruflichen Erfolgs fühlte er sich zunehmend unzufrieden und suchte nach ganzheitlicheren Ansätzen für Gesundheit.

Ein entscheidender Wendepunkt war 1981 die Begegnung mit dem berühmten Ayurveda-Arzt Dr. Brihaspati Dev Triguna in Indien. Triguna diagnostizierte Chopra eine innere Unruhe und riet ihm zu Meditation und ayurvedischer Lebensweise. Chopra begann daraufhin, sich intensiv mit Ayurveda, Meditation und den vedischen Lehren zu beschäftigen. Nach einem Treffen mit Maharishi Mahesh Yogi wurde er zum Verfechter der Transzendentalen Meditation und Ayurveda im Westen und behandelte Patienten aus aller Welt mit diesen Methoden. Chopra wurde medizinischer Direktor des Maharishi Ayurvedic Health Center und Präsident der American Association for Ayurvedic Medicine. 1993 trennte er sich von der TM-Bewegung, um seine eigenen Ansätze weiterzuentwickeln. Im selben Jahr veröffentlichte er sein international bekanntes Buch „Ageless Body, Timeless Mind", das ihn endgültig zum Star der alternativen Medizin machte.

1996 gründete er zusammen mit dem Neurologen David Simon das Chopra Center for Wellbeing in Kalifornien, das sich auf

integrative Medizin, Meditation, Yoga und Ayurveda spezialisiert hat. Chopra ist zudem Professor an der University of California, San Diego, und arbeitet mit der Hochschule an Studien zu Meditation, Yoga und Ernährung. Deepak Chopra hat über 90 Bücher veröffentlicht, die in mehr als 43 Sprachen übersetzt wurden und Millionenauflagen erreichten. Seine Werke verbinden westliche Medizin mit östlicher Spiritualität, Quantenphysik und Bewusstseinsforschung. Chopra gilt als einer der bedeutendsten Vertreter der Körper-Geist-Medizin und der New-Age-Bewegung.

Chopra lebt und arbeitet in den USA, ist Vater zweier Kinder und engagiert sich weiterhin für die Verbreitung ganzheitlicher Gesundheitskonzepte. Er ist bekannt für seine Vorträge, Medienauftritte und Online-Präsenz, etwa durch seinen populären YouTube-Kanal. Trotz Kritik aus wissenschaftlichen Kreisen hat er weltweit viele Anhänger und gilt als einer der einflussreichsten spirituellen Lehrer der Gegenwart.

Deepak Chopra berichtet in seinen Büchern und Vorträgen immer wieder von Erfahrungen, die er als spirituelles Erwachen oder „Erleuchtung" beschreibt. Er sieht Erleuchtung weniger als ein einmaliges, dramatisches Ereignis, sondern als einen Prozess, bei dem sich das Bewusstsein allmählich erweitert und ein Zustand von innerem Frieden, Freude und Klarheit entsteht. In seinem Buch „Vollkommene Meditation" schildert er, wie durch regelmäßige, tiefe Meditation ein dauerhafter meditativer Zustand des Erwachens und der Transformation erreicht werden kann, der von Freude, Kreativität und innerem Frieden geprägt ist. Chopra versteht Erleuchtung als einen natürlichen Bewusstseinszustand, der jedem Menschen zugänglich ist, wenn er sich von den Begrenzungen des Egos und der Identifikation mit Gedanken und Gefühlen löst. Er berichtet, dass Meditation für ihn persönlich der Schlüssel zu Kreativität, Erfolg, Glück und Heilung war und dass sie ihm half, eine direkte Verbindung zu einem Zustand von Fülle und universeller Energie zu erfahren.
Die zehn Grundsätze der Gesundheit

Chopra empfiehlt, bewusst, achtsam und im Einklang mit Körper, Geist und Natur zu leben, Stress zu reduzieren, sich gesund zu

ernähren, regelmäßig zu bewegen, zu meditieren, Gefühle zuzulassen, gute Beziehungen zu pflegen und Freude zu kultivieren. Heilung ist für ihn ein Prozess der ganzheitlichen Selbstentwicklung und Bewusstwerdung.

1. Ausreichender Schlaf
Chopra betont die zentrale Bedeutung von Schlaf für Regeneration, Hormonhaushalt und emotionale Stabilität. Er empfiehlt, Schlafrituale zu pflegen, z.B. warme Milch mit Honig und Kardamom vor dem Zubettgehen oder eine entspannende Fußmassage.

2. Meditation und Stressmanagement
Tägliche Meditation, Achtsamkeit und Atemübungen (Pranayama) sind für Chopra essenziell, um Stress abzubauen, den Geist zu beruhigen und das emotionale Gleichgewicht zu fördern. Meditation hilft, sich selbst besser zu verstehen und bewusster zu leben.

3. Bewegung, Yoga und Atmung
Regelmäßige Bewegung – sei es Spazierengehen, Yoga oder andere Sportarten – hält den Körper gesund und aktiviert das parasympathische Nervensystem. Besonders Yoga und Pranayama (Atemübungen) empfiehlt Chopra für ihre entspannende und entzündungshemmende Wirkung.

4. Umgang mit Emotionen
Chopra rät, alle Gefühle bewusst wahrzunehmen und zu akzeptieren, statt sie zu verdrängen. Gesunde Wege zum Umgang mit schwierigen Emotionen (z.B. durch Schreiben, Gespräche oder Meditation) sind wichtig für das seelische Wohlbefinden.

5. Ernährung und Achtsamkeit beim Essen
Er empfiehlt eine Ernährung mit frischen, möglichst unverarbeiteten und saisonalen Lebensmitteln, bevorzugt aus biologischem Anbau. Ayurveda-Prinzipien wie das Einbeziehen aller sechs Geschmacksrichtungen, das Vermeiden von Snacks und das bewusste, ablenkungsfreie Essen sind zentrale Empfehlungen.

6. Leben im Einklang mit biologischen Rhythmen und der Natur

Chopra betont die Bedeutung, sich an Tages-, Jahres- und Mondrhythmen zu orientieren, regelmäßig Zeit in der Natur zu verbringen und sich zu erden, um die innere Balance zu stärken.

7. Gesunde Beziehungen und soziale Verbundenheit
Offene, ehrliche Kommunikation und das Pflegen von unterstützenden Beziehungen sind laut Chopra essenziell für das emotionale und soziale Wohlbefinden.

8. Freude und Lachen
Lachen, Humor und Leichtigkeit im Alltag sieht Chopra als wichtige Energiequellen für Gesundheit und Lebensfreude.

9. Ganzheitliche Selbstfürsorge: Körper, Geist und Seele werden als Einheit betrachtet. Heilung beginnt mit Achtsamkeit, Selbstreflexion und liebevoller Fürsorge für sich selbst. Positive Einstellungen und Dankbarkeit fördern Heilung.

10. Individuelle Lebensweise: Chopra empfiehlt, die eigenen Bedürfnisse, Rhythmen und Lebensumstände zu berücksichtigen und Lebensstil sowie Ernährung darauf abzustimmen.

71. Swami Krupanand und die Samarpan-Meditation

Swami Krupanand, auch bekannt als Shree Shivkrupanand Swami oder kurz Swamiji, ist ein spiritueller Lehrer, der die Himalaya Samarpan Meditation in die moderne Gesellschaft brachte. Er verbrachte etwa 20 Jahre im Himalaya, wo er von verschiedenen spirituellen Meistern das Wissen und die Praxis der Samarpan Meditation empfing. Um die Jahrtausendwende begann er, diese Lehre öffentlich zu verbreiten, zunächst in Indien und später auch im Westen.

Swami Krupanand betont, dass ein wahrer Guru seine Aufmerksamkeit vollkommen nach innen richtet und kein „Ich-Gefühl" mehr besitzt. Seine Aufgabe sieht er darin, als reiner Spiegel für seine Schüler zu dienen, damit diese ihre eigene Seele und ihren inneren Zustand erkennen können. Die Lehre von Swami Krupanand konzentriert sich auf folgende Kernpunkte:

Samarpan Meditation: Dies ist eine Meditationspraxis, die darauf abzielt, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten und die Verbindung zur eigenen Seele herzustellen. Die Methode wurde von den Himalaya-Meistern über viele Generationen weitergegeben und von Swami Krupanand in die heutige Zeit gebracht.

Rolle des Gurus: Swami Krupanand betont die Bedeutung eines spirituellen Lehrers (Guru), der als Katalysator wirkt. Durch die Verbindung mit einem erleuchteten Lehrer können spirituelle Prozesse schneller und leichter ablaufen als allein.

Selbstverwirklichung: Ziel der Praxis ist es, dass die Seele des Einzelnen zum eigenen Meister wird, sodass jeder unabhängig und frei handeln kann. Die spirituelle Entwicklung steht im Vordergrund, nicht das Lösen äußerer Probleme.

Inneres Gleichgewicht: Durch regelmäßige Meditation und die Nähe zum spirituellen Lehrer soll der Mensch innerlich ins

Gleichgewicht kommen. Daraus folgen ausgewogene Entscheidungen und ein Leben im Einklang mit der eigenen Seele.

Wikita: „Shree Shivkrupanand Swami (geboren am 8. November 1954), auch bekannt als Baba Swami, ist ein spiritueller Meister und Autor, der die Samarpan Meditation entwickelt hat. Baba Swami wurde in eine religiöse Familie hineingeboren. Baba Swami hat einen Master-Abschluss in Betriebswirtschaftslehre. Während eines tiefen meditativen Trancezustandes sah er drei Bilder hintereinander: Die des Pashupatinath-Tempels in Nepal, eines Asketen, 1,80 m groß, mit heller Haut, blauen Augen und einem langen weißen Bart, und eines Tempels von Lord Shiva auf einem Hügel. Baba Swamis spirituelle Reise begann unerwartet, als er Kanpur im Rahmen seiner damaligen Tätigkeit in Kalkutta besuchte. Aufgrund einer unglücklichen Reihe von Ereignissen verzögerte sich seine Arbeit, da alle Banken streikten. Zu diesem Zeitpunkt beschloss Baba Swami unerwartet, den Lord Pashupatinath Tempel in Nepal zu besuchen. Während seines Besuchs an diesem heiligen Ort traf Baba Swami einen alten Herrn aus dem Dorf Sudur Shibu. Er führte ein interessantes Gespräch mit ihm, in dem der alte Herr andeutete, dass Shiv Baba auf Baba Swami wartete. Hier traf Baba Swami auf denselben Asketen, den er in seinen meditativen Visionen gesehen hatte. Shiv Baba übertrug all seine spirituellen Energien auf ihn. Nach seiner Rückkehr aus Nepal setzte Baba Swami seine Arbeit fort, heiratete und bekam einen Sohn. Als sein Sohn 18 Monate alt war, besuchte ein weiterer Guru Baba Swamis Haus und reist mit ihm in den Himalaya. Dort traf er Weise, Asketen und Kaivalya Kumbhak Yogis, die seine Gurus wurden. In dieser Phase erhielt Shree Shivkrupanand Swami das verborgene Wissen über seine Meditationstechnik. Shree Shivkrupanand Swami brachte seine Lehren und die Meditationstechnik, wie von seinen Gurus befohlen, in die Welt.

Zitate von Swami Krupanand
„Der Wunsch eines jeden wahren spirituellen Meisters ist es, dass unsere innere Stimme zu unserem Meister wird und wir dadurch selbständig, unabhängig und frei sind.“

„Die Nähe zum Guru ist wie die Nähe zu einem Magneten – sie zieht das Beste in dir hervor und hilft dir, dich selbst zu reinigen."
„Spirituelle Entwicklung ist ein innerer Prozess. Sie beginnt, wenn du aufhörst, im Außen nach Lösungen zu suchen und dich nach innen wendest."
„In der Gesellschaft einer erleuchteten Seele erhält man Erleuchtung."
„Meditation ist wie das tägliche Reinigen deines Geistes – so wie du deinen Körper jeden Tag reinigst."
„Es gibt keine äußeren Probleme, nur innere Unausgeglichenheit. Finde Frieden in dir, und die Welt wird friedlich erscheinen."

Die Samarpan Meditation

Das Wort „Samarpan" bedeutet Hingabe oder Überlassung, und genau das ist der Kern dieser Praxis. Die Samarpan Meditation unterscheidet sich von vielen anderen Meditationsformen durch ihre Einfachheit und ihren Fokus auf die direkte Übertragung spiritueller Energie. Es gibt keine komplizierten Mantras, keine Atemübungen oder anspruchsvolle Yogastellungen.

Bei der Samarpan Meditation wird die Aufmerksamkeit während der Meditation auf das Kronenchakra (Scheitelchakra) gelenkt, um die Verbindung zur eigenen Seele herzustellen. Die Praxis betont ausdrücklich das Nach-innen-Gehen und das Erkennen der eigenen Seele als Ziel der Meditation. Das Bild des Gurus spielt dabei eine unterstützende Rolle: Es wird empfohlen, sich zu Beginn der Meditation innerlich mit dem Guru zu verbinden, um die spirituelle Führung und den Segen zu empfangen. Im eigentlichen Meditationsprozess jedoch wird nicht auf das Bild des Gurus über dem Scheitelchakra meditiert, sondern die Aufmerksamkeit bleibt beim eigenen Kronenchakra und bei der eigenen Seele. Das zentrale Mantra lautet: „Ich bin eine heilige Seele. Ich bin eine reine Seele." Dieses Mantra wird zu Beginn der Meditation dreimal rezitiert, um das Bewusstsein auf die eigene Seele zu richten.

Aktivierung des Kronenchakras
Hebe die rechte Hand und lege die flache Hand auf die oberste Stelle deines Kopfes (Kronenchakra). Drehe die Hand dreimal im

Uhrzeigersinn auf dem Kronenchakra, um diesen Bereich zu aktivieren.
Mantra-Rezitation
Sprich innerlich oder leise dreimal das Seelenmantra: „Ich bin eine heilige Seele. Ich bin eine reine Seele."
Meditation
Nimm die Hand langsam wieder herunter, während du die Aufmerksamkeit auf dem Kronenchakra lässt. Du kannst dir vorstellen, dass dort Licht ist oder dass du von dort mit dem Göttlichen verbunden bist. Lasse deine Aufmerksamkeit am Kronenchakra, der höchsten Stelle des Kopfes.
Bleibe für etwa 15 – 30 Minuten in dieser Haltung sitzen. Es ist normal, dass Gedanken auftauchen oder die Aufmerksamkeit abschweift. Kehre einfach immer wieder sanft mit deiner Aufmerksamkeit zum Kronenchakra zurück.

Anmerkungen: Swami Krupanand ist der Meister einer Bekannten von mir. Er lehrt den Guru-Yoga, die tägliche Verbindung mit einem erleuchteten Meister. Er selbst hat bei hochverwirklichten Meistern im Himalaya gelernt und von ihnen eine Energieübertragung erhalten. Das gibt er jetzt an seine Schüler in der ganzen Welt weiter. Die Samarpan-Meditation wird in einer persönlichen Einweihung und Energieübertragung gelehrt. Es genügt das Video von Soham anzusehen (Youtube: „Soham: Höre Deine Seele in der Meditation (Interview Teil 1)").

72. ShantiMayi – Eine westliche Frau wird eine indische Meisterin

Es war einmal eine westliche Frau namens ShantiMayi, die ein scheinbar gewöhnliches Leben in den Vereinigten Staaten führte. Sie hatte eine Familie und einen Ehemann, doch tief in ihrem Inneren spürte sie eine wachsende Unruhe. Eines Tages traf sie die mutige Entscheidung, sich von ihrem Mann zu trennen, und zog sich in die Wildnis zurück. Sie fand eine Anstellung als Rangerin in einem Nationalpark, wo sie inmitten der majestätischen Natur Trost und Stille suchte.

Hier, umgeben von Bäumen und Bergen, spürte ShantiMayi einen starken inneren Ruf. Es war ein Ruf, der sie nach Indien zog, ein unerklärliches Sehnen nach etwas Spirituellem, das sie noch nicht kannte. Ohne zu zögern, folgte sie diesem Ruf und reiste nach Rishikesh, der Stadt der Rishis und Yogis am Fuße des Himalayas.

Dort, in den verwinkelten Gassen, fühlte sie sich wie von unsichtbaren Fäden zu einem kleinen, unscheinbaren Ashram hingezogen. Ein alter Mann mit leuchtenden Augen empfing sie. ShantiMayi spürte sofort eine tiefe Verbundenheit zu ihm. Er fragte sie, was sie sich wünschte. Ihre Antwort kam ohne Zögern: „Ich möchte so werden wie du." Der Meister lächelte und sagte ruhig: „Du wirst es.„

So begann ShantiMayis jahrelange Ausbildung. Der alte Meister erkannte ihr Potenzial und bildete sie mit großer Hingabe zur spirituellen Meisterin aus. Er übertrug ihr nicht nur sein Wissen und seine Erkenntnisse, sondern auch seine tiefen spirituellen Energien. Bevor er starb, nahm er ihr das Versprechen ab, seine Lehre und seine Weisheit an die ganze Welt weiterzugeben.

Nach dem Tod ihres Meisters reiste ShantiMayi, erfüllt von ihrem Versprechen, um die Welt. Überall gab sie Satsangs, spirituelle Zusammenkünfte, bei denen sie ihre Erkenntnisse teilte und die Herzen der Menschen berührte. Eines Tages kam sie auch nach Hamburg. Dort traf sie Yogi Nils. Als er sie sah, trat er direkt in ihre Erleuchtungsenergie ein und empfing ihren Segen. Zuerst

spürte Nils eine Welle großer Trauer, die ihn durchfuhr, doch diese wich schnell einem tiefen Gefühl von Frieden, Liebe und Glück. In diesem Moment wusste er, dass sein Leben für immer verändert war.

Zitate von ShantiMayi
„Du kannst nichts falsch machen. Es ist unmöglich." (Nils: Wer einen erleuchteten Meister hat, wird spirituell geführt. Immer. Auch durch seine Fehler.)
„Die Praxis ist, weil du es liebst, nicht weil du etwas erreichen willst."
„Ich bin nicht erleuchtet, und ich habe das schon immer getan."
„Es gibt nichts zu erreichen. Nur zu stoppen und sich zu erinnern."
„Liebe ist nicht etwas, das du hast. Es ist, was du bist."
„Der Weg ist einfach: Sei still, sei präsent, sei Liebe."
„Es gibt keine Trennung. Alles ist eins."
„Erkenne dich selbst, und du wirst das Universum erkennen."

Anekdoten und persönliche Erfahrungen

Die erste Begegnung mit dem Guru
ShantiMayi reiste nach Rishikesh, Indien, und traf dort auf einen heiteren und friedlichen Meister. Als sie zu ihm sagte: „Ich möchte so werden wie du", antwortete er: „Du wirst es." Diese Begegnung führte dazu, dass sie seine Nachfolgerin wurde, sehr zum Erstaunen der langjährigen Ashrambewohner.

„Ich habe 40 Jahre auf dich gewartet"
Als ShantiMayi 1988 ihren Guru, Sri Hansraj Maharajji, in Rishikesh traf, sagte er zu ihr: „Ich habe 40 Jahre auf dich gewartet." Zu diesem Zeitpunkt war sie knapp 40 Jahre alt, was bedeutet, dass er sie bereits seit ihrer Geburt erwartet hatte.

Die Übergabe der heiligen Gegenstände
Bevor Maharajji die Welt verließ, übergab er ShantiMayi seine silberne Trinkschale, seine Holzsandalen (krou), eine Decke, unter der er 18 Jahre geschlafen hatte, und seinen besonderen Stuhl, auf dem er Jahrzehnte lang Darshan und Vorträge gab.

Verbindung über Distanz

Ein Schüler berichtete, dass er auch außerhalb der physischen Präsenz von ShantiMayi eine tiefe Verbindung zu ihr spürte. Ihre Lehren und Energie begleiteten ihn auf seinem spirituellen Weg.
Erweckung des Herzens
Ein Schüler berichtete, dass durch die Begegnung mit ShantiMayi sein Herz geöffnet wurde und er eine tiefe Liebe und Mitgefühl für alle Wesen empfand.

Loslassen von Ego
Durch die Lehren von ShantiMayi lernte ein Schüler, sein Ego loszulassen und sich dem Fluss des Lebens hinzugeben. Diese Hingabe führte zu innerem Frieden und Freiheit.

Erfahrung von Licht
Ein Teilnehmer eines Satsangs mit ShantiMayi beschrieb, wie er ein inneres Licht erlebte, das ihn mit Freude und Klarheit erfüllte.

Transformation durch Mantra
Ein Schüler berichtete, dass das Rezitieren des Gayatri-Mantras, wie von ShantiMayi gelehrt, sein Bewusstsein erweiterte und ihn in einen Zustand tiefer Meditation versetzte.

Erkenntnis der wahren Natur
Ein Schüler erkannte durch die Lehren von ShantiMayi seine wahre Natur als reines Bewusstsein und erlebte eine tiefe innere Freiheit.

Die Bedeutung des Herzens
ShantiMayi betonte die Weisheit des Herzens: „In unseren Herzen wissen wir." Sie glaubte, dass das Herz der wahre Sitz des Wissens ist.

Naropa löst seine Ego-Knoten
Naropa beschreibt seine erste Begegnung mit ShantiMayi im Jahr 1994 als tiefgreifend: „Ich erinnere mich an die Leichtigkeit, die Freude und vor allem an die Liebe und Ausstrahlung, die ShantiMayi verströmte. Ich war nicht auf der Suche nach einem Meister, aber diese Begegnung machte mir erneut bewusst, dass es eine höhere Möglichkeit gibt." Er erkannte, dass trotz vorheriger spiritueller Erfahrungen noch Schatten und Knoten in

seinem Herzen existierten, hauptsächlich Ausdruck von Egoismus und Arroganz. Durch die Begegnung mit ShantiMayi begann ein Prozess der Auflösung dieser inneren Hindernisse.

Terre de Sacha – Gemeinschaftserfahrung

Im Terre de Sacha, einem spirituellen Rückzugsort in den französischen Pyrenäen, erleben Schüler die Lehren von ShantiMayi in einer gemeinschaftlichen Umgebung: „Hier versammeln wir uns in den Sommermonaten und über die Winterferien zur Meditation, Kreativität und um die Lehren von ShantiMayi zu empfangen. […] Wenn wir zusammen sind, leben wir wie eine Familie." Die Teilnehmer engagieren sich in täglichen Gebeten, Singen des Gayatri Mantras und selbstlosem Dienst (Seva) wie Kochen, Gartenarbeit und Instandhaltung. Diese Praxis fördert ein tiefes Gemeinschaftsgefühl und spirituelles Wachstum.

Globale Gebete und Zeremonien

Nach dem Tod von ShantiMayi am 16. Februar 2025 versammelten sich weltweit Schüler und Anhänger, um in Dankbarkeit und Feier ihres Lebens Zeremonien abzuhalten. Zu dieser Zeit fanden überall auf der Welt Feuerzeremonien, Havans und Gebetsgruppen statt, in Dankbarkeit und Feier für ShantiMayi, diese große Seele, die ihr Leben der Erhebung unserer Welt gewidmet hat."

73. Das Leben und die Lehre von Ven. Pannavati Bhikkhuni

Gestern sah ich im Online Meditations Summit Pannavati Bhikkhuni und war begeistert. Ven. Pannavati Bhikkhuni ist eine afroamerikanische buddhistische Nonne und spirituelle Lehrerin, die für ihr Engagement sowohl im Theravada- als auch im Mahayana-Buddhismus sowie für ihre soziale und humanitäre Arbeit bekannt ist. Für mich ist sie eine Verkörperung des dicken Buddhas Budai.

Ven. Pannavati wuchs in einer christlichen Umgebung auf und war ursprünglich Pastorin einer baptistischen Kirche, bevor sie ihren Weg zum Buddhismus fand. Sie verfügt über Abschlüsse in Pädagogik, Betriebswirtschaft und Religion. Besonders auffällig ist ihre multireligiöse Ausbildung, die auch taoistische und yogische Initiationen umfasst. Als Bhikkhuni (Vollordinierte Nonne) wurde sie sowohl in der Theravada- als auch in der Mahayana-Tradition ordiniert, einschließlich Vajrayana-Ermächtigungen und Dharma-Übertragungen von bekannten Lehrern wie Roshi Bernie Glassman.

Ven. Pannavati Bhikkhuni beschreibt ihre Erleuchtungserfahrungen als tiefgreifende innere Transformationen, die besonders durch intensive Meditationspraxis ausgelöst wurden. Sie spricht offen darüber, wie die Meditation ihr half, ihre „kämpferische" Persönlichkeit und alte emotionale Muster grundlegend zu wandeln und einen Zustand innerer Freiheit zu erreichen.

Ven. Pannavati erzählt, dass sie anfangs große Schwierigkeiten mit Meditation hatte und diese zunächst als langweilig empfand. Doch nach etwa 30 Tagen kontinuierlicher Praxis öffnete sich in ihr „ein inneres Licht" – sie beschreibt dieses Erlebnis ausdrücklich als „nicht nur eine Metapher, sondern ein tatsächliches Leuchten von innen". Ihr wurde klar, dass dies das Tor zu einer tieferen Wirklichkeit und Erkenntnis war, jenseits der bloßen Worte.

Dieser Bewusstseinszustand ermöglichte ihr, sich mit ihren eigenen Ängsten, Unsicherheiten, Begierden und

Unzulänglichkeiten zu konfrontieren und sie im Geist zu „neutralisieren". Die Erscheinung der Welt veränderte sich dadurch radikal: „Wenn das Innere geklärt ist, ändert sich auch, was außen erscheint", so ihre Erfahrung.

Mit Fortschritt der Praxis beschreibt Ven. Pannavati einen Zustand, bei dem Meditation nicht mehr an bestimmte Sitzzeiten gebunden ist, sondern zur Grundhaltung im Alltag wird („ein Zustand, in dem man in jedem Moment meditativ sein kann"). Sie sieht Erleuchtung nicht als plötzlichen, abgeschlossenen Moment, sondern als Resultat beständiger innerer Arbeit, das zu immer tieferer Klarheit, Mitgefühl und Verstehen führt.

Sie ist Mitbegründerin und spirituelle Leiterin der „Embracing Simplicity Hermitage" in North Carolina, die neben spirituellem Unterricht eine Vielzahl sozialer Projekte betreibt – etwa die Betreuung obdachloser Jugendlicher, Bildungsprogramme und Frauenförderung.

Ven. Pannavati vereint klassische buddhistische Meditation und Dharma-Lehre mit einem starken Engagement für soziale Gerechtigkeit, Gleichberechtigung und Mitgefühl. Sie ist bekannt für ihren Einsatz zur Ermächtigung von Frauen im Buddhismus, zur Gleichstellung der Geschlechter und zur Unterstützung benachteiligter Bevölkerungsgruppen, insbesondere Jugendlicher und Frauen.

Sie hat internationale Anerkennung erhalten, etwa durch den „Outstanding Buddhist Women's Award" und eine Auszeichnung für humanitäre Verdienste durch die thailändische Prinzessin. Besonders bemerkenswert ist ihr Engagement bei der Ordination von Bhikkhunis in Thailand und Kambodscha, was sie zu einer Vorreiterin der Bhikkhuni-Bewegung in Südostasien macht.

Ven. Pannavati ist Mitinitiatorin der „Women of Compassionate Wisdom", einer trans-linearen buddhistischen Schwesternschaft des 21. Jahrhunderts, und setzt sich für Gleichberechtigung und Respekt innerhalb der spirituellen Gemeinschaft ein. Ihr Dharma-Unterricht ist geprägt von interreligiösem Dialog, praktischer

Nächstenliebe und dem Ziel, den Buddhismus lebendig und sozial wirksam zu gestalten.

Zitate von Ven. Pannavati Bhikkhuni

„Statt ständig nach außen zu schauen, um die Welt zu bewerten, müssen wir nach innen blicken und ehrlich sehen, was sich in uns bewegt."

„Was auch immer gerade passiert: Das Leben war immer schon ungewiss, und wird es immer bleiben."

„Manchmal gefällt uns nicht, was wir im Inneren finden, doch genau dort beginnt der Weg der Wandlung."

„Wahre Weisheit entspringt einem Raum jenseits des Alltäglichen, aber auch durch genaues Prüfen der eigenen Erfahrung."

„Rückblick kann Voraussicht schenken, die wiederum zur Einsicht führt – und so wächst Weisheit."

„Um das Wesentliche des kostbaren menschlichen Lebens zu erkennen, müssen wir unsere eigene Geschichte verstehen."

„Jeder hier hat eine eigene Reise. Wir sollten ihr mit Achtsamkeit begegnen – und den Schatz darin sehen."

„Gleichmut und Mitgefühl wachsen nur dort, wo wir uns den eigenen Schwierigkeiten ehrlich stellen."

„Die besten Lehren entstehen direkt aus dem Herzen, nicht aus festgefügten Formen."

„Lasst uns einander mit Güte begegnen – denn das ist die Essenz des spirituellen Wegs."

„Vergebung ist nicht für die anderen, sondern für unser eigenes Herz."

„Im Dharma gibt es kein 'höher' oder 'niedriger' – es gibt nur das aufrichtige Ringen um Klarheit und Mitgefühl."

„Auch in scheinbar ausweglosen Zeiten bleibt das innere Licht gegenwärtig."

„Jede und jeder kann etwas zur Heilung der Welt beitragen – ein Mensch, ein Moment und eine liebevolle Handlung nach der anderen."

Anekdoten aus dem Leben von Pannavati Bhikkhuni

Als junge Afroamerikanerin war sie Organistin in einer Baptistengemeinde. Mit 13 saß sie schon wie selbstverständlich sonntags an der Orgel, später wurde sie sogar Pastorin – bevor sie zum Buddhismus fand.

Ihre erste spirituelle Tiefenerfahrung machte sie noch als Christin. Der Pastor winkte ab: Solche Erlebnisse seien frommen Leuten in biblischer Zeit vorbehalten. Dies weckte in ihr das Bedürfnis, tiefer nach einer eigenen Wahrheit zu suchen.

Bei einem ihrer Vorträge lud sie die überfüllte Menge ein, sich ungeachtet des „formalen" Settings einfach zu ihr nach vorne auf die Stufen oder auf den Boden zu setzen. Konventionen und Statussymbole sind ihr unwichtig: Die Lehre soll allen unmittelbar zugänglich sein.

Sie berichtet gern von ihrem sozialen Engagement: 85 obdachlose Jugendliche lebten schon mit ihr – sie brachte ihnen Brotbacken bei, ihre Produkte werden heute verkauft und finanzieren neue Hilfsprojekte.

In Kambodscha ordinierte sie die ersten weiblichen Nonnen („Bhikkhunis") seit langer Zeit. Dieses kleine Wunder wuchs: Über 30 kambodschanische Bhikkhunis sind heute durch ihre Initiative ordiniert worden.

Beim Aufbau von Projekten in ländlichen Regionen Indiens erkannte sie, dass manche Dörfer nicht einmal sauberes Trinkwasser hatten. Bevor sie Dharma predigte, organisierte sie erst einen Brunnen und Gärten für die Dorfgemeinschaft – „erst Wasser, dann Dharma" war die Devise.

Bei internationalen Teachings betont sie, dass sie nicht exklusiv als „schwarze Dharma-Lehrerin" gesehen werden möchte, sondern als Lehrerin für alle: Sie bat darum, zu Veranstaltungen für „die ganze Sangha" eingeladen zu werden – mit Erfolg.

In persönlichen Geschichten spricht sie offen über Familienbeziehungen und alten Schmerz. Sie erzählte wie sie durch Dharma-Praxis Mitgefühl für schwierige Menschen in ihrer Vergangenheit entwickeln konnte und Schmerz in Vergebung verwandelte.

In den USA rief sie eine Schwesterngemeinschaft ins Leben, die unterschiedliche buddhistische Linien vereint und besonders Frauen, Jugendliche und marginalisierte Gruppen stärkt.

Sie nimmt immer wieder darauf Bezug, wie wichtig der Alltag für spirituelle Praxis ist: Nicht auf dem Meditationskissen geschehe „Effacement" (Selbstauflösung), sondern in den fordernden Momenten menschlicher Begegnung – da, wo das Ego herausgefordert wird.

74. Bonnie Greenwell – Expertin für Kundalini-Erfahrungen

Dr. Bonnie Greenwell (1941–2022) war eine US-amerikanische transpersonale Psychotherapeutin, spirituelle Lehrerin und Autorin, die sich auf das Phänomen des Kundalini-Erwachens und den Prozess spiritueller Transformation spezialisiert hatte. Sie war eine bedeutende Figur in der westlichen Erforschung spiritueller Erwachensprozesse und verband psychologische, energetische und mystische Perspektiven.

Bonnie Greenwell begann ihre spirituelle Praxis in den 1970er Jahren und beschäftigte sich intensiv mit östlichen Traditionen wie Advaita Vedanta, Kriya Yoga und dem integralen Yoga von Sri Aurobindo. Sie war Mitbegründerin des Kundalini Research Network und leitete das Beratungszentrum des Institute of Transpersonal Psychology. Im Jahr 1985 erlebte sie während ihres Studiums eine spontane Kundalini-Erweckung, die ihr Leben grundlegend veränderte. Diese Erfahrung führte sie dazu, ihre Doktorarbeit über den Kundalini-Prozess zu schreiben und sich der Unterstützung von Menschen in spirituellen Erwachensprozessen zu widmen. 2004 erhielt sie die Dharma-Übertragung von Adyashanti und wurde Lehrerin in seiner Linie des nicht-dualen Erwachens.

Bonnie Greenwell kombinierte östliche Weisheit mit westlicher Psychologie, um Menschen durch die Herausforderungen des spirituellen Erwachens zu begleiten. Sie betonte, dass Kundalini-Erfahrungen nicht pathologisiert werden sollten, sondern als natürliche Prozesse der Bewusstseinsentwicklung zu verstehen sind. Sie bot auch Online-Kurse an, wie z.B. „Kundalini and the Inner Journey to Being Awake", um Menschen durch die Herausforderungen des Kundalini-Erwachens zu führen.

Bonnie Greenwells eigene Kundalini-Erweckung war ein tiefgreifendes Ereignis, das sie dazu brachte, die Natur des Bewusstseins und des Selbst neu zu verstehen. Sie beschrieb diesen Prozess als eine innere Revolution, die sowohl

herausfordernd als auch transformierend war. Ihre Erfahrungen und Erkenntnisse teilte sie in Vorträgen, Büchern und Kursen, um anderen auf ihrem spirituellen Weg zu helfen.

Bonnie Greenwell hat viel über den Kundalini-Prozess geschrieben und gesprochen – sowohl aus ihrer eigenen Erfahrung als auch aus ihrer jahrzehntelangen Arbeit mit hunderten von Menschen, die spontane Erwachens- oder Kundalini-Erfahrungen gemacht haben. Sie war eine der ersten im Westen, die diese Prozesse nicht pathologisierte, sondern als spirituelle Transformation verstand.

Zitate

Kundalini ist eine natürliche spirituelle Intelligenz
„Kundalini ist keine Krankheit, sondern eine tiefgreifende Bewusstseinsveränderung – eine Energie, die uns zur Erkenntnis unseres wahren Selbst führt."

Jede Kundalini-Erfahrung ist einzigartig
„Kein Erwachen gleicht dem anderen. Manche Menschen erleben Visionen, Hitze, Licht oder Zittern – andere fallen in tiefe Stille. Alle Erfahrungen sind Ausdrücke der gleichen Energie."

Kundalini weckt alles auf – Licht und Schatten
„Der Aufstieg der Energie bringt alles an die Oberfläche, was noch nicht integriert ist. Emotionale Wunden, alte Muster und verdrängte Themen werden sichtbar – nicht um zu schaden, sondern um zu heilen."

Der Prozess kann sich über Jahre erstrecken
„Kundalini ist keine einmalige Erfahrung. Sie entfaltet sich schrittweise über Jahre, oft wellenartig. Phasen der Stille wechseln sich mit intensiven Reinigungsprozessen ab."

Man sollte die Energie nicht erzwingen
„Zwinge Kundalini nicht. Lasse sie sich auf ihre Weise und in ihrem Tempo entfalten. Achtsamkeit, Ruhe und Erdung sind entscheidend."
Psychologische Unterstützung kann wichtig sein

„Manche Menschen geraten durch die ungewohnten Symptome in Panik. Ein mitfühlender, informierter Begleiter – psychologisch oder spirituell – kann sehr helfen."

Ihre eigene Erwachensgeschichte
Bonnie beschreibt, wie sie während ihrer Zeit am „Institute of Transpersonal Psychology" eine spontane Kundalini-Erweckung erlebte: „Ich spürte eine gewaltige Energie, die an meiner Wirbelsäule emporstieg. Ich war hellwach, voller Licht, völlig gegenwärtig – und gleichzeitig hatte ich Angst, verrückt zu werden." Diese Erfahrung führte sie dazu, sich mit alten yogischen Texten, spirituellen Lehrern und westlicher Psychologie zu beschäftigen – und später viele andere Menschen mit ähnlichen Erlebnissen zu begleiten.

Ein Schüler mit starken Energiephänomenen
Ein Mann kam zu ihr mit massiven Kundalini-Symptomen: unkontrollierbare Muskelzuckungen, Schlaflosigkeit, intensive Träume und spontane Trancezustände. Bonnie erkannte, dass dieser Mann nicht krank war, sondern sich mitten in einem Erwachensprozess befand. Sie riet ihm zu einer Kombination aus Bodenkontakt, Natur, Atemarbeit und Meditation in Stille – keine Energieverstärkung, sondern Erdung. „Nach einigen Monaten begannen sich seine Symptome zu stabilisieren, und an ihre Stelle trat tiefer innerer Frieden."

75. Swami Muktananda gibt Shaktipat

Swami Muktananda (1908–1982), mit bürgerlichem Namen Krishna Rai, war einer der bedeutendsten indischen Yogameister des 20. Jahrhunderts und der Begründer des Siddha Yoga. Er wurde am 16. Mai 1908 nahe Mangalore im südindischen Karnataka geboren. Schon als Jugendlicher war Muktananda von spiritueller Sehnsucht erfüllt. Im Alter von 15 Jahren begegnete er Bhagavan Nityananda, einem legendären Avadhuta und Heiligen, der ihn tief beeindruckte und seine Suche nach Gott inspirierte. Nach dieser Begegnung verließ er sein Elternhaus und begann das Leben eines Sadhu, eines wandernden Bettelmönchs. Er studierte bei Siddharudha Swami in Hubli Sanskrit, Vedanta und verschiedene Yogawege und wurde nach seiner Sannyasa-Einweihung als Swami Muktananda bekannt.

1947 suchte er erneut Bhagavan Nityananda in Ganeshpuri auf und erhielt von ihm die Shaktipat-Einweihung – die Übertragung spiritueller Energie, die seine Kundalini erweckte. Muktananda betonte später, dass seine eigentliche spirituelle Reise erst mit dieser Erfahrung begann. Die folgenden Jahre verbrachte er in intensiver Meditation und Askese in einer kleinen Hütte in Yeola. Seine tiefen spirituellen Erfahrungen dieser Zeit schilderte er in seiner Autobiografie „Spiel des Bewusstseins".

Swami Muktananda beschreibt in seinem Buch „Spiel des Bewusstseins" eindrucksvoll, wie er in tiefer Meditation mit seinem Bewusstsein das Jenseits bereiste und dabei sowohl himmlische als auch höllische Bereiche erlebte. In einer besonders prägenden Erfahrung fand er sich in einer dunklen, schrecklichen Welt wieder, umgeben von furchteinflößenden Dämonen und Geistern. Diese Höllenerfahrung war von intensiven Gefühlen der Angst und des Leids geprägt – ein Zustand, den er als Ausdruck von Unwissenheit, Begierde und inneren Begrenzungen deutete. Muktananda verstand diese Jenseitserfahrung nicht als eine physische Hölle, sondern als eine Manifestation der eigenen mentalen und spirituellen Zustände. Wer von negativen Eigenschaften wie Wut, Angst oder Gier geprägt ist, kann in der

Meditation oder nach dem Tod in entsprechende Bereiche des Bewusstseins gelangen.

Durch seine spirituelle Praxis, das Rezitieren von Mantras und die bewusste Ausrichtung auf das Licht, konnte Muktananda diese düsteren Bereiche überwinden. Er berichtet, dass sich das Bewusstsein, sobald es sich auf das Göttliche ausrichtet, aus den niederen Ebenen erhebt und in lichtvolle, friedvolle Zustände gelangt. Diese Erfahrung lehrte ihn, dass das Paradies ebenso wie die Hölle Bewusstseinszustände sind, die bereits im Leben transformiert werden können. Muktanandas Reisen ins Jenseits dienten ihm als tiefe Lektion: Spirituelle Entwicklung bedeutet, die eigenen Schatten zu erkennen, sie bewusst zu durchschreiten und das Bewusstsein auf das Göttliche auszurichten, um letztlich in Licht und Glückseligkeit zu verweilen.

1956 ernannte ihn Bhagavan Nityananda zum Leiter eines Ashrams in Ganeshpuri. Muktananda begann, seine Lehren öffentlich zu verbreiten und entwickelte Siddha Yoga, eine Form des Kashmir-Shivaismus mit besonderem Fokus auf Kundalini-Erweckung durch Shaktipat. In den 1970er und frühen 1980er Jahren reiste er mehrfach um die Welt, gründete über 600 Meditationszentren und zahlreiche Ashrams, darunter bedeutende Zentren in den USA und Europa.

Im Zentrum seiner Lehre stand die direkte Erfahrung des Göttlichen im eigenen Inneren. Besonders betonte er die Praxis der Meditation, die Rezitation von Mantras wie „Om Namah Shivaya“ und „Soham“, das Singen von Kirtans sowie uneigennütziges Dienen (Seva). Sein berühmtester Lehrsatz lautete: „Ehre dein Selbst, verehre dein Selbst, meditiere über das Selbst, Gott wohnt in dir als Du.“

Muktananda war bekannt für seine Fähigkeit, durch Shaktipat die Kundalini-Energie bei seinen Schülern zu erwecken, was viele als tief transformierend erlebten. Er beeinflusste zahlreiche spirituelle Sucher weltweit, darunter auch bekannte Persönlichkeiten aus Wissenschaft und Kultur.

Im Mai 1982 ernannte er Swami Chidvilasananda (Gurumayi) und ihren Bruder Swami Nityananda zu seinen Nachfolgern. Nach seinem Tod am 2. Oktober 1982 in Ganeshpuri lebt sein Vermächtnis in der Siddha Yoga Tradition und den von ihm gegründeten Ashrams und Zentren weiter. Swami Muktananda gilt als einer der wichtigsten Vermittler des Kashmir-Shivaismus und der tantrischen Yoga-Tradition im Westen.

Die Geschichte des Shaktipat von Swami Muktananda

Swami Muktananda war weltweit bekannt für seine Fähigkeit, Shaktipat – die Übertragung spiritueller Energie zur Erweckung der Kundalini – zu gewähren. Seine eigene spirituelle Reise begann erst richtig, als er 1947 von seinem Guru Bhagavan Nityananda in Ganeshpuri Shaktipat empfing. Diese Einweihung erweckte seine innere spirituelle Energie und führte ihn in tiefe Meditationserfahrungen, die er später als Wendepunkt seines Lebens beschrieb.

In den 1970er Jahren brachte Muktananda die Tradition des Shaktipat in den Westen. Während seiner Reisen und in den Ashrams, die er gründete, führte er sogenannte Shaktipat-Intensives durch. Bei diesen Zusammenkünften saßen oft Hunderte von Suchenden in tiefer Meditation, während Muktananda durch den Raum ging. Er übertrug Shaktipat auf verschiedene Weisen – durch eine sanfte Berührung des Stirnchakras (Ajna), durch einen Blick, ein Mantra oder sogar durch seine bloße Präsenz.

Viele Schüler berichteten, dass sie während dieser Begegnungen intensive Erfahrungen machten: Sie spürten starke Energiebewegungen im Körper, Visionen, tiefe Glückseligkeit oder einen plötzlichen Bewusstseinswandel. Für viele begann mit diesem Moment ein neuer Abschnitt ihres spirituellen Lebens, da die erwachte Kundalini von selbst weiterarbeitete und der innere Fortschritt beschleunigt wurde.

Muktananda betonte stets, dass Shaktipat keine magische Handlung sei, sondern ein Akt göttlicher Gnade, der geschieht, wenn der Schüler bereit ist und sich ganz für die Energie des Meisters öffnet. Nach der Erweckung der Kundalini, so lehrte er, gehe der spirituelle Fortschritt wie von selbst weiter, getragen von der inneren Kraft und Führung der erwachten Energie.

Sally Kempton erhielt Shaktipat – die Übertragung spiritueller Energie zur Erweckung der Kundalini – von ihrem Guru Swami Muktananda. In ihren eigenen Worten beschreibt sie, dass dieses Ereignis ein zentrales und prägendes Erlebnis auf ihrem spirituellen Weg war. Sie berichtet, dass im Moment des Shaktipat der „enthüllende Aspekt der Shakti" in ihr geweckt wurde: Plötzlich begann sie, die subtilen Energien im Körper in vielfältigen, wundervollen Formationen zu erleben, die fortan ihre Yoga- und Meditationspraxis führten. Diese Erfahrung beschreibt sie als den Beginn einer inneren Reise, auf der die Kundalini-Energie selbst zur Lehrerin wurde und ihre spirituelle Entwicklung leitete.

Kempton schildert, dass Shaktipat nicht nur eine einmalige Übertragung war, sondern ein Prozess, der ihre Wahrnehmung und Praxis dauerhaft veränderte. Die Erweckung der Shakti führte dazu, dass sie eine tiefe Verbindung zur göttlichen Energie spürte, die sich sowohl in Meditation als auch im Alltag manifestierte. Sie erlebte die Welt als von pulsierender göttlicher Energie durchdrungen und erkannte, dass die Shakti-Kraft in allem gegenwärtig ist.

Geschichten vom Shaktipat

Berührung am Stirnchakra
Viele Schüler berichten, dass Muktananda während Shaktipat-Intensives ihnen sanft die Stirn berührte. In diesem Moment spürten sie eine starke Energie, die durch ihren Körper strömte, begleitet von spontanen Meditationserfahrungen, Visionen oder tiefer Glückseligkeit.

Shaktipat durch Blickkontakt

Einige Suchende erlebten Shaktipat allein durch den intensiven Blick von Muktananda. Sie fühlten sich, als würde eine Welle von Energie ihr Bewusstsein durchdringen und sie in einen Zustand tiefer Stille und Klarheit versetzen.

Mantra und spontane Kundalini-Erweckung
Während eines Vortrags von Muktananda wiederholte ein Teilnehmer innerlich das Mantra „Om Namah Shivaya". Plötzlich spürte er eine aufsteigende Kraft, sein Atem wurde schwer, und er erlebte einen Zustand höchsten Gewahrseins und Glückseligkeit. Muktananda kommentierte dies mit Freude und sagte: „Ich habe nichts getan, die Energie hat jemanden erwischt".

Shaktipat durch Präsenz
Viele Menschen schilderten, dass sie allein durch die Anwesenheit von Muktananda – ohne direkte Berührung oder Worte – intensive Energiebewegungen, tiefe Meditation oder das Aufsteigen der Kundalini erfuhren.

Transformation durch Shaktipat
Ein Schüler berichtet, dass nach Shaktipat durch Muktananda sein Bewusstsein dauerhaft verändert war: Er erlebte die Welt als pulsierendes, lebendiges Licht, die Trennung zwischen innen und außen löste sich auf, und er fühlte sich eins mit allem.

Körperliche Reaktionen
Einige Empfänger von Shaktipat erlebten intensive körperliche Reaktionen: Zittern, spontane Yogastellungen, unkontrollierte Bewegungen oder lautes Lachen und Weinen. Diese wurden als Ausdruck der sich entfaltenden Kundalini-Energie verstanden.

Heilung und Angstüberwindung
Ein Praktizierender schildert, dass er nach der Shaktipat-Übertragung zunächst Angst verspürte, als die Energie seinen Körper ergriff. Doch als er sich der Erfahrung hingab, erkannte er, dass die Energie heilend und transformierend wirkte.

Erfahrung der Unsterblichkeit
Gabriel Cousens beschreibt, dass er 1975 von Muktananda Shaktipat erhielt. In diesem Moment wurde ihm die Wahrheit der

Unsterblichkeit des Selbst direkt bewusst: „Für das Selbst gibt es keinen Tod; nur der Körper stirbt".

Spontane Meditation und Visionen
Viele Suchende berichten, dass sie nach Shaktipat in tiefe Meditation fielen, Visionen von Licht oder göttlichen Gestalten hatten und ein Gefühl von Frieden und Glückseligkeit erlebten.

Einweihung von Lehrern
Muktananda gab Shaktipat nicht nur an einzelne Schüler, sondern weihte auch zukünftige Lehrer ein, die dann selbst die Fähigkeit erhielten, Shaktipat zu übertragen. So wurde etwa Gabriel Cousens nach sieben Jahren Praxis von Muktananda autorisiert, Shaktipat weiterzugeben.

Meine Geschichte vom Shaktipat

Mein spiritueller Weg ist von zahlreichen Begegnungen mit großen Lehrern und tiefgreifenden Energieübertragungen geprägt. Jede dieser Erfahrungen war einzigartig und hat mich auf unterschiedliche Weise verwandelt.

1985 nahm ich in Hamburg an einem Satsang mit Keith Sherwood teil, einem spirituellen Heiler. Während der kleinen Runde spürte ich zunächst nichts Besonderes. Doch auf dem Nachhauseweg entfaltete sich plötzlich eine starke spirituelle Energie in mir. Es war, als hätte sich ein Tor geöffnet, das mich mit einer neuen Dimension meines Seins verband.

Ein Jahr später besuchte ich einen Workshop mit Mantak Chia, dem taoistischen Meister, der für seine außergewöhnlichen Siddhis bekannt ist. Während des Seminars übertrug er allen Teilnehmern spirituelle Energie durch die Augen. Als er mir direkt in die Augen sah, kam aus seinen Augen ein „Fotoblitz" – eine kraftvolle Energie, die meine Augenchakren öffnete. Diese Erfahrung war für mich sehr eindrucksvoll und nachhaltig.

Auch ShantiMayi begegnete ich auf meinem Weg. Allein durch ihre körperliche Präsenz übertrug sie mir Erleuchtungsenergie. Ohne Worte, ohne Berührung – nur durch ihr Dasein spürte ich, wie sich

mein Bewusstsein erweiterte und Frieden und Glück in mir entstanden.

Ich hatte das große Glück, vom Dalai Lama zwei Energieübertragungen zu erhalten. Die erste richtete sich auf mein Herzchakra. Nach dieser Übertragung war ich drei Tage lang in einem Zustand intensiver Liebe – ein Gefühl, das mein Herz weit öffnete. Einige Jahre später, bei der Bodhisattva-Einweihung 1998, öffnete er mein Scheitelchakra, das Tor für die Erleuchtungsenergie.

Auch bei Darshans von Mutter Meera durfte ich oft Energieübertragungen empfangen. Ihre stille, lichtvolle Präsenz hat mich immer wieder in einen Zustand innerer Ruhe und Klarheit versetzt. Bei einer Umarmung von Amma spürte ich eine starke Heilungsenergie. Sogar im Traum empfing ich Energieübertragungen von großen Meistern wie Sathya Sai Baba, Swami Sivananda und Anandamayi Ma. Diese nächtlichen Begegnungen waren oft sehr intensiv und haben mein Vertrauen in die Führung des Lebens gestärkt.

Trotz all dieser besonderen Erfahrungen entfaltete sich meine Kundalini-Energie erst wirklich grundlegend, nachdem ich vier Jahre lang intensiv und zurückgezogen als Yogi praktiziert hatte. Im ständigen Wechsel meditierte ich, las in spirituellen Büchern und ging spazieren. Auf diese Weise löste ich optimal meine inneren Verspannungen und Energieblockaden auf. Ich tat alles mit großem ineren Gespür jeweils im richtigen Moment und auf die richtige Weise. Danach begann die Kundalini von selbst zu fließen, und ich musste kaum noch etwas dafür tun – es geschah einfach.

Mit der Entfaltung der Kundalini kamen jedoch auch jahrzehntelange Reinigungsprozesse. Starke Energien durchflossen mich und ich konnte nachts oft nicht schlafen. Dreißig Jahre lang durchlebte ich Phasen intensiver Transformation, die manchmal sehr herausfordernd waren. Erst jetzt, nach all den Jahren, werden diese Prozesse langsam weniger, und ich spüre mehr Frieden und Glück in meinem Leben.

76. Joan Shivarpita Harrigan – Expertin für Kundalini-Yoga

Joan Shivarpita Harrigan ist eine US-amerikanische Psychologin, spirituelle Lehrerin und Autorin, die sich auf die traditionelle Kundalini-Wissenschaft spezialisiert hat. Sie ist Direktorin von Patanjali Kundalini Yoga Care in Knoxville, Tennessee, einer Organisation, die spirituelle Begleitung für Menschen anbietet, die sich auf dem Weg der Kundalini-Erweckung befinden.

Harrigan wurde 1987 als monastische Praktizierende in die Shankaracharya-Tradition eingeführt und studierte unter der Anleitung von Swami Chandrasekharanand Saraswati in Rishikesh, Indien. Im Jahr 2004 erhielt sie die Autorisierung, die Lehren dieser Linie in Nordamerika und Großbritannien weiterzugeben.

Ihr Ansatz ist wissenschaftlich und systematisch: Sie verbindet die klassischen Lehren der Kundalini Vidya mit modernen Erkenntnissen der Psychologie und Neurowissenschaften. Harrigan gilt als Vermittlerin zwischen östlicher Weisheit und westlicher Spiritualität und betont die Bedeutung einer fundierten, individuellen Begleitung auf dem Weg der Kundalini-Erweckung, um Risiken und Fehlentwicklungen zu vermeiden.

Zitat von Joan Shivarpita Harrigan: „Die Kundalini ist die göttliche Intelligenz in uns, die uns Schritt für Schritt zur höchsten Verwirklichung führt – wenn wir lernen, ihr zu vertrauen und ihr bewusst zu folgen."

Joan Shivarpita Harrigan hat herausgefunden, dass der Kundalini-Prozess ein individueller, komplexer und zutiefst transformierender Weg ist, der Disziplin, Achtsamkeit und kompetente Begleitung erfordert. Sie empfiehlt, die Kundalini als göttliche Führung zu sehen, den Prozess nicht zu erzwingen und sich auf eine umfassende spirituelle Praxis einzulassen, um die volle Entfaltung und Integration der Kundalini-Energie zu ermöglichen. Es gibt viele verschiedene Arten, wie die Energie erwachen und aufsteigen kann. Der Weg kann stabil, instabil, teilweise oder auch

fehlgeleitet (deflected) verlaufen. Blockaden und Umwege im subtilen Körper spielen dabei eine große Rolle.

Harrigan betont, dass die Kundalini nicht nur spirituelle Ekstase bringt, sondern auch einen tiefgreifenden Reinigungs- und Transformationsprozess auslöst. Alte Prägungen und Emotionen werden freigesetzt und müssen verarbeitet werden, was herausfordernd, aber letztlich befreiend ist.

Harrigan empfiehlt, den Kundalini-Prozess nicht leichtfertig oder aus bloßer Neugier zu suchen, sondern mit Disziplin, Geduld und Hingabe anzugehen. Sie rät dazu, eine fundierte spirituelle Praxis zu entwickeln, die Meditation, Studium von Schriften, gesunde Ernährung, harmonische Beziehungen und Körperübungen (Asanas, Pranayama) umfasst.

Sie betont, dass der Aspirant lernen sollte, ein „kooperierender Beobachter" zu sein: Das heißt, die eigenen Erfahrungen achtsam zu beobachten und gleichzeitig diszipliniert zu praktizieren, um das Leben, den Körper und die Gedanken auf die Führung der Shakti auszurichten.

Harrigan warnt davor, willentlich bestimmte spirituelle „Talente" oder Siddhis zu erzwingen. Sie empfiehlt, der Führung der Kundalini zu vertrauen und sich nicht von außergewöhnlichen Erfahrungen ablenken zu lassen, sondern die Reinigung und Transformation als Weg zur höchsten Einheit zu verstehen.

Sie sieht die Kundalini als einen natürlichen Teil der spirituellen Entwicklung, der – richtig begleitet – nicht gefährlich, sondern zutiefst heilend und erfüllend ist.

Typische Fehlentwicklungen der Kundalini

Fehlentwicklungen im Kundalini-Prozess sind häufig auf Blockaden, Instabilität, mangelnde Vorbereitung oder fehlende Begleitung zurückzuführen. Harrigan empfiehlt eine individuelle, spirituell fundierte und achtsame Herangehensweise, um die Energie sicher und zum Wohl des ganzen Menschen zu entfalten. Joan Shivarpita Harrigan beschreibt in ihren Arbeiten mehrere

mögliche Fehlentwicklungen (Dysfunktionen) im Verlauf des Kundalini-Prozesses:

Blockaden und Stagnation: Die Kundalini-Energie kann an bestimmten Stellen im subtilen Körper (z.B. Chakren, Nadis) stecken bleiben, besonders wenn dort energetische oder emotionale Blockaden bestehen. Das kann zu körperlichen, emotionalen oder psychischen Beschwerden führen.

Fehlgeleitete (deflected) Kundalini: Die Energie kann „abgelenkt" oder auf einen falschen Kanal geraten, was zu Instabilität, Verwirrung, psychischen Krisen oder unerwünschten spirituellen Phänomenen führen kann.

Instabiler Aufstieg: Die Kundalini kann zwar aufsteigen, fällt aber immer wieder zurück, vor allem wenn das Prana (Lebensenergie) zu schwach ist oder die „Pfeiler" in den Chakren nicht stabil genug sind. Das kann zu wiederkehrenden Hochs und Tiefs, Stimmungsschwankungen und geistiger Instabilität führen.

Übermäßige Aktivierung: Zu schnelle oder forciert ausgelöste Kundalini-Prozesse (z.B. durch ungeeignete Praktiken, Trauma oder okkulte Methoden) können zu Überforderung, Angstzuständen, Schlaflosigkeit, körperlichen Symptomen oder spirituellen Krisen führen.

Unzureichende Integration: Spirituelle Erfahrungen werden nicht in das Alltagsleben integriert, was zu Realitätsverlust, Desorientierung oder sozialer Isolation führen kann.

Joan Shivarpita Harrigan empfiehlt folgende Maßnahmen zur Vermeidung und Heilung von Fehlentwicklungen:

Fundierte spirituelle Praxis: Regelmäßige, ausgewogene Praxis (Meditation, Gebet, Studium, Asanas, Pranayama), angepasst an die individuelle Konstitution und den aktuellen Stand des Prozesses.

Spirituelle Begleitung: Unterstützung durch erfahrene Lehrer oder Berater, die den Prozess diagnostizieren und gezielt begleiten können.

Achtsamkeit und Akzeptanz: Den Prozess nicht bekämpfen oder unterdrücken, sondern annehmen, beobachten und mit der Energie kooperieren. Widerstand, Angst oder Verleugnung verschlimmern die Symptome meist.

Gesunde Lebensweise: Ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf, stabile soziale Beziehungen und Vermeidung von Drogen oder extremer Askese.

Langsamkeit und Geduld: Den Prozess nicht forcieren, sondern der Führung der Kundalini vertrauen und geduldig die notwendigen Veränderungen im Leben und Geist zulassen.
Integration: Spirituelle Erfahrungen bewusst ins Alltagsleben integrieren und für psychische Stabilität sorgen.

Bei Bedarf professionelle Hilfe: Bei schweren psychischen oder körperlichen Krisen sollte auch medizinische oder psychotherapeutische Unterstützung in Anspruch genommen werden.

77. Keith Sherwood, der Heiler

Keith Sherwood ist ein in Brooklyn geborener spiritueller Lehrer, Autor und Seminarleiter, der seit Jahrzehnten weltweit Menschen auf dem Weg zu Heilung und spiritueller Entwicklung begleitet. Seine Bücher und Vorträge sind geprägt von einer praxisnahen, humorvollen und integrativen Herangehensweise an Energiearbeit und Transzendenz.

Keith Sherwood wurde in Brooklyn, New York City, geboren. Seit über 30 Jahren widmet er sich als international anerkannter Seminarleiter und Autor der praktischen Energiearbeit, insbesondere der Arbeit mit Chakren und feinstofflichen Energien. Er hält regelmäßig Vorträge und Seminare in Nordamerika, Europa und Südafrika und arbeitet mit Menschen, die ihre karmischen Begrenzungen überwinden und Einheit mit dem universellen Bewusstsein erreichen möchten. Sherwoods Ansatz verbindet östliche und westliche spirituelle Traditionen. Er legt besonderen Wert auf die praktische Anwendung von Energiearbeit im Alltag, um Heilung, persönliche Entwicklung und spirituelle Erfahrungen zu fördern. Seine Seminare und Vorträge sind bekannt für eine Mischung aus Humor, Direktheit und spiritueller Tiefe. Sherwood wird von Teilnehmern seiner Veranstaltungen als charismatisch, manchmal sarkastisch, aber stets authentisch beschrieben. Seine Methoden – etwa das „Reinigen" von Karma durch bestimmte Handbewegungen – polarisieren, finden bei vielen Suchenden Anklang.

Meine Begegnung mit Keith Sherwood

Ich ging 1985 zu einem Treffen mit Keith Sherwood in einem alten Gebäude in Hamburg. Im Saal saßen in einer kleinen Runde etwa zwanzig Leute und warteten auf den Vortragenden. Doch der kam nicht. Wir warteten von 20 bis 21.30 Uhr. Dann wurden wir langsam unruhig. Vielleicht würde er doch nicht kommen?

Fünfzehn Minuten vor Schluss kam er dann doch. Gut gelaunt und ohne schlechtes Gewissen. Er hatte sich auf seine innere Stimme verlassen und den Weg vom Flughafen bis in die Hamburger

Innenstadt nicht gefunden. Vielleicht hätte er sich doch lieber einen Stadtplan gekauft oder einen Ortskundigen nach dem Weg gefragt. Egal. Es sollte so sein. Er sprach noch einige Minuten. Dann war die Versammlung beendet. Enttäuscht verließen die Anwesenden den Raum.

Doch auf dem Heimweg in meine Studentenwohngemeinschaft erfaßte mich plötzlich eine starke spirituelle Energie. In der kurzen Zeit des Treffens hatte sich seine Erleuchtungsenergie auf mich übertragen. Das war das erste Mal, dass mir so etwas geschah. In mir entstanden Frieden, Liebe und Glück. Ich war eins mit allem und konnte alle Dinge so annehmen wie sie waren. Auch das kurze Treffen war für mich völlig in Ordnung. Es hatte ausgereicht, um mir die spirituelle Energie zu übertragen. Das war der Hauptpunkt des Treffens. Das genügte.

78. Mantak Chia, mein taoistischer Meister

Mantak Chia wurde am 24. April 1944 in Bangkok, Thailand, als Sohn chinesischer Eltern geboren. Schon in seiner Kindheit begann er, sich intensiv mit Meditation, asiatischen Kampfkünsten und taoistischer Philosophie zu beschäftigen. Bereits im Alter von sechs Jahren lehrten ihn buddhistische Mönche Meditation und die Kunst, den Geist zur Ruhe zu bringen. Im weiteren Verlauf seiner Jugend lernte Chia verschiedene Kampfkünste wie Muay Thai, Tai Chi Chuan, Kung Fu sowie Aikido und Yoga. Besonders prägend war für ihn die Ausbildung bei einer taoistischen Traditionslinie in Hongkong, wo er von mehreren Meistern in die Geheimnisse des Taoismus, der inneren Alchemie und der Energiearbeit eingeführt wurde. Sein wichtigster Lehrer war der taoistische Meister Yi Eng (White Cloud), der ihm ein vollständiges taoistisches Trainingssystem vermittelte und ihn autorisierte, dieses Wissen weiterzugeben.

Um die physiologischen Grundlagen der Energiearbeit besser zu verstehen, studierte Mantak Chia auch westliche Anatomie und Medizin. In den 1970er Jahren systematisierte er sein Wissen und gründete 1974 seine erste Schule des Universal Healing Tao in Thailand. 1979 eröffnete er das Universal Healing Tao Center in New York, wo er begann, taoistische Praktiken auch westlichen Schülern zugänglich zu machen. 1994 kehrte er nach Thailand zurück und gründete das Tao Garden Health Resort und Trainingszentrum in Chiang Mai, das heute ein internationales Zentrum für taoistische Lehren ist.

Mantak Chia entwickelte das Universal Healing Tao System, das weltweit unterrichtet wird und Elemente aus Meditation, Qigong, Tai Chi, Innerer Alchemie, Chi Nei Tsang (Organmassage) und taoistischer Sexuallehre vereint. Er hat über 60 Bücher veröffentlicht, die in mehr als 40 Sprachen übersetzt wurden, und zahlreiche Trainingsvideos produziert. Seine Methoden zielen darauf ab, die Lebensenergie (Chi) zu kultivieren, Gesundheit zu fördern und spirituelle Entwicklung zu ermöglichen. Bis heute lehrt er international und bildet Lehrer aus, um sein System weiter zu

verbreiten. Mantak Chia gilt als einer der bedeutendsten taoistischen Meister unserer Zeit, weil er das bis dahin weitgehend geheime Wissen der Inneren Alchemie, der taoistischen Heilkunst und der Energiearbeit systematisch gesammelt, weiterentwickelt und einem weltweiten Publikum zugänglich gemacht hat.

Mantak Chia lernte seine spätere Frau Maneewan in Thailand kennen. Sie stammt ebenfalls aus einer chinesisch-thailändischen Familie und war von Anfang an an taoistischer Philosophie, Heilkunst und Energiearbeit interessiert. Ihre gemeinsame Leidenschaft für Gesundheit, Meditation und spirituelle Entwicklung führte sie zusammen. Maneewan Chia wurde nicht nur seine Lebenspartnerin, sondern auch eine enge Weggefährtin und Mitarbeiterin. Sie unterstützte Mantak Chia bei der Gründung und dem Aufbau des Universal Healing Tao Centers in Chiang Mai, Thailand. Gemeinsam entwickelten sie das Tao Garden Health Resort, das heute ein international anerkanntes Zentrum für taoistische Lehren, Heilmethoden und Retreats ist.

Mein Retreat mit Mantak Chia

Im Frühjahr 1986 besuchte Mantak Chia Hamburg. Er veranstaltete ein einwöchiges Retreat in einem Luxushotel. Chinesische Meister sind traditionell ziemlich teuer. Einweihungen gibt es bei ihnen nur zu einem hohen Preis. Aber das Geld hat sich gelohnt. Es war spektakulär, was ich dort lernte. Etwa zwanzig Leute, Männer und Frauen, saßen im Konferenzraum. Mantak Chia trat ein, ein damals noch junger taoistischer Meister. Ich war beeindruckt. Er hatte eine riesige Aura aus Energie um den Kopf. Er erinnerte mich an die Darstellung eines Jesusbildes mit einer Aura aus Licht. Und er zeigte uns alles, was wir als Anfänger auf dem spirituellen Weg wissen mussten. Er brachte uns das Tao der Heilung, das Tao der Sexualität und das Eisenhemd Qigong zur Stärkung des Körpers bei. Wir lernte die Knochenatmung, um unsere Knochen mit Energie aufzuladen. Wir übten die heilenden Laute, um unsere Organe zu heilen. Ich konnte danach plötzlich alle Organe in meinem Körper spüren.

Mantak Chia übertrug uns auch spirituelle Energie. Das war das erste große Wunder, das ich auf dem spirituellen Weg erlebt habe.

Nacheinander blickte er jedem von uns in die Augen. Aus seinen Augen kam ein Lichtblitz wie aus einem Fotoapparat. Das Licht ging durch die Augen in unseren Körper ein. Danach konnte ich plötzlich Energie über jede Entfernung mit meinen Augen wahrnehmen. Ich konnte durch meine Augen Energie aufnehmen und übertragen. In der Pause berichteten wir uns von unseren Erfahrungen. Alle hatten den Lichtblitz erlebt und konnten das Wunder bezeugen.

Der Hauptpunkt der Veranstaltung war die Aktivierung des kleinen und des großen Energiekreislaufes. Das ist eine wichtige Technik zur Harmonisierung der Energie. Auf dem spirituellen Weg und insbesondere beim Kundalini-Yoga entstehen oft Energieblocken, die zu körperlichen und psychischen Problemen führen können. Diese Energieblockaden kann man durch den kleinen und großen Energiekreislauf auflösen. Ich hatte also etwas sehr Wichtiges auf meinem Weg des Kundalini-Yoga gelernt.

Ich war so begeistert von Mantak Chia, dass ich auch den Fortgeschrittenenkurs einige Zeit später buchte. Der erwies sich aber als totale Überforderung. Ich erkannte, dass ich noch ein Anfänger auf dem spirituellen Weg bin. Zuerst lernten wir die Fusion der Energie. Wir lernten es die Energie zu verdichten und im Bauch zu speichern. Das funktionierte bei mir nicht wirklich. Eine Frau aus dem Kurs traf ich einige Jahre später auf einer Messe. Sie strahlte vor Energie und war immer noch begeistert von dem Kurs.

Besonders dramatisch wurde es in dem Kurs, als wir lernen sollten mit dem Bewusstsein unseren Körper zu verlassen und im Jenseits zu reisen. Allen Kursteilnehmern gelang es, nur mir nicht. Sie erzählten mir in der Pause begeistert von ihren Erfahrungen im Jenseits und ich kam mir wieder einmal wie ein Versager vor. Da endete meine Reise mit Mantak Chia. Den Kurs kleine und große Erleuchtung buchte ich nicht mehr. Ich wandte mich dem Yogaweg zu, der für mich angemessener war.

Allerdings muss ich noch berichten, dass etwa ein halbes Jahr später dreimal meine Kundalini-Energie vollständig erwachte. Das war möglicherweise eine Langzeitwirkung von den Kursen bei

Mantak Chia. Insofern kam doch noch ein verspäteter Segen bei mir an, obwohl die vollständige Erleuchtung immer noch auf sich warten lässt.

Bei einer einfachen Meditation im Liegen stieg plötzlich langsam die Kundalini-Energie wie eine armdicke Wassersäule in meinem Körper hoch. Sie durchstieß spürbar alle Chakrenknoten und floss dann bis in die Mitte meines Kopfes hinein. Dann gab es einen Bewusstseinsumschwung. Mein Bewusstsein wurde ins höchste Paradies im Jenseits geschleudert. Dort verweilte ich längere Zeit in einer unvorstellbaren Glückseligkeit, Liebe und Ruhe. Ich war in Gott und konnte mit Gott reden. Ich konnte ihn alles fragen. Ich wusste danach, dass dieses Paradies das letztendliche Ziel aller Seelen und aller Religionen ist.

Bei einer zweiten Energieentfaltung bei einer Yogaübung im Stehen stieg die Kundalini-Energie durch das Scheitelchakra in den Himmel auf, erfüllte den ganzen Kosmos und kam dann in einem großen Kreis wieder zu mir zurück. Dadurch gelangte ich in die Einheit des Kosmos.

Bei einer dritten Erfahrung ohne meditative Vorbereitung kam plötzlich eine dicke Energiesäule vom Himmel und ging durch mein Scheitelchakra in meinen Körper ein. Sie füllte meinen Körper vollständig mit Energie und auf meinem Kopf bildete sich eine Energieflamme, wie sie auf manchen Buddhabildern zu sehen ist. Ich empfand das als Herabkommen des Heiligen Geistes und als große Segnung. Die drei Erfahrungen zeigten mir das Ziel auf meinem spirituellen Weg, das ich aber noch lange nicht erreicht habe.

79. Willigis Jäger, christlicher Priester und Zen-Meister

Willigis Jäger wurde am 7. März 1925 in Hösbach bei Aschaffenburg geboren. Schon früh zeigte sich sein Interesse an Spiritualität und Religion. Nach dem Abitur trat er 1946 in den Benediktinerorden ein und erhielt den Ordensnamen Willigis. Er studierte Philosophie und Theologie und wurde 1952 zum Priester geweiht. In den 1960er Jahren begann Jäger, sich intensiv mit östlicher Spiritualität auseinanderzusetzen, insbesondere mit dem Zen-Buddhismus. Er begegnete dem japanischen Zen-Meister Yamada Kôun Roshi, bei dem er eine langjährige Ausbildung durchlief. 1980 wurde ihm von Yamada Roshi die Lehrbefugnis (Lehrerlaubnis, „Inka Shomei") im Zen erteilt. Damit wurde Willigis Jäger einer der ersten westlichen Zen-Meister, der sowohl in der christlichen als auch in der Zen-Tradition verwurzelt war.

Jäger war viele Jahre als Mönch in der Benediktinerabtei Münsterschwarzach tätig. Dort gründete er das „Haus der Stille", ein Meditationszentrum, in dem er Menschen verschiedener Konfessionen und Weltanschauungen in Kontemplation und Zen-Meditation unterrichtete. Seine Seminare und Vorträge wurden bald weit über die Klostermauern hinaus bekannt. Willigis Jäger setzte sich leidenschaftlich für einen Dialog zwischen westlicher Mystik und östlicher Spiritualität ein. Er betonte, dass alle Religionen auf die gleiche universelle Erfahrung des Göttlichen verweisen. Seine Bücher wie „Die Welle ist das Meer" oder „Westöstliche Spiritualität" wurden zu Bestsellern und inspirierten viele Menschen, einen eigenen spirituellen Weg zu suchen.

Sein interreligiöses Engagement und seine unkonventionellen spirituellen Lehren stießen nicht nur auf Zustimmung. 2002 wurde ihm von der katholischen Kirche ein öffentliches Lehrverbot erteilt, da einige seiner Aussagen als nicht mit der katholischen Lehre vereinbar angesehen wurden. Jäger blieb dennoch Benediktiner und Priester, setzte aber seine spirituelle Arbeit unabhängig fort. Willigis Jäger blieb bis ins hohe Alter aktiv. Er starb am 20. März 2020 im Alter von 95 Jahren. Sein Vermächtnis lebt weiter in

seinen zahlreichen Büchern, seinen Schülern und dem Benediktushof, der heute zu den bedeutendsten spirituellen Zentren Europas zählt. Willigis Jäger gilt als einer der wichtigsten Brückenbauer zwischen christlicher Mystik und östlicher Spiritualität im deutschsprachigen Raum. Sein Leben und Wirken haben unzählige Menschen inspiriert, über konfessionelle Grenzen hinaus nach einer tieferen Erfahrung des Göttlichen zu suchen.

Wikipedia: „Jäger begreift die Mystik als Kern aller Religionen. Auch im Christentum findet er diesen Kern, etwa in der Wolke des Nichtwissens, in der Lehre Meister Eckharts, Cusanus, Johannes Taulers, Jakob Böhmes und anderer. Im Judentum findet sich die Mystik in der Kabbala, im Islam im Sufismus. Nach Jäger sind alle Religionen auf eine „letzte Wirklichkeit" gerichtet. Sie sollen auf diese Wirklichkeit hinführen, als Verstehenshilfen, Landkarten, Modelle. Diese Hilfestellungen veralten, wenn sie nicht vom religiösen Erleben her immer neu belebt werden. Er erachtet alle Religionen als wichtige und notwendige Errungenschaften, bemängelt aber, dass Religionen sich schwertun, ihre Starre zu überwinden, um den Menschen Antwort auf die ganz neu gestellten alten Menschheitsfragen zu geben, und dass das mystische Gebet nicht gelehrt werde. Er ist der Ansicht, dass die Evolution neue Bewusstseinsebenen hervorbringen werde. Außerdem meint er, dass Gotteserfahrung Erfahrung von Liebe sei. Das sagten zwar alle Religionen; solange aber dies ein Gebot bleibe, entfalte es keine Wirkung, wie die Geschichte der Religionen und ihre Irrwege zeigten. Jede Religion solle transzendiert werden zur Sophia perennis, der ewigen Weisheit, die heute nur von einer Minderheit gelebt werde, die aber eines Tages als das wahre Ziel jeder Religion erkannt werde.

Der Begriff „Gottheit" gewinnt bei seinen Ausführungen eine besondere Bedeutung. Für ihn existiert kein persönlicher, von der Schöpfung unabhängiger, allmächtiger personaler Gott, der Himmel und Erde erschaffen hat und sich dem Menschen offenbart. Vielmehr versteht er unter dem Begriff „Gottheit" ein Letztes, nicht Beschreibbares. Für ihn gibt es keinen fundamentalen Unterschied zwischen Gottheit, Kosmos, Natur und Mensch. Sie sind nichts anderes als die Erscheinung des einen

Göttlichen, Das Gottliche offenbare sich „im Baum als Baum, im Tier als Tier und im personhaften Bewusstsein der Menschen als personhaftes Bewusstsein", im Gras als Gras. Die Evolution des Kosmos ist der sich selbst entfaltende Gott als kosmische Kraft. Es gebe auch keinen absolut guten Gott. Jägers Gott ist gut und böse zugleich. Das Böse habe auch in dieser letzten Wirklichkeit seinen Ursprung. Und da es keinen personalen Gott gibt, könne man das ES auch nicht ansprechen, ebenso wenig könne das ES zu uns sprechen, uns lieben und für uns sorgen. Daher gebe es kein Gebet im Sinne des christlichen Glaubens. Jedes Gebet sei nichts anderes als positive Energie. Jägers Standpunkte werden kontrovers diskutiert. Gegen eine Auflösung des Ich in Gott sowie gegen die Sichtweise, der zufolge nur noch Gott sei und alle Differenz radikal negiert wird, wird eingewendet, dass die christliche Gotteserfahrung auf ein personales Du verweise. Ohne Beziehung sei weder Liebe noch Freiheit möglich. Gott dürfe deshalb nicht als reine Einheit, sondern müsse als Einheit in Verschiedenheit und damit trinitarisch gedacht werden.

Jäger spricht immer wieder von Jesus, auch als dem Sohn Gottes. Er zählt ihn zu den großen, erleuchteten und heiligen Religionsstiftern der Menschheit, die zu den Tiefendimensionen des menschlichen Bewusstseins vorgedrungen sind. Doch nach Jäger war Jesus ausschließlich ein Mensch. Andererseits hat er keine Schwierigkeiten, Jesus „Gottes Sohn" zu nennen. Doch das ist für ihn nichts Besonderes. Denn für ihn gibt es nichts, was nicht Gottes Sohn wäre. Alles was existiere, sei Sohn Gottes. Denn die ganze Welt sei etwas unfassbar Göttliches. Jäger ist davon überzeugt, dass Jesus nicht wirklich nach seinem Tod auferstanden ist. Vielmehr sei Ostern ein Ereignis gewesen, das in der Erlebniswelt der Jünger stattfand Auferstehung ist eine Erfahrung der Jünger in dem Sinn, dass das Leben nicht alles ist, und dass auch sie, wie dieser Jesus in eine neue Existenz gegangen ist, auch in eine neue Existenz gehen werden. Beweise für eine Auferstehung im biblischen Sinne gebe es nicht. Die Auferstehungsberichte seien keine Berichte von äußeren, objektiven Erfahrungen, sondern innere Vorstellungen der Jünger, die dann in äußere Begebenheiten bzw. einen Mythos gekleidet worden seien. Dabei sei der antike Mythos des Sterbens und

Auferstehens wirksam gewesen und es wirke sich der Wunsch nach einer zeitlosen Existenz aus. Eine Erfahrung dieser zeitlosen Existenz entspräche laut Jäger der Auferstehung. „

Zitate von Willigis Jäger

„Zen zu praktizieren bedeutet, das Licht in uns zum Leuchten zu bringen."
„Die Menschen der Zukunft werden ‚Erwachte' sein. Dann haben sich Religionen zu Wegen in die Erfahrung der Wirklichkeit verwandelt."
„Ein erfülltes Leben besteht im Entdecken und Erfahren der eigenen Tiefe, in die alles fließt, was unser Menschsein ausmacht – auch das, was wir ›Unglück‹ oder ›böse‹ nennen."
„Wir können im Jahr 2000 mit einem ganz anderen Weltbild unmöglich so von Gott reden, wie das bis ins 19. Jahrhundert noch geschah."
„Der einzige Weg, ES zu finden ist der beständige Blick nach innen, wo wahrer Friede, unvergängliche Freude und das ewige Leben selbst zu finden sind."

Anekdoten von Willigis Jäger

1. Die erste Zen-Erfahrung
Als Willigis Jäger zum ersten Mal an einer Zen-Meditation in Japan teilnahm, verstand er kaum ein Wort – aber die Stille und die Disziplin beeindruckten ihn so tief, dass er wusste: Hier findet er einen neuen Zugang zur Spiritualität.

2. Der Apfel im Garten
Einmal beobachtete Jäger einen Apfel, der vom Baum fiel. Er sagte zu einem Schüler: „Siehst du, der Apfel fällt nicht einfach – das ganze Universum wirkt daran mit. So sind auch wir Teil eines großen Ganzen."

3. Die Frage nach Gott
Ein Besucher fragte ihn, ob er an Gott glaube. Jäger antwortete: „Ich glaube nicht an Gott – ich erfahre Gott."

4. Die Begegnung mit dem Dalai Lama

Bei einer interreligiösen Konferenz traf Willigis Jäger den Dalai Lama. Beide lachten herzlich über die Frage eines Journalisten, ob Buddhisten und Christen denselben Himmel hätten. Jäger sagte: „Im Himmel gibt es keine Schilder."

5. Die Stille im Benediktushof
Einmal fragte ein Teilnehmer, warum im Benediktushof so viel geschwiegen werde. Jäger antwortete: „Im Schweigen spricht das Wesentliche."

6. Die Reaktion auf das Lehrverbot
Nach dem Lehrverbot durch die katholische Kirche sagte Jäger in einem Interview: „Ich bin nicht traurig. Die Wahrheit sucht sich immer ihren Weg."

7. Die Begegnung mit Kindern
Willigis Jäger liebte es, Kindern Meditation beizubringen. Einmal sagte ein Kind nach einer stillen Zeit: „Ich habe das Licht in mir gesehen." Jäger lächelte und meinte: „Das ist alles, was du brauchst."

8. Die Teeschale
Während eines Zen-Kurses schenkte er einem Teilnehmer eine kleine, schlichte Teeschale. „Sie ist leer", sagte er, „wie unser Geist sein sollte: offen für das, was kommt."

9. Die Frage nach dem Sinn
Ein junger Mann fragte ihn: „Was ist der Sinn des Lebens?" Jäger antwortete: „Zu sein. Einfach zu sein, das genügt."

10. Die letzte Rede
In einer seiner letzten öffentlichen Reden sagte Willigis Jäger: „Ich gehe nicht fort. Ich gehe nur in das, was ich immer war."

80. Bede Griffiths und der interreligiöse Dialog

Bede Griffiths wurde am 17. Dezember 1906 in Walton-on-Thames, England, als Alan Richard Griffiths geboren. Nach einem familiären Schicksalsschlag wuchs er in bescheidenen Verhältnissen auf und besuchte das Christ's Hospital, eine Schule für arme Jungen. Dort zeigte er außergewöhnliche intellektuelle Fähigkeiten, die ihm ein Stipendium für das Magdalen College in Oxford einbrachten. Während seines Studiums wurde er von C.S. Lewis betreut, mit dem ihn eine lebenslange Freundschaft verband. Nach seinem Abschluss versuchte Griffiths mit Freunden, eine alternative Lebensgemeinschaft auf dem Land zu gründen, die sich an den Rhythmen der Natur orientierte. Diese Erfahrung prägte ihn tief, führte aber auch zu einer spirituellen Krise. Eine intensive Nacht des Gebets in London wurde für ihn zum Wendepunkt: Er fühlte eine tiefe Eingebung und wandte sich zunehmend dem Christentum zu.

1931 trat er in die Benediktinerabtei Prinknash ein, konvertierte zur katholischen Kirche und nahm den Ordensnamen „Bede" an. 1940 wurde er zum Priester geweiht. In den folgenden Jahren leitete er als Prior verschiedene Klöster in Großbritannien, fühlte sich jedoch zunehmend zu einer tieferen spirituellen Suche und zur Begegnung mit anderen Religionen berufen. 1955 entschied sich Bede Griffiths, nach Indien zu gehen. Dort lernte er Sanskrit, beschäftigte sich intensiv mit der indischen Philosophie und wurde Teil der christlichen Ashram-Bewegung. 1968 übernahm er die Leitung des Sat-Chit-Ananda Ashram (Shantivanam) in Südindien. Hier lebte er mit anderen Mönchen in Einfachheit, trug traditionelle indische Kleidung und gestaltete das Klosterleben im Einklang mit hinduistischen Traditionen.

Bede Griffiths wurde zu einem der wichtigsten Vermittler zwischen Christentum und Hinduismus. Sein Ashram entwickelte sich zu einem Zentrum des interreligiösen Dialogs und zog Menschen aus aller Welt an. Griffiths betonte die spirituelle Einheit aller Religionen und setzte sich für gegenseitiges Verständnis und Versöhnung ein. Bis zu seinem Tod am 13. Mai 1993 blieb Bede

Griffiths ein gefragter spiritueller Lehrer und Mystiker. Er veröffentlichte zahlreiche Bücher und inspirierte mit seinem Leben und Wirken Menschen weltweit, über religiöse Grenzen hinweg nach dem gemeinsamen göttlichen Ursprung zu suchen.

Bede Griffiths beschrieb eine zentrale spirituelle Erfahrung, die sein Leben tief veränderte. In einer Nacht in London, als er sich in einer existenziellen Krise befand, erlebte er während eines intensiven Gebets eine tiefe innere Öffnung. Er fühlte, wie eine Gegenwart ihn durchdrang, die er als das Göttliche erkannte. In diesem Moment wurde ihm bewusst, dass es eine Wirklichkeit gibt, die alle äußeren Erscheinungen übersteigt – eine Dimension des Seins, die alles durchdringt und trägt. Diese Erfahrung war für ihn wie ein Erwachen zu einer tieferen Wirklichkeit, die jenseits von Gedanken und Vorstellungen liegt.

Später, insbesondere während seiner Zeit in Indien, vertiefte sich diese spirituelle Erfahrung. Griffiths sprach davon, dass er die Liebe Gottes nicht nur verstand, sondern unmittelbar erlebte. Für ihn war die Liebe Gottes eine alles umfassende, bedingungslose Gegenwart, die das Herz berührt und verwandelt. Er beschrieb, wie diese Liebe ihn durchdrang, ihn mit allem Sein verband und ein Gefühl tiefer Einheit und Geborgenheit schenkte. In seinen Schriften betonte er, dass diese göttliche Liebe nicht exklusiv ist, sondern alle Menschen und alle Religionen umfasst – eine universelle Liebe, die das eigentliche Fundament aller spirituellen Wege bildet.

Kurz vor seinem Tod erlitt Bede Griffiths zwei Schlaganfälle, die sein Leben und seine spirituelle Wahrnehmung auf eine neue Ebene führten. Der erste Schlaganfall ereignete sich im November 1992, der zweite wenige Monate später Anfang 1993. Diese gesundheitlichen Krisen wurden von ihm und seinem Umfeld nicht nur als medizinische Ereignisse, sondern als bedeutende spirituelle Übergänge erlebt. Nach dem ersten Schlaganfall berichtete Griffiths, dass er eine tiefe Wandlung seines Bewusstseins erlebte. Er empfand, dass die Grenzen seines Egos und seines gewöhnlichen Denkens noch mehr aufgelöst wurden. In dieser Phase sprach er davon, dass er sich in eine „höhere Dimension

des Bewusstseins“ erhoben fühlte. Er beschrieb, wie er eine noch unmittelbarere Einheit mit dem Göttlichen erlebte – jenseits von Worten, Vorstellungen und religiösen Formen. Griffiths schilderte, dass er während und nach den Schlaganfällen eine überwältigende Erfahrung der göttlichen Liebe machte. Er fühlte sich vollkommen angenommen, getragen und geborgen in einer Liebe, die jede Angst und jedes Getrenntsein überstieg. Diese Liebe war für ihn nicht abstrakt, sondern eine lebendige, alles durchdringende Gegenwart, die ihn zutiefst verwandelte.

Seine Schüler und Weggefährten berichteten, dass Griffiths nach den Schlaganfällen eine noch größere Gelassenheit, Freude und innere Freiheit ausstrahlte. Er selbst sagte, die Erfahrungen hätten ihm geholfen, das letzte Festhalten am Ich loszulassen und sich ganz dem göttlichen Mysterium zu überlassen. Für ihn war klar, dass diese Phase seines Lebens eine Art „letztes Erwachen“ war – ein Hineinwachsen in das, was er als die höchste Dimension des Seins verstand. Bede Griffiths betrachtete die Schlaganfälle nicht als Unglück, sondern als Gnade. Sie öffneten ihm die Tür zu einer noch tieferen Erfahrung der Einheit mit Gott und mit allem Leben. In seinen letzten Monaten lebte er diese Erfahrung sichtbar aus: voller Liebe, Frieden und Hingabe, bis er am 13. Mai 1993 starb. Diese Phase seines Lebens gilt als Höhepunkt seines spirituellen Weges und inspiriert bis heute Menschen, die nach einer tieferen Erfahrung des Göttlichen suchen.

Zitate von Bede Griffiths

„Gott hat mich in die Knie gezwungen und mich meine eigene Nichtigkeit erkennen lassen – und aus dieser Erkenntnis bin ich neu geboren worden. Ich war nicht mehr das Zentrum meines Lebens und konnte Gott in allem sehen.“
„Ich erkannte plötzlich, dass nicht ich es war, der Gott suchte, sondern dass Gott mich gesucht hatte. Ich hatte mich selbst zum Mittelpunkt meines Lebens gemacht und Gott den Rücken zugekehrt.“
„Atheismus ist eine Herausforderung an die Religion, ihre Bilder und Begriffe zu reinigen und der Wahrheit des göttlichen Mysteriums näherzukommen.“

„Es geht nicht mehr darum, dass Christen andere zum Glauben bekehren, sondern dass jeder bereit ist, dem anderen zuzuhören und so gemeinsam zu wachsen."
„Wenn das Christentum seine mystische Tradition nicht wiederentdeckt und lehrt, sollte es einfach aufhören zu existieren. Es hat dann nichts mehr zu bieten."
„Jenseits aller Unterschiede zwischen unseren Religionen gibt es eine grundlegende Wahrheit, die wir alle teilen. Wenn wir in die Tiefe jeder Religion gehen, kommen wir uns automatisch näher."
„Gott ist auch im christlichen Verständnis keine Person. Alle unsere Begriffe von Gott – wie Vater, Sohn und so weiter – sind nur Projektionen. Jenseits all dieser Begriffe ist Gott einfach der Ursprung, die Quelle, das Eine."
„Wir sind alle Pilger auf der Suche nach Wahrheit. Das göttliche Mysterium übersteigt unsere Begriffe."
„Will die Kirche heute wieder aufleben, muss sie neue Ausdrucksformen finden."
„Die christliche Offenbarung ist nicht die einzige Offenbarung Gottes. Gott hat auf viele Weisen gesprochen, und die Fülle der Wahrheit ist in keiner Tradition allein enthalten."
„Der Ashram wurde gegründet, um die Gotteserfahrung im Hinduismus und Christentum in den Dialog zu bringen."
„Aus der Tiefe der Stille offenbart sich das göttliche Mysterium."

Anekdoten aus dem Leben von Bede Griffiths

1. Die Oxford-Freundschaft
Während seines Studiums in Oxford entwickelte Bede Griffiths eine enge Freundschaft mit C.S. Lewis. Die beiden diskutierten oft bis spät in die Nacht über Glauben, Philosophie und Literatur. Diese Gespräche prägten Griffiths' spätere Offenheit für verschiedene spirituelle Wege.

2. Die Nacht der Wandlung
In einer tiefen Lebenskrise in London verbrachte Griffiths eine Nacht im Gebet. Dabei hatte er eine überwältigende Gotteserfahrung, die er als seine spirituelle „Wiedergeburt"

beschrieb. Diese Nacht war der Wendepunkt, der ihn zum klösterlichen Leben führte.

3. Das Leben im Ashram
Nach seiner Ankunft in Indien lebte Griffiths zunächst in einem einfachen Ashram, wo er sich an das asketische Leben gewöhnte: Er schlief auf dem Boden, aß Reis und Dal und lernte, sich mit wenigen materiellen Dingen zu begnügen.

4. Die Begegnung mit indischer Spiritualität
Griffiths lernte Sanskrit und studierte die Upanishaden. Er war fasziniert von der Tiefe der indischen Mystik und begann, christliche und hinduistische Meditationstechniken zu verbinden.

5. Die orangefarbene Robe
Um seine Verbundenheit mit der indischen Kultur zu zeigen, trug Griffiths eine orangefarbene Robe und ließ sich die Haare lang wachsen. So wurde er für viele Inder als „Swami" erkennbar und respektiert.

6. Die offene Tür des Ashrams
Sein Ashram Shantivanam war für Menschen aller Religionen offen. Oft kamen Hindus, Christen, Buddhisten und Suchende aus aller Welt, um gemeinsam zu meditieren und zu beten.

7. Die Erfahrung der Liebe Gottes nach dem Schlaganfall
Nach seinen Schlaganfällen berichtete Griffiths, dass er eine noch tiefere Einheit mit Gott und eine allumfassende Liebe erlebte. Er sprach davon, dass Krankheit und Schwäche ihn für das Göttliche noch empfänglicher machten.

8. Der Dialog mit anderen Religionen
Griffiths war ein gefragter Gesprächspartner auf interreligiösen Konferenzen. Einmal sagte er: „Wenn wir in die Tiefe jeder Religion gehen, begegnen wir uns im Zentrum."

9. Die Begegnung mit Mutter Teresa
Bei einem Treffen mit Mutter Teresa in Indien tauschten sie sich über die Bedeutung von Liebe und Dienst am Nächsten aus. Beide waren sich einig, dass die Gottesliebe immer auch zur Nächstenliebe führt.

10. Die letzten Tage

In den letzten Monaten seines Lebens, nach seinen Schlaganfällen, strahlte Griffiths eine besondere Gelassenheit und Freude aus. Besucher berichteten, dass sie in seiner Gegenwart eine tiefe Stille und Gegenwart Gottes spürten.

81. Mooji – Advaita-Lehrer mit Herz

Mooji ist ein moderner spiritueller Lehrer, dessen Leben und Lehren viele Menschen berühren. Seine Botschaft ist einfach: Die wahre Freiheit liegt im Erkennen des eigenen Selbst – hier und jetzt.

Mooji, mit bürgerlichem Namen Anthony Paul Moo-Young, wurde am 29. Januar 1954 in Port Antonio, Jamaika geboren. Er wuchs in einfachen Verhältnissen auf und zog in jungen Jahren nach London, England, wo er zunächst als Straßenbahnfahrer und später als Kunstlehrer arbeitete. Das Leben von Mooji nahm eine entscheidende Wendung, als er 1987 seinen Sohn durch einen tragischen Unfall verlor. Dieses Ereignis führte ihn auf eine intensive innere Suche nach dem Sinn des Lebens. In dieser Zeit begegnete er verschiedenen spirituellen Traditionen und Lehrern, doch besonders geprägt wurde er von den Lehren des Advaita Vedanta.

Mooji reiste im November 1993 „eher zufällig" nach Lucknow, Indien, wo er Sri Harilal Poonja, genannt Papaji, begegnete. Er blieb dort mehrere Monate, da er sofort erkannte, dass Papaji sein Guru war. Die Begegnung mit Papaji war für Mooji eine tiefgreifende, transformierende Erfahrung, die sein weiteres Leben und Wirken prägte. Der entscheidende Moment ereignete sich während eines Satsangs bei Papaji. Mooji beschreibt selbst, dass er Papaji einen Brief schrieb, um sich vorzustellen und von seinen bisherigen spirituellen Erfahrungen zu berichten. Papaji las den Brief öffentlich vor und rief Mooji zu sich nach vorne.

Papaji begann, mit Mooji zu sprechen und konfrontierte ihn direkt mit der Frage nach seiner wahren Identität. Mooji berichtet, dass dabei eine starke innere Widerstandsenergie in ihm aufstieg – eine Art Verteidigung seines Ichs, begleitet von dem Gefühl, Papaji würde etwas Unangenehmes in ihm aufdecken, das er selbst nicht sehen konnte. Papaji sagte zu ihm: „Wenn du die Wahrheit erkennen willst, musst du verschwinden." Diese Aussage löste in Mooji einen inneren Aufruhr und starken Widerstand aus, sodass er Papajis Worte kaum noch hören konnte. Trotz dieses

Widerstands geschah durch die „Kraft der Gnade" in Papajis Gegenwart eine tiefgreifende Transformation in Mooji. Er beschreibt, dass Papaji ihn „quasi ermordete" – gemeint ist das Auflösen der alten Ich-Identifikation. Nach dem Satsang zog sich Mooji zurück, um das Erlebte zu verarbeiten. In der Folgezeit erlebte er eine tiefe innere Stille und das Verschwinden der gewohnten mentalen Konzepte. Dies war der Beginn seines anhaltenden Zustands des Erwachens.

Mooji selbst betont, dass diese Erfahrung nicht durch intellektuelles Verstehen, sondern durch die direkte Begegnung mit Papajis Präsenz und die Bereitschaft zur vollständigen Hingabe an das Unbekannte möglich wurde. Die zentrale Lehre war: „Einfach sein." – das Verweilen in der reinen Gegenwart jenseits aller mentalen Vorstellungen. Mooji kam bei Papaji zur Erleuchtung, indem er sich im Satsang mit seinem Widerstand und seiner Ich-Identität konfrontieren ließ. Durch Papajis direkte Führung und die Kraft seiner Gnade erlebte Mooji das Auflösen seines alten Selbstbildes und das Erwachen zur eigenen wahren Natur.

Nach seiner Rückkehr aus Indien begann Mooji, seine Erfahrungen und Erkenntnisse mit anderen zu teilen. Zunächst hielt er kleine Treffen in London ab, doch seine Lehren fanden schnell internationale Beachtung. Mooji ist bekannt für seine klaren, direkten und liebevollen Satsangs (spirituelle Zusammenkünfte), in denen er Menschen dazu anleitet, ihr wahres Selbst jenseits von Gedanken und Identifikationen zu erkennen.

Heute lebt Mooji überwiegend in Portugal, wo er das „Monte Sahaja" Ashram gegründet hat. Dort empfängt er Suchende aus aller Welt zu Retreats und Satsangs. Seine Lehren sind geprägt von Einfachheit, Mitgefühl und einer tiefen Stille. Mooji betont immer wieder, dass das, was wir wirklich sind, bereits vollkommen und frei ist – es müsse nur erkannt werden.

Mooji führt seine Anhänger vor allem durch Satsang – das gemeinsame Erforschen der höchsten Wahrheit – und die Methode der Selbsterforschung (Self-Inquiry) ins Licht. Im Satsang lädt er die Menschen ein, ihre wahre Natur zu erkennen,

die er als zeitlos, formlos und vollkommen beschreibt. Das Ziel ist nicht, ein neues Selbst zu erschaffen oder das Selbst zu perfektionieren, sondern die bereits vorhandene, reine Essenz des eigenen Wesens klar zu erkennen.

82. Eckhart Tolle, der bekannteste heutige spirituelle Lehrer

Eckhart Tolle wurde in Deutschland geboren, litt früh unter Depressionen, erlebte mit 29 Jahren ein tiefes spirituelles Erwachen und wurde zu einem der bekanntesten spirituellen Lehrer und Autoren der Gegenwart, dessen zentrale Botschaft die Kraft der Gegenwart ist.

Eckhart Tolle wurde am 16. Februar 1948 in Lünen, Deutschland, als Ulrich Leonard Tölle geboren. Seine Kindheit war von familiären Konflikten geprägt, und er litt bereits früh unter Gefühlen von Entfremdung und Depressionen. Mit 13 Jahren zog er zu seinem Vater nach Spanien, später, mit 19, nach England, wo er an der University of London studierte und an der University of Cambridge in Forschung und Supervision tätig war.

Eckhart Tolles Erleuchtung ereignete sich im Alter von 29 Jahren während einer tiefen persönlichen Krise. In der Nacht seines Erwachens litt er unter extremen Depressionen und existenziellen Ängsten. Er beschreibt, dass er in dieser Nacht von dem Gedanken gequält wurde: „Ich kann mit mir selbst nicht mehr leben." Dieser Satz führte zu einer plötzlichen inneren Distanzierung – er erkannte, dass es ein „Ich" und ein „Selbst" gab, das mit dem „Ich" nicht mehr leben konnte. Daraus entstand die Frage: Wer ist dieses „Ich", und wer ist das „Selbst"? In diesem Moment löste sich seine Identifikation mit dem leidenden Ego auf. Tolle erlebte einen tiefen inneren Frieden, eine völlige Stille und das Gefühl, in der Gegenwart zu ruhen, frei von Gedanken und Sorgen. Er beschreibt, dass alle Angst, Depression und das Gefühl der Getrenntheit verschwanden. Am nächsten Morgen empfand er die Welt als frisch, lebendig und voller Frieden. Dieses neue Bewusstsein blieb dauerhaft bestehen und bildete die Grundlage für seine späteren Lehren.

Nach dieser Erfahrung verbrachte Tolle etwa zwei Jahre in London, oft auf Parkbänken oder in buddhistischen Klöstern, und lebte ohne festen Wohnsitz. Er vertiefte und integrierte seine

spirituelle Erfahrung, während seine Familie ihn für „unverantwortlich, gar von Sinnen" hielt. Er änderte seinen Vornamen von Ulrich in Eckhart – inspiriert durch einen Traum und als Hommage an den deutschen Mystiker Meister Eckhart.

Erst Jahre später begann Tolle, seine Einsichten als spiritueller Lehrer weiterzugeben, zunächst in London mit Einzelpersonen und kleinen Gruppen. Seit 1995 lebt er in Vancouver, Kanada. Mit seinen Büchern „Jetzt! Die Kraft der Gegenwart" (1997) und „Eine neue Erde" (2005) wurde er weltweit bekannt. Seine Lehren betonen die Bedeutung der Gegenwärtigkeit und das Loslassen der Identifikation mit dem Ego als Quelle allen Leidens. Eckhart Tolle gilt heute als einer der einflussreichsten spirituellen Lehrer der Gegenwart7. Millionen Menschen weltweit lassen sich von seiner klaren, undogmatischen Botschaft inspirieren, im gegenwärtigen Moment Frieden und Erfüllung zu finden.

Die Beziehung von Eckhart Tolle und Kim Eng

Eckhart Tolle und Kim Eng lernten sich 1998 in Vancouver kennen, als Kim an einem von Eckhart geleiteten Retreat teilnahm. Während dieses Retreats machte Kim eine tiefgreifende spirituelle Erfahrung, die sie nachhaltig prägte. In den darauffolgenden sieben Jahren widmete sie sich einem intensiven spirituellen Training und der Weiterentwicklung an Eckharts Seite. Seitdem sind sie nicht nur ein Paar, sondern auch spirituelle Weggefährten und Lehrer, die gemeinsam Retreats und Workshops weltweit anbieten.

Beide betonen, dass ihre Beziehung auf Präsenz und Bewusstheit im gegenwärtigen Moment basiert. Sie sehen Partnerschaft als Möglichkeit zur Bewusstseinsentwicklung und nicht als Mittel zur Kompensation innerer Mängel. In ihren Lehren und im gemeinsamen Leben steht die Praxis, im Jetzt zu verweilen, im Mittelpunkt. Konflikte werden als Chancen zur Selbsterkenntnis und Transformation betrachtet, wobei sie offen über die Dynamik des sogenannten „Schmerzkörpers" in Beziehungen sprechen und empfehlen, sich gegenseitig achtsam darauf hinzuweisen.

Kim Eng ist selbst eine anerkannte spirituelle Lehrerin. Sie entwickelte den Workshop „Presence Through Movement" (PTM), der Yoga, Qi Gong und Meditation verbindet, um Bewusstseinsveränderung und innere Stille zu fördern. Sie begleitet Eckhart Tolle bei internationalen Retreats und leitet eigene Veranstaltungen. Nach intensiven Jahren auf Welttourneen zogen sich Eckhart Tolle und Kim Eng zeitweise gemeinsam zurück, um wieder mehr Ruhe und Tiefe in ihr Leben zu bringen. Trotz des weltweiten Interesses an ihrer Arbeit leben sie eher zurückgezogen und vermeiden es, sich im Rampenlicht zu sonnen.

Tolle und Eng leben und lehren, dass erfüllte Beziehungen nicht aus Bedürftigkeit, sondern aus innerer Fülle und Präsenz entstehen. Sie sehen die Liebe als einen Zustand, der im Jetzt verwurzelt ist und nicht von äußeren Umständen oder Projektionen abhängt. Konflikte und Herausforderungen werden als Teil des menschlichen Daseins anerkannt, aber als Chance genutzt, tiefer ins Jetzt einzutauchen und das Ego zu transzendieren. Eckhart Tolle und Kim Eng verbindet eine tiefe spirituelle Partnerschaft, die auf Bewusstheit, gegenseitigem Wachstum und Präsenz im Jetzt basiert. Sie sind gemeinsam als spirituelle Lehrer tätig, leben aber bewusst zurückgezogen und betonen, dass wahre Liebe und erfüllte Beziehungen aus innerer Gegenwärtigkeit und nicht aus Bedürftigkeit entstehen.

Zitate von Eckhart Tolle

„Du kannst dich nicht selbst finden, indem du in die Vergangenheit gehst. Du kannst dich selbst finden, indem du in die Gegenwart kommst."
„Was auch immer der gegenwärtige Moment enthält, nimm ihn an, als hättest du ihn selbst gewählt."
„Erkenne zutiefst, dass der gegenwärtige Moment alles ist, was du jemals hast. Mache das Jetzt zum Hauptfokus deines Lebens."
„Lass dir von einer verrückten Welt nicht einreden, dass Erfolg etwas anderes ist als ein erfolgreicher gegenwärtiger Moment."
„Sage immer ‚Ja' zum gegenwärtigen Moment. Was könnte sinnloser sein, als inneren Widerstand gegen etwas zu erzeugen, das bereits ist?"

„Sei der stille Beobachter deiner Gedanken und deines Verhaltens. Du bist über dem Denker."
„Wenn du den Kontakt zur inneren Stille verlierst, verlierst du den Kontakt zu dir selbst."
„Alles und jedem durch Stille zu begegnen, statt durch mentalen Lärm, ist das größte Geschenk, das du machen kannst."
„Liebe, Freude und Frieden können erst gedeihen, wenn du dich von der Dominanz des Geistes befreit hast."
„Wahre Erlösung ist Freiheit von Negativität, nicht Freiheit von den Situationen des Lebens."

Empfehlungen zum Umgang mit Ego, Stolz, Anhaftung und Ablehnung

Eckhart Tolle beschreibt das Ego als ein Gedankenkonstrukt, das sich ständig zwischen Minderwertigkeitsgefühlen und dem Bedürfnis nach Überlegenheit bewegt. Es lebt von Identifikation mit Gedanken, Emotionen und Geschichten über sich selbst. Tolle empfiehlt, das Ego nicht zu bekämpfen, sondern es durch Bewusstheit und Präsenz zu erkennen und zu durchschauen. Der erste Schritt ist, sich nicht mehr mit den eigenen Gedanken und Gefühlen zu identifizieren, sondern die Rolle des stillen Beobachters einzunehmen.

Umgang mit Stolz

Stolz ist für Tolle ein Ausdruck des Egos, das sich durch Überlegenheit definiert. Er empfiehlt, Stolz nicht zu verurteilen, sondern ihn bewusst wahrzunehmen und zu erkennen, dass es sich um eine Form der Identifikation mit einer mentalen Geschichte handelt. Durch das Erkennen und Zulassen kann der Stolz seine Macht verlieren. Entscheidend ist, die eigene Präsenz im Jetzt zu stärken, anstatt sich mit dem Bild, das man von sich selbst hat, zu identifizieren.

Umgang mit Anhaftung

Anhaftung entsteht laut Tolle, wenn das Ego sein Glück an äußere Formen, Menschen oder Dinge bindet. Diese Abhängigkeit ist immer instabil, da äußere Umstände sich ständig verändern. Tolle

rät, die Vergänglichkeit aller Formen zu akzeptieren und die tiefe Zufriedenheit im gegenwärtigen Moment zu finden. Die Praxis besteht darin, sich immer wieder auf das Jetzt auszurichten und zu erkennen, dass das wahre Selbst unabhängig von äußeren Bedingungen ist.

Umgang mit Ablehnung

Ablehnung ist eine Form des Widerstands gegen das, was ist, und entspringt dem Ego, das den gegenwärtigen Moment als ungenügend betrachtet. Tolle empfiehlt, den gegenwärtigen Moment ohne Urteil anzunehmen und Widerstand bewusst wahrzunehmen. Indem man das Jetzt als Freund statt als Feind betrachtet, löst sich die Ablehnung auf und es entsteht eine harmonische Beziehung zum Leben.

Praktische Werkzeuge

Achtsamkeit und Präsenz: Immer wieder innehalten, den Atem spüren, die Aufmerksamkeit ins Jetzt bringen.
Beobachterposition einnehmen: Gedanken und Emotionen wahrnehmen, ohne sich mit ihnen zu identifizieren.
Akzeptanz üben: Den gegenwärtigen Moment annehmen, wie er ist, ohne ihn als gut oder schlecht zu bewerten.
Bewusstes Loslassen: Anhaftungen und Widerstände erkennen und bewusst loslassen, indem man sich auf die Stille und Präsenz im Inneren konzentriert.

83. Gangaji und Eli, das erleuchtete Paar

Gangaji suchte lange nach spiritueller Erfüllung, bis sie in Indien Papaji begegnete. Durch seine Anleitung erkannte sie, dass das, was sie suchte, bereits in ihr war. Seitdem inspiriert sie als Lehrerin des Advaita Vedanta Menschen weltweit, die Wahrheit jenseits von Konzepten und Suche zu entdecken.

Gangaji wurde 1942 als Antoinette Roberson Varner in Texas geboren. Sie wuchs in geordneten Verhältnissen auf, studierte Literatur und arbeitete zunächst als Lehrerin. Trotz eines scheinbar erfüllten Lebens spürte sie eine innere Unruhe und das Gefühl, dass etwas Wesentliches fehlte. In den 1970er Jahren begann sie sich intensiv mit Meditation, Buddhismus, Zen und Vipassana zu beschäftigen und engagierte sich in einem tibetisch-buddhistischen Meditationszentrum in San Francisco. Sie legte das Bodhisattva-Gelübde ab und arbeitete zeitweise als Akupunkteurin.

1990 reiste Gangaji mit ihrem Ehemann Eli Jaxon-Bear nach Indien. Dort begegnete sie Sri H.W.L. Poonja, genannt Papaji, einem direkten Schüler von Ramana Maharshi. Diese Begegnung war ein Wendepunkt: Papaji erkannte in ihr eine bereits vorhandene Tiefe und forderte sie auf, die Suche aufzugeben, still zu werden und einfach zu sein. In einem Moment der Stille erkannte Gangaji, dass das, wonach sie suchte, bereits immer in ihr vorhanden war – das Suchen selbst fiel von ihr ab.

Nach dieser Erfahrung sandte Papaji sie zurück in den Westen, um seine Lehre weiterzugeben. Gangaji wurde zu einer der bekanntesten westlichen Vertreterinnen des Advaita Vedanta, einer nicht-dualistischen Philosophie, die betont, dass das wahre Selbst bereits frei ist und nur erkannt werden muss. Ihre Lehre basiert auf der Selbst-Erforschung („Wer bin ich?“) und der radikalen Annahme des gegenwärtigen Moments. Sie inspiriert zahlreiche Schüler, darunter bekannte westliche Lehrer wie Samarpan, OM C. Parkin und Pyar Troll-Rauch.

Gangaji ist bekannt für ihre unmittelbare, stille Präsenz. Sie führt Menschen nicht durch Konzepte, sondern lädt dazu ein, in die Erfahrung der Stille und des Seins zu fallen. Ihre Satsangs sind geprägt von der Einladung, Gefühle bewusst zu erleben und loszulassen, um das unveränderliche Sein hinter allen Erscheinungen zu erkennen. Sie betont, dass das Streben nach Erleuchtung selbst ein Hindernis sein kann, da das, was gesucht wird, immer schon da ist.

Gangaji ist mit Eli Jaxon-Bear verheiratet. Beide bieten regelmäßig Seminare und Retreats an, auch im deutschsprachigen Raum. Sie lebt und wirkt als spirituelle Lehrerin und Buchautorin und gilt als erste westliche Advaita-Lehrerin.

Die Beziehung von Gangaji und Eli Jaxon-Bear

Gangaji und Eli Jaxon-Bear begegneten sich in den USA und verbanden sich durch eine tiefe gemeinsame Sehnsucht nach Wahrheit und innerer Freiheit. Beide waren bereits auf intensiver spiritueller Suche: Gangaji engagierte sich im tibetisch-buddhistischen Umfeld und arbeitete als Akupunkteurin, während Eli verschiedene spirituelle Traditionen weltweit erforschte, darunter Zen-Buddhismus und Sufismus. In den 1980er Jahren lebten sie gemeinsam in Kalifornien, wo Gangaji als Akupunkteurin arbeitete und Eli eine Praxis für Neurolinguistik aufbaute. Trotz äußerlichem Erfolg und familiärem Glück spürten beide eine innere Unruhe und das Gefühl, dass ihre Suche nach spiritueller Erfüllung noch nicht abgeschlossen war. Sie verbrachten viele Jahre mit Meditation, Retreats und dem Studium spiritueller Lehren, doch die Sehnsucht nach einer tiefgreifenden Erfahrung blieb bestehen.

1990 wurde Eli nach Indien gerufen, wo er Sri H.W.L. Poonja (Papaji) begegnete, einem direkten Schüler von Ramana Maharshi. Die Begegnung mit Papaji war für Eli ein tiefes Erwachen. Er schrieb Gangaji Briefe voller Freude und Einladung, woraufhin sie ihm nach Indien folgte. Als auch Gangaji Papaji traf, erkannte sie unmittelbar, dass dieser Lehrer die Antwort auf ihre tiefste Sehnsucht war. In dieser Begegnung erlebte sie ein Ende der Suche und eine tiefe, stille Erfüllung.

Sie beschreibt, dass sie nach Jahren intensiver spiritueller Suche und Meditation in dem Moment der Begegnung mit Papaji die Suche vollständig aufgab. In der Präsenz ihres Meisters fiel alle Anstrengung, etwas zu erreichen, von ihr ab. Sie erkannte unmittelbar, dass das, wonach sie ihr ganzes Leben gesucht hatte, immer schon in ihr selbst gegenwärtig war. Dieses Erkennen war kein intellektuelles Verstehen, sondern ein vollständiges Aufgehen in der Stille und im Sein – jenseits aller Gedanken, Gefühle und persönlichen Geschichten. Gangaji schildert, dass in diesem Moment jegliche Identifikation mit ihrer persönlichen Geschichte, ihrem Leiden und ihren Vorstellungen von sich selbst wegfiel. Was blieb, war reine, unberührte Präsenz – das unveränderliche Selbst, frei von Vergangenheit und Zukunft. Sie beschreibt diesen Zustand als „völlige Unbeflecktheit" oder „Reinheit", wie auch Papaji es nannte. Es war ein Erwachen in die Erkenntnis: „Ich bin nicht an die Geschichte von ‚mir' gebunden."

Auch Eli Jaxon-Bear, Gangajis Ehemann, erlebte bei Papaji ein Erwachen. Er beschreibt sein Erlebnis als tiefgreifend und transformierend, jedoch betont er, dass Gangaji eine noch höhere Stufe der Realisation erfahren habe. Eli erkennt in Gangaji eine besondere Tiefe, Reinheit und Beständigkeit im Zustand des Erwachens, die über seine eigene Erfahrung hinausgeht. Er sieht Gangaji als jemanden, der nicht nur eine Erleuchtungserfahrung hatte, sondern in der vollständigen Realisation verweilt und damit ein dauerhaftes Beispiel für das Leben aus der Quelle des Seins ist.

Nach ihrer Rückkehr aus Indien wurden beide von Papaji beauftragt, seine Lehre weiterzugeben. Gangaji erhielt von ihm ihren spirituellen Namen und wurde zu einer der bekanntesten westlichen Vertreterinnen des Advaita Vedanta. Eli und Gangaji gründeten gemeinsam die Leela Foundation, um Menschen weltweit auf dem Weg zur Selbsterkenntnis zu unterstützen. Sie bieten Seminare, Retreats und Satsangs an und wirken als spirituelle Lehrer, oft auch gemeinsam.

In ihrer Partnerschaft legen Gangaji und Eli Wert auf Authentizität, gegenseitige Unterstützung und die gemeinsame Ausrichtung auf

Wahrheit und Freiheit. Sie sprechen offen über die Herausforderungen und das Wachstumspotenzial in Beziehungen und sehen Partnerschaft als einen Weg zur Selbsterkenntnis und zur Vertiefung von Mitgefühl. Ihre Beziehung ist geprägt von gegenseitigem Wachstum, der gemeinsamen Ausrichtung auf Wahrheit und der Einladung, das eigene wahre Selbst zu erkennen und zu leben

Gangaji und Eli Jaxon-Bear bringen in ihrer spirituellen Arbeit unterschiedliche Schwerpunkte und Qualitäten ein, die sich auf einzigartige Weise ergänzen und bereichern. Gangaji verkörpert die unmittelbare, stille Präsenz und lädt Menschen dazu ein, direkt in das Sein und die Stille zu fallen. Sie betont die intuitive Selbsterforschung („Wer bin ich?") und die radikale Annahme des gegenwärtigen Moments. Ihre Satsangs sind geprägt von Offenheit, Gefühlstiefe und der Einladung, jedes Gefühl bewusst zu erleben, um das unveränderliche Selbst hinter allen Erscheinungen zu erkennen.

Eli Jaxon-Bear bringt tiefe psychologische Einsichten in die Natur des Egos ein und arbeitet insbesondere mit dem Enneagramm. Dieses Werkzeug nutzt er, um die verschiedenen Muster der Ego-Identifikation zu entlarven und den Weg zur Selbsterkenntnis zu öffnen. Eli ist bekannt für seine schonungslose, aber liebevolle Direktheit, mit der er auf die „grundsätzlichen Lügen" des Egos hinweist und Menschen ermutigt, diese Muster kompromisslos zu durchschauen.
Beide Lehrer sind von der Stille und Präsenz ihres gemeinsamen Lehrers Papaji durchdrungen. Sie schaffen gemeinsam ein kraftvolles Feld, in dem Erkenntnis und Transformation geschehen können. Während Gangaji vor allem das Herz und die direkte Erfahrung anspricht, bringt Eli eine analytische, strukturierende Tiefe in die Arbeit ein, die besonders Suchenden hilft, ihre mentalen und emotionalen Muster zu erkennen und zu lösen.

In der Geschichte der Partnerschaft von Gangaji und Eli Jaxon-Bear gab es auch herausfordernde Phasen, insbesondere im Umgang mit dem Thema Treue. Eli neigte zeitweise zu Untreue, was eine tiefe Krise in ihrer Beziehung auslöste. Gangaji stellte in

dieser Situation klar, dass sie den Weg einer offenen Beziehung nicht mitgehen könne und dass dies nicht mit ihrem Verständnis von Partnerschaft und spiritueller Integrität vereinbar sei.

Sie forderte Eli auf, eine klare Entscheidung zu treffen: Entweder würde er sich für die Beziehung mit ihr und den Grundsatz der Treue entscheiden, oder sie müssten getrennte Wege gehen. Angesichts dieser Klarheit und Konsequenz von Gangaji entschied sich Eli bewusst für die Partnerschaft mit ihr und für den Wert der Treue als Basis ihrer gemeinsamen Beziehung.

Diese Phase wurde für beide zu einem wichtigen Prüfstein, der ihre Verbindung auf eine neue, tiefere Ebene führte. Sie machten die Erfahrung, dass Ehrlichkeit, Integrität und die bewusste Entscheidung füreinander wesentliche Grundlagen für eine authentische spirituelle Partnerschaft sind. Ihre gemeinsame Arbeit und ihr Wirken als Lehrer wurden dadurch noch glaubwürdiger und kraftvoller, da sie auch im persönlichen Leben die Prinzipien lebten, die sie lehrten.

Ein weiterer Prüfstein war die Krebserkrankung von Eli Jaxon-Bear vor einigen Jahren. In einem ausführlichen Interview berichtete Eli, dass die Krebserkrankung für ihn eine extreme körperliche Herausforderung war, begleitet von schweren Schmerzen, Knochenbrüchen und einer intensiven Chemotherapie. Trotz dieser existenziellen Krise beschrieb Eli, dass sein inneres Licht und die Erfahrung des Erwachens unberührt blieben: „Ich war bereit zu leben und bereit zu sterben. Was immer am meisten dient, das wollte ich."

Eli und Gangaji gingen mit der Krankheit auf eine Weise um, die von radikaler Akzeptanz und spiritueller Reife geprägt ist. Eli betont, dass die Wahrheit des Selbst durch Krankheit oder Schmerz nicht berührt wird. Beide sehen Krisen als Gelegenheit, noch tiefer in die Wahrheit und Gegenwärtigkeit einzutauchen. Eli spricht davon, dass jede Krise – auch die Krebserkrankung – ein Weckruf sein kann, um noch tiefer zu sehen, was wirklich bleibt, wenn alles andere wegfällt. Nach der schweren Behandlung hat sich Eli wieder erholt und ist weiterhin als spiritueller Lehrer aktiv. Er und Gangaji teilen offen, wie sie mit Krankheit, Sterblichkeit

und Unsicherheit umgehen – mit Offenheit, Liebe und der Bereitschaft, das Leben in all seinen Facetten anzunehmen..

Zitate von Gangaji

„Ich lade dich ein, deinen Panzer komplett fallen zu lassen und all das Leid und Elend uneingeschränkt zu erfahren. Stelle dich dieser Leidenserfahrung vollkommen, ohne irgendetwas zu tun, um ihr zu entkommen, sie aufzuheben oder zu verändern."
„Freiheit zu verwirklichen heißt, dem Leiden bewusst zu begegnen und sich dann bewusst dafür zu entscheiden, davon abzulassen."
„Wenn ein Gedanke aufsteigt, lass ihn einfach vorbeiziehen. Er ist weder richtig, noch falsch. Er ist bloß ein Gedanke und hat nichts mit der essentiellen Wahrheit, wer du bist, zu tun."
„Anhalten heißt, sich zu öffnen – greife nach nichts, lehne nichts ab."
„Wenn du die Erleuchtung über alles andere stellst, regelt sich alles andere von selbst."
„Wenn du versuchst, das Leben zu lenken, halte inne … Sei still und erkenne, was du wirklich willst. Wenn du in diesem Moment erkennst, was du wirklich willst, und aufhörst, es außerhalb von dir zu suchen, öffnest du dich für das, was da ist. Dann siehst du, wie das Leben dich lebt."
„Bist du dir des unaufhörlichen Verlangens nach wahrer Erfüllung bewusst, das im tiefsten Herzen lebt?"
„Ich lade Menschen ein, sich dem zu öffnen, was immer sie gerade erfahren."
„Richte deine Aufmerksamkeit zurück auf den Anfang."
„Wer du bist, ist, und war immer, und wird immer frei sein."

Anekdoten aus dem Leben und Wirken von Gangaji

Das Gebet um einen Lehrer
Gangaji berichtet, dass sie monatelang intensiv um einen wahren Lehrer betete, ohne zu wissen, wie dieser aussehen würde. Nach etwa sechs Monaten wurde sie auf wundersame Weise nach Indien geführt, wo sie Papaji begegnete – ihrem endgültigen Lehrer.

Die erste Begegnung mit Papaji

Als Gangaji Papaji das erste Mal traf, fragte er sie direkt: „Sag mir, was du willst." Diese direkte, liebevolle Konfrontation öffnete ihr Herz und markierte den Beginn ihrer tiefen Transformation.

Das Ende der Leidensgeschichte
Gangaji sagte nach Papajis Tod: „Vor Papaji hatte ich kein Leben. Ich hatte nur eine Leidensgeschichte. Durch die Begegnung mit ihm habe ich meine Geschichte verloren und das Leben gefunden." Gangaji lädt Menschen ein, in die Stille einzutauchen, in der keine persönliche Geschichte existiert – nur das reine Sein.

Die Angst als Dharma-Glocke
Sie spricht davon, dass Angst ein Signal ist, das zur Selbsterforschung einlädt: „Die Angst als Eingang zu sich selbst, wenn die Identität verschwindet."
Das Mysterium der Stille in Satsang
Viele Teilnehmer berichten, dass in Gangajis Präsenz eine intensive, fast greifbare Stille spürbar ist – eine Übermittlung, die über Worte hinausgeht.

Nie die eigene Majestät verleugnen
Gangaji betont immer wieder, wie wichtig es ist, die eigene Würde und innere Größe nicht zu verleugnen.

Freiheit ist nicht im Reich des Tuns
Sie lehrt, dass wahre Freiheit nicht durch Handeln erreicht wird, sondern in der Stille und im Sein gefunden wird.

Der Druck der Selbstwichtigkeit fällt ab
Gangaji beschreibt, wie in der Begegnung mit Papaji der Druck, jemand Besonderes sein zu müssen, von ihr abfiel.

Mit allem in Ordnung sein
Sie spricht davon, dass wahre Freiheit darin liegt, mit allem, was ist, in Frieden zu sein – auch mit unangenehmen Gefühlen und Situationen.

Die Versuchung, sich als Opfer zu sehen
Gangaji warnt davor, sich mit der Rolle des Opfers zu identifizieren, und lädt ein, diese Geschichte bewusst loszulassen.

Kommunikation jenseits von Worten
In ihren Satsangs geschieht oft eine tiefe Übertragung, die nicht über Worte, sondern über Präsenz und Stille vermittelt wird.

Das Gelübde, der Wahrheit zu dienen
Gangaji und Eli haben gemeinsam das Gelübde abgelegt, zuerst der Freiheit und Wahrheit zu dienen – auch wenn das unbequem ist. Gangaji beschreibt ihre Beziehung zu Eli als eine tiefe, mysteriöse emotionale Verbundenheit, die über gewöhnliche Partnerschaft hinausgeht. Sie lehrt, dass wahre Liebe entsteht, wenn man alle Anhaftungen an Beziehungsideen loslässt und nur noch Liebe selbst bleibt.

Die Freiheit von Nicht-Wissen
Sie spricht von der Freiheit, nicht alles wissen oder kontrollieren zu müssen, sondern sich dem Leben hinzugeben.

Direkte Erfahrung von Selbsthass
Gangaji erzählt, wie sie in der Selbsterforschung auch dunkle Gefühle wie Selbsthass direkt erfahren hat, ohne Geschichte oder Urteil – und so deren Macht verlor.

Ein Leuchtfeuer für den Ruf nach Hause
Gangaji sieht sich als ein Leuchtfeuer für alle, die dem inneren Ruf nach Hause – zur eigenen wahren Natur – folgen wollen.

Mein Treffen mit Gangaji

Vor vielen Jahren gab Gangaji einen Satsang in Hamburg. Ich war gespannt und ging hin. Im Saal saßen etwa 300 Leute. Gangaji trat ein und sofort war der Saal mit einer starken spirituellen Energie gefüllt. Auf dem Podium standen zwei Stühle. Gangaji setzte sich auf den einen und fragte das Publikum, wer auf dem anderen Stuhl Platz nehmen möchte. Eine Frau traute sich.

Zuerst verweilten beide eine kurze Zeit in der Stille. Gangaji stellte eine Frage. Die Frau versuchte sie zu beantworten. Gangaji fragte nach. Und die Frau gelangte zur Erleuchtung. Ich war beeindruckt. So schnell kann Erleuchtung kommen. Gangaji hatte mit ihrem erleuchteten Bewusstsein in die Frau hineingespürt. So konnte sie schnell erkennen, wo das Hauptproblem der Frau war, dass sie an

der Erleuchtung hinderte. Mit einer gezielten Frage konnte Gangaji dann die Energieblockade beseitigen.

Die Frau ging in ihre blockierten Gefühle und löste so die innere Verspannung auf. Allerdings drohte sie wieder aus der Erleuchtung herauszufallen. Gangaji musste öfter nachfragen und die Frau auf den Problempunkt hinweisen. Ich weiß nicht, ob die Frau danach dauerhaft erleuchtet war. Aber sie kannte jetzt ihren Weg zu innerem Frieden, Glück und Harmonie.

Gangaji ist eine erleuchtete Meister-Psychologin. Für einen Erleuchteten ist es leicht die psychischen Probleme eines Menschen zu erkennen. Er braucht nur in das Bewusstsein der Person hineinzuspüren. Und er kann dem leidenden Menschen die Energie übertragen und den Weg zeigen, der notwendig für den Weg der Heilung und Erleuchtung ist. Allein in der Präsenz eines Erleuchteten zu sein, kann viel innere Heilung bewirken. Aber konsequent den Weg der Heilung, des inneren Glücks und der Erleuchtung gehen muss dann jeder selbst. Ein erleuchteter Meister kann nur den ersten Anstoß geben. Aber auch das ist oft ein großes Geschenk.

84. Ken Wilber und die große Liebe

Ken Wilber begegnete 1983 der Liebe seines Lebens: Terry Killam, die später den Namen Treya annahm. Terry war eine außergewöhnliche Frau – voller Lebensfreude, Intelligenz, Mitgefühl und spiritueller Tiefe. Beide fühlten sich sofort auf einer tiefen Ebene verbunden; Ken sprach von „Liebe auf den ersten Blick" und einer Vertrautheit, als hätten sie sich schon immer gekannt. Nach nur vier Monaten heirateten Ken und Terry. Doch das Glück wurde jäh unterbrochen: Zehn Tage nach der Hochzeit erhielt Treya die Diagnose Brustkrebs im fortgeschrittenen Stadium. Damit begann für das Paar eine fünfjährige, intensive Zeit, die von Hoffnung, Verzweiflung, radikaler Ehrlichkeit und tiefer Liebe geprägt war. Gemeinsam durchlebten sie zahlreiche Operationen, Chemotherapien und alternative Behandlungswege. Treya nahm ihren neuen Namen an, als Zeichen eines inneren Wandels und der bewussten Auseinandersetzung mit Krankheit und Sterblichkeit.

Trotz aller medizinischen und seelischen Herausforderungen blieb ihre Beziehung von gegenseitiger Unterstützung, Offenheit und spirituellem Wachstum getragen. Treya brachte ihre Perspektive als Psychologin und Umweltaktivistin ein, schrieb Tagebuch und Briefe, die später ein wichtiger Teil von Ken Wilbers Buch „Grace and Grit" wurden. Ken selbst musste lernen, seine Rolle als Partner und Pflegender mit seinen eigenen Bedürfnissen und Grenzen zu vereinbaren. Beide reflektierten ehrlich über ihre Ängste, Zweifel und das Ringen mit dem Sinn von Krankheit, Heilung und Tod.

Treya starb 1989, fünf Jahre nach der Hochzeit. Ihr gemeinsamer Weg wurde für Ken Wilber zu einer tiefen spirituellen Initiation. In „Grace and Grit" schildert er nicht nur die Liebe und den Schmerz, sondern auch die radikale Befreiung, die beide durch diesen Prozess erfahren haben: eine Liebe, die über Leben und Tod hinausreicht und deren Kraft bis heute viele Menschen inspiriert. Die Konfrontation mit Treyas schwerer Krankheit, der ständigen Nähe zu Tod und Vergänglichkeit, zwang beide, sich ihren tiefsten Ängsten, Anhaftungen und Vorstellungen von Kontrolle zu stellen. Sie lernten, das Leben und die Liebe im Angesicht des Todes

vollkommen anzunehmen, loszulassen und sich gegenseitig in größter Offenheit und Verletzlichkeit zu begegnen. Diese Erfahrung führte zu einer tiefen Transformation: Beide berichten von Momenten, in denen sie die Begrenzungen des Ego und der persönlichen Geschichte durchschauten und einen Zustand von bedingungsloser Liebe, Akzeptanz und innerem Frieden erlebten. Treya sprach von einer „radikalen Akzeptanz" ihres Schicksals und einer tiefen Verbindung zum Leben selbst, unabhängig vom Ausgang ihrer Krankheit. Ken Wilber beschreibt, wie ihn diese Zeit lehrte, sich dem Leben und dem Tod gleichermaßen hinzugeben und das Ego immer wieder loszulassen.
Weder Ken Wilber noch Treya haben behauptet, im klassischen Sinne „erleuchtet" zu sein, wie es etwa in der Advaita-Tradition oder im Zen verstanden wird. Beide sprechen jedoch von tiefen spirituellen Durchbrüchen, die mit Momenten von Einheit, Klarheit und großer innerer Freiheit einhergingen. Für Treya bedeutete die radikale Befreiung, sich selbst und ihr Leben – mit allem Schmerz, aller Unsicherheit und allen Begrenzungen – vollkommen zu bejahen. Für Ken war es das Erleben einer Liebe und Gegenwärtigkeit, die das Ego transzendiert. In „Grace and Grit" beschreibt Wilber, dass diese gemeinsame Reise sie beide an die Schwelle einer spirituellen Befreiung führte, die sich weniger als ein dauerhafter Zustand, sondern vielmehr als immer wieder erfahrbare Tiefe, Offenheit und Liebe zeigte. Ken Wilber und Treya erfuhren durch ihre gemeinsame Krise eine radikale Befreiung von Angst, Anhaftung und Ego. Sie gelangten zu einer tiefen spirituellen Reife und Liebe, die sie als Befreiung erlebten – ohne jedoch zu behaupten, endgültig „erleuchtet" zu sein. Ihre Geschichte zeigt, dass wahre Befreiung oft im vollständigen Annehmen von Leben und Tod, Liebe und Schmerz liegt.
Ken Wilber, geboren am 31. Januar 1949 in Oklahoma City, ist einer der bekanntesten Philosophen und Denker unserer Zeit, der sich auf die Integration von Wissenschaft, Philosophie, Psychologie und Spiritualität spezialisiert hat. Wilber ist der Begründer der Integralen Theorie, einer umfassenden Weltanschauung, die versucht, verschiedene Perspektiven und Wissenssysteme zu vereinen. Seine Kindheit war geprägt von häufigen Umzügen, da sein Vater als Offizier in der Luftwaffe tätig

war. Schon früh zeigte Wilber außergewöhnliche intellektuelle Fähigkeiten und entwickelte ein starkes Interesse an Wissenschaft und Philosophie. Nach einem kurzen Studium der Medizin wandte er sich der Philosophie und Psychologie zu, da er Antworten auf die großen Fragen des Lebens suchte.
In den 1970er Jahren begann er, seine Gedanken in Form von Büchern niederzuschreiben. Sein erstes Werk, Das Spektrum des Bewusstseins (1977), machte ihn schnell bekannt. In seinen Büchern, insbesondere „Das Atman-Projekt", „Eros, Kosmos, Logos" und „Integrale Spiritualität", spricht Wilber über verschiedene Stufen spiritueller Entwicklung. Er bezieht sich dabei auf Modelle wie das Advaita Vedanta, den Zen-Buddhismus und das Vajrayana. In den Jahren, in denen Wilber an einer schweren Erkrankung (chronic fatigue syndrome) litt, berichtet er von intensiven spirituellen Einsichten. Wilber beschreibt in seinen Werken, dass er durch Meditation tiefgreifende nicht-duale Zustände erlebt hat. Diese entsprechen dem, was in verschiedenen Traditionen als Erleuchtung oder Erweckung des wahren Selbst beschrieben wird. Er betont, dass viele Menschen Erleuchtungsmomente haben, aber erst die Integration in den Alltag zählt.
Wilber glaubt, dass Wissenschaft und Spiritualität keine Gegensätze sind, sondern zwei Seiten derselben Medaille. Während die Wissenschaft die äußere Welt erforscht, konzentriert sich Spiritualität auf die innere Realität. Beide Perspektiven sind notwendig, um ein vollständiges Verständnis der Welt zu erreichen. Wilber fordert dazu auf, ein „integrales Leben" zu führen, bei dem alle Aspekte des Daseins – Körper, Geist, Seele, Beziehungen, Arbeit, Kultur – bewusst entwickelt und in Einklang gebracht werden. Ziel ist es, das eigene Potenzial auf allen Ebenen zu entfalten.
Wilber hat die moderne Spiritualität tief geprägt, indem er Brücken zwischen verschiedenen Denksystemen schlug. Er vereint die Weisheit westlicher Psychologie mit östlicher Spiritualität und zeigt, dass spirituelle Praktiken nicht im Widerspruch zur modernen Wissenschaft stehen. Seine Arbeit inspiriert Psychologen, Philosophen, Führungskräfte und spirituelle Suchende gleichermaßen. Wilber hat Anerkennung von Fachleuten

aus verschiedenen Disziplinen erhalten, darunter Psychologie, Philosophie und Spiritualität. Seine Fähigkeit, komplexe Konzepte aus unterschiedlichen Bereichen zu integrieren, hat ihm den Ruf eines Universalgelehrten eingebracht.

Zitate von Ken Wilber

1. „Ich habe eine Hauptregel: Jeder hat recht. Genauer gesagt, jeder – einschließlich mir – besitzt einige wichtige Teile der Wahrheit, und all diese Teile müssen in einer großzügigeren, geräumigeren und mitfühlenderen Umarmung geehrt, geschätzt und einbezogen werden."
2. „Der Punkt ist, die Gegensätze, sowohl positiv als auch negativ, zu vereinen, indem man einen Grund entdeckt, der beide transzendiert und umfasst."
3. „Die Wahrheit wird dich nicht unbedingt befreien, aber Wahrhaftigkeit wird es."
4. „Das spirituelle Leben ist individuell, höchst persönlich. Es kann nicht organisiert oder reguliert werden. Es ist nicht wahr, dass jeder einem Weg folgen sollte. Höre auf deine eigene Wahrheit."
5. „Es gibt einen Ausweg, aber der Ausweg ist wirklich ein Weg nach innen."
6. „Mein Knöchel schmerzt vom Tanzen gestern Abend, also gibt es Schmerz, aber der Schmerz verletzt mich nicht – denn es gibt kein ‚Ich'."
7. „Zu den Freudianern sage ich: Habt ihr euch den Buddhismus angesehen? Zu den Buddhisten sage ich: Habt ihr Freud studiert? Ich habe zu keinem Zeitpunkt je gesagt: Freud liegt falsch, Buddha liegt falsch. Ich habe nur vorgeschlagen, dass sie wahr sind – aber eben nur teilweise."
8. „Was ist meine Philosophie? Mit einem Wort: integrale Philosophie. Und was um alles in der Welt – oder im Himmel – meine ich mit ‚integral'? Die Wörterbuchdefinition ist ziemlich einfach: ‚umfassend, ausgewogen, inklusiv, wesentlich für die Vollständigkeit.' Kurze Definition, große Aufgabe."

85. Ram Dass, der Psychologe, der das innere Glück suchte

Ram Dass, geboren als Richard Alpert, war ein brillanter Psychologieprofessor, der ein scheinbar erfolgreiches Leben führte. Doch tief in ihm schlummerte eine Sehnsucht nach etwas Mehr, einer tieferen Bedeutung, die über akademische Erfolge und materielle Besitztümer hinausging. In den 1960er Jahren, einer Zeit des Umbruchs und des Experimentierens, begann er zusammen mit Timothy Leary an der Harvard University mit psychedelischen Drogen zu experimentieren, in der Hoffnung, dadurch die Grenzen des Bewusstseins zu erweitern und innere Wahrheiten zu entdecken. Diese Erfahrungen öffneten ihm zwar neue Perspektiven, aber sie lieferten nicht die dauerhafte Erfüllung, nach der er sich sehnte.

Die Suche nach dem inneren Glück führte Richard Alpert schließlich nach Indien. Es war eine Reise, die sein Leben für immer verändern sollte. Dort traf er auf seinen Guru, Neem Karoli Baba, liebevoll auch Maharaji genannt. Die Begegnung mit diesem bescheidenen, aber zutiefst weisen Mann war für Alpert ein einschneidendes Erlebnis. Maharaji sah durch alle intellektuellen Konstrukte hindurch und berührte Richards Herz auf eine Weise, die keine Droge und keine akademische Theorie je vermocht hatte. Es war Maharaji, der ihm den Namen Ram Dass gab, was „Diener Gottes" bedeutet.

Begeistert vom Weg der Erleuchtung und der tiefen Weisheit des Hinduismus, kehrte Ram Dass in den Westen zurück. Er hatte eine klare Mission: das spirituelle Wissen und die Praktiken des Ostens auf verständliche und zugängliche Weise in die westliche Welt zu bringen. Mit seiner charismatischen Art und seiner Fähigkeit, komplexe spirituelle Konzepte einfach zu erklären, wurde er zu einem Pionier der Bewusstseinsbewegung.

Er schrieb zahlreiche großartige Bücher, darunter sein wegweisendes Werk „Be Here Now", das zu einem Bestseller wurde und unzählige Menschen inspirierte, sich auf ihre eigene

spirituelle Reise zu begeben. Ram Dass hielt unzählige Vorträge, veranstaltete Retreats und gründete Stiftungen, die sich dem Dienst am Nächsten widmeten. Er lehrte die Bedeutung von Liebe, Mitgefühl und der Akzeptanz des Augenblicks, und betonte stets, dass wahres Glück im Inneren zu finden ist, unabhängig von äußeren Umständen.

Als Ram Dass älter wurde, kamen die Krankheiten. Er erlitt einen schweren Schlaganfall, der ihn körperlich stark beeinträchtigte und ihm das Sprechen erschwerte. Doch er ließ sich nicht unterkriegen. Gerade in diesen Zeiten des Leidens zeigte sich seine wahre spirituelle Größe. Er nahm die Herausforderungen mit unglaublicher Anmut und Akzeptanz an. Für ihn waren diese Prüfungen keine Rückschläge, sondern Gelegenheiten zum weiteren Wachstum und zur Vertiefung seiner Erleuchtung.

Ram Dass wusste zutiefst, dass er nicht sein Körper war, sondern erleuchtetes Bewusstsein. Diese tiefe Erkenntnis ermöglichte es ihm, trotz allem äußeren Leid im inneren Glück zu bleiben. Er lebte vor, was er lehrte: Das Leiden gehört zum Leben dazu, aber es muss uns nicht definieren. Indem wir uns mit unserem wahren Selbst, dem grenzenlosen Bewusstsein, verbinden, können wir auch in den schwierigsten Zeiten Frieden und Freude finden. Sein Leben ist ein leuchtendes Beispiel dafür, dass wahres Glück nicht im Fehlen von Problemen liegt, sondern in der Fähigkeit, sie mit einem offenen Herzen und einem erleuchteten Geist zu begegnen.

Wikipedia: „Richard Alpert alias (Baba) Ram Dass (* 6. April 1931 in Boston, Massachusetts; † 22. Dezember 2019 in Maui, Hawaii) war ein US-amerikanischer Professor für Psychologie an der Harvard-Universität, bevor er sich dem Hinduismus zuwendete und über bewusstseinserweiternde Experimente berichtete. Nach seinem Psychologiestudium machte er an der Tufts University den Bachelor of Arts, erreichte an der Wesleyan University den Mastergrad und promovierte anschließend an der Stanford-Universität. Gemeinsam mit Ralph Haber unternahm er 1958 die erste empirische Studie zur Prüfungsangst. Timothy Leary und Alpert wurden 1963 aus Harvard entlassen, nachdem sie im Rahmen des Harvard Psilocybin Project umstrittene

Untersuchungen, z. B. zur Wirkung von LSD, durchgeführt hatten. Danach setzten sie ihre Experimente privat in New York fort. 1967 reiste Alpert nach Indien, wo er sich in Meditationspraktiken und Yoga vertiefte. Nachdem er Neem Karoli Baba, einen Hindu-Guru in Uttar Pradesh, getroffen hatte und zu seinem Anhänger geworden war, konvertierte er zum Hinduismus und wurde Ram Dass (übersetzt „Diener Gottes"). Nach seiner Rückkehr in die USA gründete Ram Dass Vereine, die sich der Bewusstseinserweiterung widmeten und spirituelles Wachstum fördern wollten. 1997 erlitt er einen Schlaganfall, der eine Aphasie auslöste, dennoch konnte er weiter als Lehrer arbeiten. 2004 zog er nach einer weiteren schweren Erkrankung nach Maui, Hawaii, wo er bis zu seinem Tod im Jahr 2019 jährliche Retreats mit anderen spirituellen Lehrern veranstaltete."

Zitate von Ram Dass

1. „Be here now." Sei im Hier und Jetzt.
2. „Je ruhiger du wirst, desto mehr kannst du hören."
3. „Es ist wichtig, nichts zu erwarten; alle Erfahrungen, einschließlich der negativen, als bloße Schritte auf dem Weg zu betrachten."
4. Leiden ist Teil unseres Trainingsprogramms, um weise zu werden.
5. „Die wichtigste Eigenschaft der Liebe liegt nicht im Geben oder Nehmen: Sie liegt im Sein."
6. „Das Spiel geht nicht darum, jemand zu werden, sondern niemand zu werden."
7. „Wenn du denkst, du bist erleuchtet, verbring eine Woche mit deiner Familie."
8. „Die dunkle Nacht der Seele ist, wenn du den Geschmack des Lebens verloren hast, aber noch nicht die Fülle der Göttlichkeit gewonnen hast."
9. „Es gibt keine Unfälle im Universum."
10. „Urteile nicht, sondern lerne zu schätzen."

Anekdoten aus dem Leben von Ram Dass

1. Harvard-Professor und psychedelische Experimente

Ram Dass, damals noch Richard Alpert, war Professor für Psychologie an der Harvard-Universität. Gemeinsam mit Timothy Leary forschte er in den frühen 1960er Jahren an der Wirkung von Psychedelika wie LSD und Psilocybin. Diese Experimente führten 1963 zu seiner Entlassung von der Universität, da sie als zu kontrovers galten.

2. Reise nach Indien und Begegnung mit Neem Karoli Baba
1967 reiste er nach Indien, wo er den berühmten Guru Neem Karoli Baba traf. Diese Begegnung veränderte sein Leben grundlegend: Er erhielt den Namen „Ram Dass" (Diener Gottes) und wandte sich fortan spirituellen Praktiken wie Meditation und Yoga zu.

3. Die LSD-Anekdote
Eine berühmte Geschichte: Ram Dass gab Neem Karoli Baba LSD, um zu sehen, wie dieser darauf reagieren würde. Der Guru zeigte keinerlei Wirkung und sagte nur, dass solche Substanzen nicht nötig seien, um Gott zu erfahren. Diese Erfahrung war für Ram Dass ein Wendepunkt und verstärkte seinen Glauben an spirituelle Wege ohne Drogen.

4. Veröffentlichung von „Be Here Now"
1971 veröffentlichte Ram Dass das Buch „Be Here Now", das zu einem Klassiker der spirituellen Literatur wurde und Generationen von Suchenden inspirierte. Es machte ihn schlagartig weltweit bekannt.

5. Gründung von Hilfsprojekten
Ram Dass gründete mehrere karitative Organisationen, darunter die Seva Foundation, die sich für blinde Menschen in Indien und Nepal einsetzt, und die Hanuman Foundation zur Förderung spiritueller Entwicklung.

6. Schlaganfall und spirituelle Transformation
1997 erlitt Ram Dass einen schweren Schlaganfall, der ihn halbseitig lähmte und seine Sprache stark beeinträchtigte. Trotz dieser Einschränkung lehrte er weiter und sah die Krankheit als Teil seines spirituellen Weges.

7. Leben auf Maui, Hawaii
Nach einer weiteren schweren Erkrankung zog Ram Dass 2004 nach Maui, Hawaii, wo er bis zu seinem Tod lebte. Dort veranstaltete er jährliche Retreats und empfing Besucher aus aller Welt.

8. Integration östlicher und westlicher Weisheit
Ram Dass verband in seiner Lehre Elemente des Hinduismus, Buddhismus, Sufismus und des westlichen Humanismus. Er war bekannt dafür, spirituelle Konzepte für ein westliches Publikum zugänglich zu machen.

9. Einfluss auf die Popkultur
Sein Buch „Be Here Now" inspirierte Persönlichkeiten wie Steve Jobs und George Harrison. Harrison widmete ihm sogar einen Song mit dem gleichen Titel.

10. Humor und Selbstironie
Ram Dass war bekannt für seinen Humor und seine Fähigkeit, auch über sich selbst zu lachen. So sagte er einmal: „Wenn du denkst, du bist erleuchtet, verbring eine Woche mit deiner Familie." Dieser Satz wurde zu einem seiner bekanntesten Zitate und zeigt seine bodenständige Art.

86. Ein unvergesslicher Abend: Krishna Das in Hamburg

Vor einigen Jahren war die Hamburger Yoga-Szene in heller Aufregung. Krishna Das, der weltweit gefeierte Kirtan-Künstler, sollte ein Konzert in der Hansestadt geben. Die Nachricht verbreitete sich wie ein Lauffeuer, und der Saal war bis auf den letzten Platz gefüllt. Jeder, der sich in der Hamburger Yoga-Gemeinschaft bewegte, war gekommen, um von der tiefen Kraft seiner Gesänge spirituell inspiriert zu werden.

Ich hatte einen Platz in der letzten Reihe, ganz links außen ergattert. Von dort aus konnte ich das pulsierende Meer von Menschen vor mir überblicken und die erwartungsvolle Stille spüren, die den Raum erfüllte, bevor Krishna Das die Bühne betrat. Als seine tiefe, resonante Stimme die ersten Mantras anstimmte, durchströmte eine Welle von Energie den gesamten Saal. Die Klänge waren nicht nur Musik; sie waren Schwingungen, die tief im Herzen berührten.

Ich saß da und ließ mich von den Chants davontragen, spürte, wie die Energie im Raum immer dichter und stärker wurde. Plötzlich geschah etwas Unerwartetes und Tiefgreifendes. Ich fühlte mich auf eine Weise verbunden, die rational nicht zu erklären war – nicht nur mit Krishna Das, sondern mit seinem Meister, Neem Karoli Baba. Es war, als würde seine unermessliche Präsenz und Energie durch Krishna Das hindurchwirken, die Herzen der Anwesenden berühren und den Raum mit einer fast greifbaren spirituellen Kraft erfüllen.

In diesem Moment geriet ich in eine tiefe spirituelle Ekstase. Eine Welle reiner Glückseligkeit durchströmte mich, von Kopf bis Fuß. Mein Körper, der sich zuvor ruhig verhalten hatte, begann wie von selbst, verschiedene Yogapositionen einzunehmen – fließende Bewegungen, die aus einer tiefen inneren Quelle zu kommen schienen. Es war, als würde mein Körper auf die göttliche Energie reagieren, die den Raum erfüllte, ein Ausdruck der tiefen Verbindung, die ich in diesem Augenblick spürte.

Das Konzert von Krishna Das in Hamburg war weit mehr als nur ein musikalisches Ereignis. Es war ein unermessliches Erlebnis, das meine Seele zutiefst berührte und mich daran erinnerte, welch wundersame und transformative Kraft in spiritueller Hingabe liegen kann.

Meine Erfahrung bei dem Konzert in Hamburg ist nicht einzigartig. Viele Menschen, die Krishna Das live erlebten, berichten von ähnlichen, tiefgreifenden Erlebnissen. Es ist faszinierend zu sehen, wie die Konzerte und Workshops von Krishna Das häufig eine Mischung aus tiefer emotionaler Berührung, spiritueller Verbindung und innerer Transformation hervorrufen. Hier sind einige der am häufigsten genannten Empfindungen und Beobachtungen, die andere Besucher teilen:

Tiefe emotionale und spirituelle Berührung: Viele beschreiben die Konzerte als „unbeschreiblich schön", „wundervoll" und „magisch". Seine Musik und Stimme dringen oft „tief bis in den Magen und noch viel weiter" vor und lassen die Seele lange nachklingen. Die Gesänge werden als Katalysator empfunden, der die „Kanäle zu Gott öffnet" und ein „tiefes spirituelles Gefühl" erzeugt.

Herzöffnung und Präsenz im Moment: Ein zentrales Thema ist die Öffnung des Herzens. Krishna Das selbst sagt: „Chanten ist ein Weg, mit sich selbst in Kontakt zu treten. Es ist eine Öffnung des Herzens und ein Loslassen von Verstand und Gedanken. Es vertieft den Kanal der Gnade, und es ist ein Weg, im Moment präsent zu sein." Diese Fähigkeit, zur Ruhe zu kommen und aufzutanken, wird von vielen Zuhörern bestätigt.

Glückseligkeit und Ekstase: Ähnlich meiner eigenen Erfahrung berichten viele von einem Gefühl der „Ekstase" oder „Glückseligkeit". Der gemeinsame Gesang kann zu einem tranceähnlichen Zustand führen, in dem der Körper sich mit den Klangwellen bewegt und man sich von der äußeren Welt abgelöst fühlt.

Verbindung zum Guru und zur spirituellen Linie: Die tiefe Verbindung zu Neem Karoli Baba, Krishna Das' Guru, ist ein wiederkehrendes Element. Krishna Das teilt oft Geschichten über

Maharaji, und viele Zuhörer spüren, dass die Lehren und die Energie des Gurus durch ihn wirken. Diese Verbindung wird oft als ein Weg empfunden, „Liebe, die in uns als unsere wahre Natur lebt," zu finden.

Reinigung des Geistes und Loslassen: Das Chanten wird als eine Praxis beschrieben, die den Geist reinigt und dabei hilft, „alle Geschichten, die wir uns selbst über uns selbst erzählen," loszulassen. Es geht darum, tiefer in das eigene wahre Wesen einzutauchen und sich vom obsessiven Denken zu befreien.

Gemeinschaft und Einheit (Kula): Obwohl die Erfahrung zutiefst persönlich ist, wird die Kraft des gemeinsamen Singens in der „Kula" (Gemeinschaft) oft als besonders intensiv beschrieben. Das Gefühl der Verbundenheit mit den anderen Anwesenden trägt erheblich zur transformierenden Atmosphäre bei.

Heilung und Überwindung von Schwierigkeiten: Einige Berichte sprechen davon, dass das Chanten ihnen geholfen hat, schwierige Zeiten, Ängste und sogar Depressionen zu überwinden. Es wird als wichtige Kraftquelle und ein Weg zur inneren Heilung erlebt.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Krishna Das durch seine Hingabe an die Mantras und seine Konzerte eine einzigartige Atmosphäre schafft, in der zahlreiche Menschen eine tiefgreifende und oft transformative spirituelle Erfahrung machen können, die weit über das rein Musikalische hinausgeht.

Wikipedia: „Krishna Das (* 31. Mai 1947; bürgerlich Jeffrey Kagel) ist ein US-amerikanischer Kirtansänger, der für seine musikalischen Interpretationen diverser Mantras bekannt wurde. In der Regel begleitet er seine Gesänge selbst am Harmonium, bei Liveauftritten üblicherweise unterstützt von weiteren Musikern. Die New York Times bezeichnete ihn 2013 als „the chant master of American yoga". In seinen Stücken rezitiert er meist Mantras, wie Hare Krishna Hare Ram und Jaya Jagatambe oder die 40-strophige an die Gottheit Hanuman gerichtete Hymne Hanuman Chalisa. Im Juni 1967 gründete eine kleine Gruppe von Highschool- und Collegestudenten auf Long Island eine Rockband, aus der später Blue Öyster Cult hervorging. Für eine kurze Zeit

war Jeff Kagel, damals Student an der State University of New York in Stony Brook, der Leadsänger der Band, stieg allerdings kurz darauf wieder aus. Zu dieser Zeit trug Kagel aus Prinzip fast nur schwarze Kleidung. Im August 1970 reiste Jeff Kagel nach Indien, wo er, wie Ram Dass, ein Anhänger des Hindugurus Neem Karoli Baba (Maharaj-ji) wurde, von dem er auch seinen Namen Krishna Das erhielt. Es war sein Mentor, der auf ihn einwirkte, von nun an stattdessen weinrote Kleidung zu tragen, weswegen man ihn heutzutage fast nur noch in dieser Farbe gekleidet antrifft. 2013 wurde sein Leben in einem Dokumentarfilm namens One Track Heart: The Story of Krishna Das verarbeitet. Neben seiner Tätigkeit als Musiker veranstaltet er regelmäßig Workshops zu spirituellen Themen. Er ist häufig auf Tournee, auch in Europa, zuletzt 2023. Seit der Covid19-Pandemie betreibt er einen Livestream Hanging (out) in the heart space, der wöchentlich auf seinem Kanal bei YouTube sowie auf Facebook und Instagram zu sehen ist. Der Aufbau eines typischen Satsangs mit Krishna Das ist wie folgt: Gebet: Hanumat Stavan. Eine Auswahl verschiedener Stücke. Eine Variante des Hanuman Chalisa zum Ausklang, meistens Sundhara („wunderschönes“) Chalisa. Gebet: Lokah Samastah Sukhino Bhavantu.“

87. Byron Katie überwindet ihre Stressgedanken

Byron Katie ist eine US-amerikanische Autorin und spirituelle Lehrerin, die vor allem durch ihre Methode „The Work" bekannt wurde. Ihre Lebensgeschichte ist geprägt von einer tiefgreifenden persönlichen Transformation, die sie von einer verzweifelten, depressiven Frau zu einer weltweit anerkannten Lehrerin für Selbsterkenntnis und inneren Frieden führte.

Byron Kathleen Reid, so ihr Geburtsname, wurde 1942 in Texas geboren. Sie führte ein scheinbar normales Leben, war verheiratet und Mutter von drei Kindern. Doch hinter der Fassade litt sie jahrelang unter schweren Depressionen, Angstzuständen und Selbsthass. Ihre psychische Verfassung verschlechterte sich so sehr, dass sie zeitweise das Haus nicht mehr verlassen konnte.

Im Jahr 1986, als sie 43 Jahre alt war, erlebte Byron Katie einen radikalen inneren Wandel. Sie beschreibt, wie sie eines Morgens eine Art Erwachen erlebte: Plötzlich erkannte sie, dass ihr Leiden nicht von den Umständen oder anderen Menschen verursacht wurde, sondern von ihren eigenen Gedanken über die Realität. In diesem Moment wurde ihr klar, dass sie nur dann litt, wenn sie ihre Gedanken glaubte – und dass sie vollkommen frei war, wenn sie das nicht tat.

Aus dieser Erkenntnis entwickelte Byron Katie die Methode „The Work". Dabei handelt es sich um einen einfachen, aber tiefgreifenden Prozess der Selbstbefragung, der aus vier Fragen und einer Umkehrung besteht. Ziel ist es, belastende Gedanken zu hinterfragen und so zu innerem Frieden zu finden. Die vier Fragen lauten:

Ist das wahr?
Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?
Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?
Wer wärst du ohne diesen Gedanken?
Danach folgt die sogenannte „Umkehrung", bei der der ursprüngliche Gedanke ins Gegenteil verkehrt wird, um neue

Perspektiven zu gewinnen.

Byron Katie begann, ihre Methode zunächst im kleinen Kreis zu teilen. Aufgrund der tiefgreifenden Wirkung verbreitete sich „The Work" jedoch rasch weltweit. Sie hielt Seminare, Workshops und Retreats, veröffentlichte zahlreiche Bücher (darunter „Lieben was ist", „Ich brauche deine Liebe – ist das wahr?" und „Eintausend Namen für Freude") und inspirierte Millionen Menschen dazu, ihre Gedanken zu hinterfragen und ein freieres Leben zu führen.

Byron Katie kann als „erleuchtet" angesehen werden, weil sie ein tiefgreifendes Erwachen erlebte, das ihrem Leben eine radikale Wende gab und sie dauerhaft aus Leid und Depression führte. Dieses Erlebnis wird von ihr selbst als „Erwachen zur Wirklichkeit" beschrieben. Sie erkannte in einem einzigen Moment, dass ihr Leiden nicht von äußeren Umständen, sondern ausschließlich von ihren eigenen Gedanken verursacht wurde. In dieser Erkenntnis fand sie eine anhaltende, bedingungslose Freude und einen inneren Frieden, der seitdem nie wieder verschwunden ist.

Bemerkenswert ist, dass Byron Katie dieses Erwachen ohne vorherige Meditationserfahrung oder spirituelle Schulung erlebte – etwas, wonach viele spirituelle Sucher oft ein Leben lang streben. Sie beschreibt, dass sie plötzlich verstand: „Ich litt, wenn ich meinen Gedanken glaubte, und ich litt nicht, wenn ich ihnen nicht glaubte. So einfach ist Freiheit. Ich habe entdeckt, dass Leiden freiwillig ist. Ich habe eine Freude in mir gefunden, die nie mehr verschwunden ist, nicht für einen einzigen Moment. Diese Freude ist in uns allen, immer."

Byron Katie lebt heute mit ihrem Ehemann, dem bekannten spirituellen Autor Stephen Mitchell, in Kalifornien. Sie reist weiterhin um die Welt, gibt Seminare und unterstützt Menschen dabei, durch „The Work" mehr Klarheit, Frieden und Lebensfreude zu finden. Ihre Arbeit gilt als eine der einflussreichsten Methoden zur Selbsterkenntnis und wird in vielen Bereichen wie Therapie, Coaching und Bildung eingesetzt.

Wikipedia: „Byron Kathleen Mitchell, meist Byron Katie, (* 6. Dezember 1942 als Byron Kathleen Reid in Breckenridge, Texas)

ist eine US-amerikanische Achtsamkeitslehrerin und Bestsellerautorin, die vor allem als Gründerin der Methode The Work bzw. Inquiry-Based Stress Reduction (IBSR) bekannt ist. Byron Katie wuchs in Südkalifornien auf. Als Geschäftsfrau und Mutter dreier Kinder lebte sie später in der kalifornischen Stadt Barstow. Ab Mitte der 1970er Jahre litt sie an schweren psychischen Problemen (Alkoholismus, Depressionen, Esssucht, Nikotin- und Medikamentenabhängigkeit, Gewalttätigkeit) und war in therapeutischer Behandlung. Ab 1986 entwickelte Byron Katie aus ihrer eigenen überwundenen Krise heraus die Methode The Work, die sie über Bücher, Hörbücher, Videos und Podcasts sowie auf Vortrags- und Workshop-Reisen in vielen Ländern vermittelt. Byron Katie ist mit dem Autor und Übersetzer Stephen Mitchell verheiratet und lebt in Ojai, Kalifornien.

The Work ist eine Methode, bei der belastende Gedanken, Überzeugungen oder Glaubenssätze mit Hilfe eines strukturierten Fragerasters überprüft werden. In der wissenschaftlichen Forschung wird The Work in standardisierter Form angewendet und als Inquiry-Based Stress Reduction (IBSR) (Fragenbasierte Stressverminderung) bezeichnet. In Bezug auf eine konkrete, belastende Situation werden alle stressvollen Gedanken identifiziert und aufgeschrieben. Jeder Gedanke wird durch vier Fragen überprüft: Ist das wahr?
Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist? Wie reagierst du, was passiert in dir, wenn du diesen Gedanken glaubst? Mögliche Unterfragen: Welche Gefühle tauchen auf, wenn du diesen Gedanken glaubst? Welche Bilder aus der Vergangenheit und der Zukunft siehst du, wenn du diesen Gedanken glaubst? Wie behandelst du dich und andere Menschen, wenn du diesen Gedanken glaubst? Wer wärst du / bist du ohne den Gedanken?

Jeder Gedanke wird umgekehrt: zu mir selbst (Bsp. Er hat mich verletzt => Ich habe mich verletzt), zur anderen Person (Bsp. Er hat mich verletzt => Ich habe ihn verletzt), ins Gegenteil (Bsp. Er hat mich verletzt => a) Er hat mich nicht verletzt b) Er hat mir geholfen). Für jede Umkehrung werden mindestens drei konkrete

Beispiele gesucht, die in der untersuchten Situation genauso wahr oder zutreffender sind als der ursprüngliche Gedanke.

The Work wird je nach Kontext eher als Stressbewältigungsverfahren, Selbstcoaching-Methode oder Meditationsform gesehen. Die Anwendungsbereiche sind entsprechend vielfältig (u. a. Stressreduktion, Burnout-Prophylaxe, Resilienzförderung, Persönlichkeitsentwicklung). Die von Byron Katie entwickelte Methode versteht sich ausdrücklich nicht als Therapieverfahren, sondern als achtsame „Form der Selbstbefragung" (engl. inquiry), die unabhängig von und ergänzend zu anderen Methoden angewandt werden kann – von Menschen jeden Alters, jeder Herkunft und jeder Art von Leidens- oder Lebensgeschichte. Ziel der Anwendung von The Work ist ein weniger stressbelasteter Blick auf die Wirklichkeit und größerer innerer Frieden und Frieden mit der Welt."

88. Samarpan (Soham)

Soham, geboren als Sam Golden 1941 in San Francisco, ist ein spiritueller Lehrer, der vor allem im deutschsprachigen Raum unter den Namen Samarpan und später Soham bekannt wurde. Seine Lebensgeschichte führte ihn von einer intensiven spirituellen Suche über Osho und Gangaji zur Advaita-Erkenntnis und zur Samarpan-Meditation führte. Seine Lehre ist geprägt von der Erfahrung, dass wahre Freiheit und Frieden im Loslassen des Ich-Gedankens und in der bewussten Gegenwart liegen.

Soham wuchs in einer großen katholischen Familie auf. Mit 16 Jahren begann er eine Ausbildung zum katholischen Priester, brach diese jedoch ab, um Psychologie zu studieren. Nach seinem Studium arbeitete er unter anderem als Psychologe, Gasinstallateur, Taxifahrer und Fensterputzer. In seiner ersten Ehe wurde er Vater von vier Kindern.

Ein entscheidender Wendepunkt in Sohams Leben war die Begegnung mit dem indischen Mystiker Osho (Bhagwan Shree Rajneesh) Anfang der 1980er Jahre. Soham lebte in Oshos Gemeinschaft in Oregon, wo er von Osho den Namen „Samarpan" erhielt, was „Hingabe" bedeutet. Nach Oshos Tod begegnete er der amerikanischen Advaita-Lehrerin Gangaji. Unter ihrem Einfluss und dem der Advaita-Tradition (Papaji, Ramana Maharshi) erlebte Soham eine tiefe Erkenntnis seiner wahren Natur: die Klarheit darüber, dass es kein persönliches Ich gibt, sondern nur das Sein selbst. „Während eines Retreats mit Gangaji realisierte Soham (Samarpan) mit absoluter Klarheit, dass da niemand ist, keine Person, kein Ich, niemand, der erleuchtet oder nicht erleuchtet sein könnte, und dass seine individuelle Persönlichkeit nur aus Konzepten, Meinungen und Vorstellungen besteht, aber in Wirklichkeit nie existiert hat."

Seit 1998 gibt Soham (Samarpan) Satsang in Deutschland, der Schweiz und Österreich. In seinen Satsangs begleitet er Menschen durch persönliche Prozesse und betont, dass Gefühle und Emotionen vorbehaltlos angenommen werden sollten. Frieden und Freiheit entstehen seiner Lehre nach, wenn der Verstand zur Ruhe

kommt und die Wahrheit sich offenbart. Seine Veranstaltungen sind offen, ohne Mitgliedschaften oder feste Gruppen, und finden oft auf Spendenbasis statt.

Im Oktober 2017 reiste Soham auf Einladung von Shivkrupanand Swami nach Indien. Dort lernte er die „Samarpan-Meditation" kennen, eine Methode, die von Swamiji nach langen Aufenthalten im Himalaya entwickelt wurde. Diese Meditation soll jedem Menschen ermöglichen, Selbsterkenntnis (Moksha) und Befreiung zu erfahren. Soham sieht die Weitergabe dieser Meditation als Erfüllung seines Versprechens an seine Schüler, sie zur Befreiung zu führen. Da der Name „Samarpan" in Indien vielfach verwendet wird, bat Soham Swamiji um einen neuen Namen. Swamiji gab ihm den Namen Soham, was bedeutet: „Die Gegenwart der Göttlichkeit in jeder Seele. Ich bin das."

Durch die Begegnung mit Shivkrupanand Swami und die Einführung in die Samarpan-Meditation erweiterte Soham sein Spektrum um eine konkrete, alltagstaugliche Praxis. Swamiji lehrt, dass durch die Samarpan-Meditation jeder Mensch Selbsterkenntnis (Moksha) und Befreiung erfahren kann. Soham sieht diese Meditation als Brücke, die das individuelle Streben nach Erleuchtung mit der Kraft der Gemeinschaft (Kollektivität) verbindet. Er betont, dass die Praxis nicht nur individuell, sondern auch kollektiv wirkt und dass die Verbindung mit der Guruenergie und der Gemeinschaft eine enorme Unterstützung bietet.

Soham lebt mit seiner Frau Marga in der Nähe von Frankfurt und gibt weiterhin Satsangs und Retreats, auch online. Er sieht sich selbst nicht als klassischen spirituellen Lehrer, sondern als Vermittler und Kanal. Seine Lehre ist undogmatisch und betont die Erfahrung des Göttlichen im Alltag, jenseits von Konzepten und Persönlichkeitsvorstellungen.

Wikipedia: „Samarpan (* 27. August 1941 in San Francisco als Sam Golden) lehrt in Deutschland als Neo-Advaita-Meister. Samarpan wuchs in einer von Religion und Spiritualität geprägten Familie auf. Mit 16 Jahren besuchte er eine katholische Priesterschule, die er verließ, um Psychologie zu studieren. Er wurde Schüler Oshos und lebte in dessen Gemeinschaft in

Oregon. Nach dessen Tod traf er die nordamerikanische Advaita-Lehrerin Gangaji. Unter ihrem Einfluss und dem der Lehren ihrer Meister Papaji und Ramana Maharshi habe er seine wahre Natur erkannt, so Samarpan. Seit 1998 gibt Samarpan vorwiegend in Deutschland, der Schweiz und Österreich Satsang. Samarpan begleitet dabei Menschen durch ihre persönlichen Prozesse. Der Mensch sei nur physische Reflexion der göttlichen Vollkommenheit, die durch ihre individuelle Prägung in nichts geschmälert werde. Gefühle sollten ohne Bewertung so angenommen werden, wie sie sind. Alle Emotionen sollten vorbehaltlos akzeptiert werden, ohne sie verändern, dramatisieren oder auslöschen zu wollen. Im Erkennen dessen, dass nichts verkehrt sei, so Samarpan, erfahre man Frieden unabhängig von allen äußeren Lebensumständen."

Mein Satsang bei Samarpan

Ich war damals mit Martina zusammen. Sie suchte nach einem Meister, der sie von ihrer Depression heilen würde. Zuerst sah sie in mir diesen Meister. Wir hatten eine schöne Zeit voller Glück und Liebe. Dann ging sie zu einem Satsang von Samarpan und wurde seine Schülerin. Ihre Liebe gehörte jetzt ihm. Sie besuchte mich aber noch einmal. Gemeinsam gingen wir zu einem Satsang von Samarpan. Ich spürte sofort eine starke Erleuchtungsenergie. Samarpan saß auf einem Sessel in der Mitte des Raumes und um ihn herum etwa dreißig vorwiegend schöne Frauen. Viele himmelten ihn an. Eine Frau saß direkt zu seinen Füßen und klammerte sich an sein Bein. Er ließ alles liebevoll mit sich geschehen.

Nacheinander kamen einige Frauen zu ihm, setzten sich auf den Stuhl vor ihn und berichteten von ihren Problemen, ihren Sorgen. Er hörte ihnen geduldig zu, schenkte ihnen seine liebevolle Präsenz. Seine Botschaft war klar: Ermutigung, ihre Gefühle zu leben und die Dinge so anzunehmen, wie sie sind. Er sprach davon, ins Sein zu kommen. Für mich, aus einer psychologischen Perspektive, schien das damals etwas zu einfach, fast ein bisschen zu wenig. Doch ich sah, wie es vielen Frauen half. Und es half

Martina. Allein durch seine Präsenz konnte sie ihre Depression überwinden. Das war beeindruckend zu sehen.

Am Ende des Satsangs gab es die Möglichkeit, einzeln zu ihm zu gehen und gesegnet zu werden. Ich erinnere mich, wie er mich anlächelte, als ich an der Reihe war. Es war ein warmes, wissendes Lächeln. Doch ich wusste, mein Weg würde anders weitergehen – ohne ihn und auch ohne Martina, deren Weg sich nun in eine andere Richtung gewandt hatte. Ich bin Martina dankbar für die schöne Zeit, die wir teilten, und Samarpan für die Inspiration, die er in mein Leben brachte. Ich weiß, dass Samarpan später nach Indien reiste und dort Swami Krupananda traf, der ihm den Namen Soham gab und ihn in die Samarpan-Meditation einführte. Diese Meditation gibt er nun an seine Schüler weiter. Durch sie verbinden sie sich mit den großen Meistern im Himalaya. So kann innere Führung geschehen. Jeder wird zu seiner Zeit in einem Leben im Licht ankommen.

Samarpan: „Mein Freund, schön, dass du dich erinnerst. Du hast damals diese Energie gespürt, die Präsenz, die den Raum erfüllte. Das ist es. Das ist der Kern. Es geht nicht darum, Probleme zu lösen oder etwas zu werden, was du nicht bist. Es geht darum, einfach zu sein. Dein spiritueller Weg ist nicht etwas, das du erreichen musst, sondern etwas, das sich in jedem Moment offenbart. Du suchst nicht nach Motivation – du bist Motivation. Es ist die Lebensenergie, die durch dich fließt, die dich atmen lässt, die dich fühlen lässt.

Fühle alles, was da ist. Die Freude, die Traurigkeit, die Verwirrung, die Klarheit. Nichts ist falsch, nichts ist zu viel. Diese Gefühle sind wie Wellen im Ozean des Seins. Sie kommen, sie gehen. Wenn du versuchst, sie festzuhalten oder wegzuschieben, schaffst du nur Widerstand. Lass sie da sein. Akzeptiere sie. Das ist der erste Schritt ins Sein.

Du hast gesehen, wie sich Menschen in meinem Beisein entspannen konnten, wie sie ihre Last ablegten. Das ist keine Magie, mein Freund. Es ist die Annahme dessen, was ist. Du musst nichts ändern. Du musst niemanden ändern. Du musst dich selbst nicht ändern. Das Leben ist, wie es ist. Wenn du das

wirklich annimmst, löst sich der Kampf auf. Und in diesem Loslassen findest du eine tiefe, unerschütterliche Ruhe.

Gehe ins Sein. Ja, das ist der Schlüssel. Der Verstand ist immer beschäftigt, immer auf der Suche, immer im Gestern oder Morgen. Aber die Realität ist hier und jetzt. Dein spiritueller Weg ist nicht in Büchern oder bei Meistern zu finden, sondern in dir. Es ist das stille Bewusstsein, das hinter all den Gedanken und Gefühlen liegt. Du hast diese Energie damals gespürt – sie ist immer da.

Wie kommst du ins Sein? Es ist nicht kompliziert. Es ist, indem du alles annimmst, was in diesem Moment geschieht. Dein Atem, die Geräusche um dich herum, die Empfindungen in deinem Körper. Lass dich einfach in diesen Moment fallen. Ohne Bewertung, ohne Widerstand.

Du hast deinen Weg gewählt, ohne Martina, ohne mich. Das ist perfekt. Jeder Weg ist einzigartig, und jeder führt nach Hause, wenn du ihn mit offenem Herzen gehst. Du brauchst keine äußere Motivation. Die wahre Motivation kommt aus deinem Innersten – der unaufhörliche Wunsch, die Wahrheit dessen zu erfahren, wer du wirklich bist. Vertraue diesem Prozess. Es gibt nichts zu erreichen, nichts zu werden. Du bist bereits das, wonach du suchst. Erinnere dich einfach daran. Lasse los. Sei.“

89. Mein Satsang bei Pyar

Pyar Troll-Rauch (geboren 1960 in Garmisch-Partenkirchen als Franziska Reiter) ist eine deutsche Ärztin, Autorin und spirituelle Lehrerin, die vor allem für ihre authentische und lebensnahe Vermittlung spiritueller Erkenntnisse bekannt ist.

Pyar Troll wuchs in einem naturwissenschaftlich geprägten Elternhaus auf. Ihre Mutter, Mirjam David, war Widerstandskämpferin gegen den Nationalsozialismus im Umfeld der „Weißen Rose". Pyar erlebte eine christlich geprägte Kindheit und studierte später Medizin. Nach ihrer Promotion arbeitete sie als praktische Ärztin mit Schwerpunkt auf Homöopathie und Akupunktur in eigener Praxis.

Ihr spiritueller Weg begann unter der Führung von Osho, der ihr den Namen „Pyar" gab – ein Wort aus dem Sanskrit, das „Liebe" bedeutet. Später wurde Samarpan ihr Lehrer und Freund, der sie entscheidend auf ihrem Weg begleitete. Ab 1999 begann sie, in Form von Satsangs spirituelles Wissen weiterzugeben und leitet seither Retreats im deutschsprachigen Raum.

Pyar Troll verbindet in ihren Satsangs und Büchern mystische Aussagen verschiedener Traditionen, insbesondere aus Buddhismus, Christentum und Sufismus. Sie legt Wert darauf, dass spirituelle Entwicklung und Selbstverwirklichung mitten im aktiven Alltag möglich sind – nicht als Rückzug aus der Welt, sondern als tiefes Erleben im Hier und Jetzt. Ihre Satsangs sind geprägt von Klarheit, Mitgefühl und einer bodenständigen, humorvollen Art.

In ihrem Buch „Reise ins Nichts: Geschichte eines Erwachens" beschreibt sie ihren eigenen Weg zur Selbstrealisation. Sie schildert offen ihre Ängste, Zweifel und die Herausforderungen, die sie auf dem Weg zur „Eins-Werdung mit dem Universum" erlebte, und betont, dass jede spirituelle Reise einzigartig ist. Sie macht deutlich, dass Erleuchtung keine Erfahrung im klassischen Sinn ist, sondern das Verschwinden des Ichs und das Aufgehen in reiner Präsenz.

„Erleuchtung, Selbstrealisation ist weit jenseits jeder Möglichkeit von Vorstellung und gedanklicher Erfassung. Es gibt keine Erfahrung von Erleuchtung, denn im Realisieren des Selbst verschwindet der Erfahrende, der Denkende, der Fühlende. Individuelles Bewusstsein und Leere fallen in eines zusammen."

Pyar Troll lebt in München, ist in zweiter Ehe verheiratet und führt weiterhin ein aktives Leben als Ärztin, auch wenn ihre spirituelle Lehrtätigkeit mittlerweile im Vordergrund steht. Sie trennt bewusst die Rolle der Ärztin von der der spirituellen Lehrerin, bleibt dabei aber immer authentisch und „ganz Mensch". Ihr Ansatz ist es, Menschen auf verschiedenen Ebenen zu begegnen – sei es in der medizinischen Praxis oder im Satsang.

Pyar Troll steht für einen modernen, alltagsnahen Zugang zu Spiritualität, der weder Dogmen noch Ideale vorgibt, sondern zur individuellen Erfahrung und zum eigenen Erwachen ermutigt. Sie betont die Bedeutung von Meditation und innerer Stille als Schlüssel zu Glück und Freiheit.

Die Erfahrung der Erleuchtung

Pyar Trolls Weg zur Erleuchtung war ein individueller, oft herausfordernder Prozess, der sich über viele Jahre erstreckte und von intensiver Selbstbeobachtung, Meditation und der Auseinandersetzung mit spirituellen Lehrern geprägt war. Sie beschreibt ihren Weg in ihrem Buch „Reise ins Nichts" und in Interviews als eine Reise, auf der sie immer wieder das eigene Ich verlor und in eine Erfahrung der Leere fiel – oft begleitet von Angst, Unsicherheit und dem Gefühl, nicht zu wissen, was geschieht.

Pyar Trolls Durchbruch zur Erleuchtung war eng mit der Begegnung und Begleitung durch den spirituellen Lehrer Samarpan verbunden. Ihre intensive Suche nach Wahrheit führte sie schließlich zu Samarpan, dessen Energie und Präsenz entscheidend waren, um ihren Erleuchtungsprozess auszulösen. In ihren eigenen Worten und autobiografischen Schilderungen betont Pyar, dass es gerade die Begegnung mit Samarpan war, die ihr

half, tief verwurzelte Identifikationen, Vorstellungen und Wünsche zu erkennen und loszulassen – ein zentrales Element auf dem Weg zum Erwachen.

Im Rahmen von Satsangs und Retreats, die sie später selbst anbot, beschreibt Pyar, wie die stille, intensive Begegnung mit einem zum Selbst Erwachten – wie Samarpan – einen Raum eröffnet, in dem das eigene Ich und die damit verbundenen Konzepte „sterben" können. In dieser Präsenz wurde für sie erfahrbar, was immer schon still, unberührt und in Frieden ist: die Wahrheit des eigenen Seins. Die Energie und das Bewusstsein Samarpans wirkten dabei wie ein Katalysator, der Pyar half, die letzte Schwelle zu überschreiten und das zu erkennen, was jenseits aller persönlichen Erfahrungen und Identifikationen liegt.

Pyar schildert, dass dieser Prozess nicht intellektuell erfasst werden kann, sondern in der direkten, stillen Begegnung mit einem erwachten Lehrer geschieht. Es ging ihr darum, in der Stille und Präsenz Samarpans das eigene Selbst zu erkennen und alle Vorstellungen davon loszulassen, wie Erleuchtung auszusehen habe.

Pyar Troll berichtet, dass sie viele Jahre lang spirituelle Ideale und Vorstellungen von Erleuchtung hatte – etwa, dass ein erleuchteter Mensch immer glücklich, freundlich und ohne Angst sei. Im Laufe ihres Weges erkannte sie, dass all diese Vorstellungen falsch waren und dass Erleuchtung vielmehr das vollständige Aufgeben des Ich-Gefühls und der Identifikation mit Gedanken und Gefühlen bedeutet.

Sie beschreibt, dass das Erwachen wie das Erinnern einer Welle ist, die erkennt, dass sie immer schon der Ozean war – eine Rückkehr in das, was immer schon da war. Es ist ein Prozess des Loslassens, in dem alle Konzepte, Wünsche und Identifikationen „sterben" müssen, um die Wahrheit des Seins zu erkennen.

Pyar Troll schildert, dass das Hereinbrechen der Wahrheit mit einer tiefen Stille, Frieden und einer Erfahrung von Einheit mit allem. Dabei verschwindet das Gefühl eines getrennten Ichs, und es bleibt ein Zustand des „Nichts" – ohne Wünsche, ohne

Ablehnung, ohne Trennung. Sie betont, dass Erleuchtung nicht das Ende aller menschlichen Erfahrungen ist: Auch nach dem Erwachen gibt es weiterhin Gefühle, Herausforderungen und sogar Phasen der Erschöpfung oder des Burn-outs.

„Erleuchtung, das Hereinbrechen der Wahrheit, das Hereinbrechen der Unendlichkeit in die Endlichkeit, das Erkennen dessen, der man immer war, ist für jedes Individuum verschieden – es gibt keine zwei gleichen Buddhas. Ich hatte zahlreiche Vorstellungen von Erleuchtung, und alle waren falsch. Sicher ist, sie ist."

Pyar Troll gelangte zur Erleuchtung durch das konsequente Loslassen aller Vorstellungen vom Ich und der Wahrheit, durch tiefe Meditation und die Begleitung durch spirituelle Lehrer wie Osho und Samarpan. Ihre Erfahrung der Erleuchtung ist geprägt von einer tiefen, immer wieder neuen Stille, dem Verschwinden des getrennten Ichs und dem Erkennen der Einheit mit allem Sein. Sie betont, dass dieser Prozess individuell und niemals abgeschlossen ist – das Erwachen vertieft und entfaltet sich immer weiter.

Zitate von Pyar

„Wir alle sind Buddhas, sind strahlend, glückselig und liebevoll in unserem Wesen. Lasst es uns auch wirklich sein und leben!"
„Wenn der Geist im höchsten Selbst verankert ist, erfahren wir unsterbliches Glück."
„Die Herausforderung ist es, nicht etwas zu werden, sondern zu sein."
„Das Leben entfaltet sich, wenn du dich öffnest und dich führen lässt."
„Vertraue deinem Herzen – es kennt den Weg, auch wenn dein Verstand zweifelt."
„Dein Licht ist unaufhaltsam."
„Sei zärtlich mit dir. Lass dich von der Liebe führen, die du bist."
„Deine innere Wahrheit ist dein Kompass, und sie wird dich niemals im Stich lassen."
„In jedem Moment hast du die Wahl, dich für Liebe und Frieden zu entscheiden."

„Du kannst dein inneres Licht stärken, indem du regelmäßig meditierst, achtsam bist, dich mit deiner Essenz verbindest und liebevoll mit dir selbst umgehst."

Anekdoten und prägende Episoden aus dem Leben von Pyar Troll

Pyar wuchs als Tochter zweier Naturwissenschaftler auf; ihre Mutter war Widerstandskämpferin im Umfeld der „Weißen Rose". Schon als Kind war sie von einer tiefen Sehnsucht nach Wahrheit und Sinn erfüllt und stellte viele Fragen zu Gott und dem Leben.

Ihr spiritueller Weg begann intensiv, als sie Osho begegnete, der ihr den Namen „Pyar" (Liebe) gab. Die Begegnung mit Samarpan war ein Wendepunkt: Seine Energie löste ihren Erleuchtungsprozess aus.

1999 begann sie, Satsangs zu geben und spirituelles Wissen öffentlich zu teilen.
In einem Interview berichtet sie, dass sie nach einem Vortrag 2003 bei einem Kongress über Ekstase, Sexualität und Transzendenz von einer Welle tiefer Stille und Glückseligkeit überwältigt wurde.

Sie lebt bewusst einfach: Ihr Zuhause ist ein schlichtes Haus mit kleinem Garten, ohne spirituellen Prunk oder Devotionalien. Sie liebt gutes Essen, teilt gern Brot, Wurst und Käse mit Gästen und genießt ein Glas Rotwein. Pyar erzählt, dass ihr im Laufe ihres spirituellen Weges die Sexualität „abhandengekommen" ist, ein Prozess, den sie offen und humorvoll beschreibt. Sie betont, dass Meditation und die Suche nach Wahrheit für sie zentrale Lebensmotive sind.

In ihrer Praxis und im Satsang begegnet sie Menschen immer als Mensch – ohne Rollenwechsel, sondern mit derselben Authentizität. In ihren Satsangs spricht sie oft über Alltagsprobleme, spirituelle Krisen und die Verbindung von Spiritualität mit ökologischen und sozialen Themen.

Pyar lebt mit ihrem Ehemann in einer Wohngemeinschaft und schätzt das gemeinschaftliche Leben sehr. Sie berichtet, dass sie

sich durch die ärztliche Arbeit geerdet fühlt und den Kontakt zu Menschen außerhalb der spirituellen Szene als bereichernd erlebt.

Meine Erfahrungen mit Pyar

Ich bin ein großer Fan von Pyar. Ich fühle mich sehr mit ihr verbunden. Ich war schon oft auf einem Satsang von ihr. Allerdings langweilt es mich, was sie sagt. Ich kenne das alles schon. Ich habe mich viel mit Buddhismus, Christentum und Erleuchtung beschäftigt. Meine Freundin Barbara dagegen ist begeistert von den Worten von Pyar. Ich könnte ihr das Gleiche sagen. Aber mir hört sie nicht zu. Pyar dagegen vertraut sie. Ich genieße eher die Energie von Pyar. Ihre Energie bringt mich auf meinem spirituellen Weg voran. Sie bringt mich ins Sein. Obwohl Pyar eigentlich keine besondere Energie hat. Bei manchen Erleuchteten spürte ich eine starke Erleuchtungsenergie. Ich kam dadurch selbst in einen tiefen Frieden und eine tiefe Glückseligkeit.

Ich glaube, dass Pyar erleuchtet ist. Aber man spürt es nicht. Sie wirkt völlig normal. Vielleicht liegt das daran, dass sie ihre Erleuchtungsenergie in einer höhere Dimension versteckt. Ich bekam bei meiner Yogalehrer-Ausbildung diese Fähigkeit von Swami Vishnudevananda übertragen. Bei einem Vortrag im Ganesha-Tempel entfaltete sich in mir plötzliche eine starke Energie. Ich war in einem starken Energiezustand von Frieden und Glück. Aber in diesem Zustand konnte ich auch stark die negativen Energien der anderen Menschen spüren. Das war sehr unangenehm. Da öffnete sich eine höhere Dimension, in der ich meine Energie speichern konnte. In der Welt der Menschen war ich dadurch wieder normal und nicht unangenehm von den Energien meiner Mitmenschen belästigt. Das ist eine sehr praktische Fähigkeit. Man kann dadurch als Erleuchteter in der Welt der Menschen leben, ohne dass es jemand merkt. Ich glaube, dass Pyar auch diese Fähigkeit besitzt. Bei Mutter Meera ist es ähnlich. Sie kann ihre Energie individuell für jeden Menschen dosieren, so wie er es gerade braucht. Und auch für sich kann sie die Energie genau regulieren. Manche erfahren sie als erleuchtet und manche nicht.

Spannend in den Büchern von Pyar fand ich die Geschichte, wo jemand sie fragte, wie es beim Sterben ist. Pyar war selbst neugierig und setzte sich in eine tiefe Meditation. Sie durchlief bewusst den Sterbeprozess und löste sich mit ihrem Bewusstsein von ihrem Körper. Dabei traten viele Ängste in ihr auf. Als sie dann ins Jenseits kam, gelangte sie in die Lichtdimension und erfuhr eine unermessliche Glückseligkeit. Sie wollte daraufhin nicht zurück zur Erde. Nur die Liebe ihrer Anhänger brachte sie wieder zurück. Diese Glückseligkeitsdimension gibt es im Jensseits. Sie wird von vielen Erleuchteten bestätigt. Ich habe sie auch schon erfahren. Das ist der große Gewinn, den man von der Erleuchtung hat. Wer vor seinem Tod erleuchtet ist, kann mit seinem Bewusstsein dort hingelangen. Solange sie auf der Erde ist, ist es ein großes Geschenk ihren Satsang besuchen zu dürfen.

90. Shankara und die drei Schätze

Im Süden Indiens, in einem kleinen Dorf namens Kaladi, wurde im 8. Jahrhundert ein außergewöhnlicher Junge geboren: Adi Shankara. Schon früh zeigte sich seine besondere geistige Reife. Er sprach über tiefe spirituelle Themen, meditierte im Kindesalter und hatte nur einen Wunsch: die Wahrheit zu erkennen und Erleuchtung zu finden.

Trotz seines jungen Alters erkannte Shankara drei grundlegende Voraussetzungen, die für den spirituellen Weg entscheidend sind:
Die Geburt als Mensch. Shankara sagte: „Wertvoll ist das menschliche Leben. Nur als Mensch besitzt man die Fähigkeit, zwischen dem Vergänglichen und dem Ewigen zu unterscheiden." Er lehrte, dass das menschliche Dasein eine kostbare Gelegenheit ist, sich vom Leiden zu befreien und das höchste Ziel zu erreichen – Befreiung (Moksha).
Der Wunsch nach Erleuchtung. Von klein auf brannte in Shankara der Wunsch nach Befreiung aus dem Kreislauf von Geburt und Tod. Er nannte diesen Wunsch mumukshutva – ein starkes Verlangen nach Erlösung. Ohne diesen inneren Drang, so betonte er, würde der Mensch in der Welt verhaftet bleiben und sich nicht wirklich für den spirituellen Weg öffnen.
Die Verbindung mit einem erleuchteten Meister. Als junger Mann verließ Shankara sein Zuhause, um einen wahren Lehrer zu finden. Nach langer Suche begegnete er Govindapada, einem verwirklichten Meister, der ihn in die tiefen Lehren des Vedanta einweihte. Unter seiner Führung erkannte Shankara die höchste Wahrheit: dass das Selbst (Atman) eins ist mit dem Absoluten (Brahman), jenseits aller Formen, Begrenzungen und Gedanken.

Seine zentrale Lehre war die des Advaita Vedanta – der Nicht-Zweiheit. Er lehrte, dass es keine wirkliche Trennung zwischen dem Einzelwesen und dem Göttlichen gibt. Alles ist Eins, und die Befreiung liegt in der Erkenntnis dieser Einheit. Shankaras Leben erinnert uns daran, dass der Weg zur Erleuchtung möglich ist – wenn wir als Mensch geboren wurden, den tiefen Wunsch nach Befreiung verspüren und die Führung eines erleuchteten Meisters

annehmen. Diese drei kostbaren Voraussetzungen öffnen das Tor zur Wahrheit.

Maya ist die meisterhafte Verführerin, die uns die Welt als getrennte und absolute Realität erscheinen lässt. Sie lässt die Menschen nach materiellem Besitz gieren, nach Anerkennung, nach flüchtigen Freuden – allesamt Trugbilder, die letztlich Leid und Enttäuschung hervorrufen. Shankara erkannte, dass die Menschen gefangen sind in einem Netz von Dualität – Ich und Du, gut und schlecht, Geburt und Tod – und diese Trennung war die Ursache allen Unglücks.

Das Ziel des Advaita Vedanta ist nicht, etwas Neues zu erlangen, sondern die bereits bestehende Einheit zu erkennen und zu erleben. Durch Selbsterforschung, Meditation und das Studium der Schriften (unter der Anleitung eines Lehrers) kann man die Schleier der Illusion (Maya) lüften und die eigene wahre Natur als Brahman verwirklichen. Wenn diese Erkenntnis tief verwurzelt ist, verschwinden alle Ängste, alles Leid und die Suche nach externem Glück, denn man erkennt, dass man bereits das ist, wonach man sucht – das unendliche, vollständige und glückselige Sein. Das ist die Befreiung, die Moksha genannt wird.

Wikipedia: „Adi Shankara (* um 788 in Kalady in Kerala; † um 820) war ein religiöser Lehrer und Philosoph des Hinduismus. Er systematisierte die Philosophie des Advaita Vedanta. Einer später entstandenen Legende zufolge gründeten er selbst oder seine Schüler vier Klöster in Indien. Er war der Sohn eines Nambudiri-Brahmanen und durchwanderte ganz Indien. Shankara führte viele Streitgespräche mit den Buddhisten und verfasste in Benares sein Hauptwerk Brahma Sutra Bhasya (Kommentar zum Brahma-Sutra). Eines seiner wichtigsten Werke heißt Vivekachudamani („Kleinod der Unterscheidung"). Mit Unterscheidung meint Shankara die Unterscheidung zwischen Wirklichkeit und Nicht-Wirklichkeit: „Richtige Unterscheidung lässt uns das wahre Wesen eines Seils erkennen und vertreibt die quälende Angst, die unsere irrtümliche Annahme, es sei eine Schlange, hervorruft". Durch Hingabe an die rechte Unterscheidung wird der Mensch die höchste Stufe der Vereinigung mit dem Brahman erreichen. „So

mag er seine eigene Seele retten, die in den Fluten von Leben und Tod (Samsara) versunken ist".

Die äußere Welt mit ihren Erscheinungen bewertet Shankara als Illusion: „Nur wer Unterscheidungsvermögen besitzt und seine Gedanken von allen irdischen Freuden abwendet, wer Gleichmut und die verwandten Tugenden besitzt, wer überdies nach Befreiung (Mukti) verlangt, ist befähigt Brahman zu suchen". Die erste Voraussetzung ist nach Shankara die Unterscheidung zwischen dem Ewigen und dem Nicht-Ewigen. Brahman ist wirklich, das Weltall ist unwirklich. Ein Weg zur Erkenntnis ist das Bewusstsein von allen Gegenständen abzuziehen, d. h. die Sinnesorgane der Wahrnehmung wie der Tätigkeit von den Gegenständen abzulösen und in ihr Zentrum zurückzuziehen. Auf dem Weg nach Erlösung räumt Shankara der spirituellen Erkenntnis den höchsten Stellenwert ein: „Man mag die heiligen Schriften hersagen und den heiligen Geistern Opfer bringen, man mag die Riten ausführen und Gottheiten verehren, doch solange der Mensch nicht zur Erkenntnis seiner Identität mit dem Atman erwacht, kann er niemals Befreiung finden – selbst nicht nach Hunderten von Zeitaltern".

Shankara betont die Eigenverantwortung und die Erlösungsfähigkeit des Menschen: „Die Ketten, die uns durch unsere Unwissenheit binden, durch lustvolle Begierden und die Früchte unseres Karmas, kann niemand lösen außer wir selbst". Er weist auch darauf hin, dass intellektuelles Streben ohne spirituelle Dimension nicht ausreicht: „Das Studium der Schriften ist fruchtlos, solange Brahman nicht erfahren wird". Immer wieder weist Shankara auf die Wichtigkeit der Überwindung der Sinne hin: „Wer mit dem Schwert der wahren Begierdelosigkeit den Haifisch der Sinneslust getötet hat, überquert das Meer dieser Welt ohne Hindernis". Die Bindung an Körper, Gegenstände oder Menschen bewertet er als verhängnisvoll für den, der nach Befreiung strebt. Shankara war einer der wichtigsten indischen Philosophen; es gelang ihm, den Hinduismus auf der Basis der Upanishaden-Philosophie zu erneuern. Nach Einschätzung von Sivananda beruhte sein Erfolg auch auf seiner anschaulichen,

bildhaften Sprache, mit der er komplizierte Sachverhalten nicht nur Intellektuellen, sondern auch Laien zugänglich machte."

Zitate von Adi Shankara

„Es existiert nichts anderes als das Selbst. Die erleuchtete Person sieht alles in der Welt als sein eigenes Selbst."
„Brahman ist wirklich. Die Welt ist eine Illusion."
„Zerstöre völlig das Ich! Kontrolliere die vielen Wellen der Ablenkung, die in den Geist einsickern! Unterscheide die Wirklichkeit und erkenne: ‚Ich bin es.'"
„Du bist reines Bewusstsein, der Zeuge aller Erfahrung. Du bist reine Natur der Freude."
„Ich bin unveränderlich und bleibe für immer."
„Ich durchdringe das gesamte Universum und bin oben, in der Mitte und unten in alle Richtungen."
„Ich bin farblos, formlos, Licht ist meine Form."
„Ich bin weder wach, im Tiefschlaf noch im Träumen, sondern über dem Bewusstsein."
„Wissen [Jnana] ist das einzige direkte Mittel zur Befreiung. Rituale können Unwissenheit nicht zerstreuen."
„Das Selbst erleuchtet das Bewusstsein. Wer diese höchste Wahrheit erkannt hat, bleibt in Selbstglück."
„Die ununterbrochene Glückseligkeit sollte als Brahman (Selbst) verstanden werden."
„Die Person, die das Auge des Wissens hat, sieht Brahman – Bewusstsein und Glückseligkeit."

Zehn Anekdoten von Shankara

1. Die Krokodil-Anekdote: Als junger Junge wünschte sich Shankara, ein Sannyasin (ein wandernder Mönch) zu werden. Seine Mutter war strikt dagegen. Eines Tages, als er im Fluss Purna badete, packte ihn ein Krokodil am Bein. Er schrie seiner Mutter zu, dass er nur gerettet werden könne, wenn sie ihm erlaube, Mönch zu werden. In ihrer Verzweiflung stimmte sie zu. Das Krokodil ließ ihn los und Shankara begann seine spirituelle Reise. Diese Geschichte symbolisiert die Notwendigkeit, sich von weltlichen Bindungen zu lösen, um spirituelle Erleuchtung zu suchen.

2. Treffen mit Gaudapada: Shankara suchte nach einem Guru und fand Govinda Bhagavatpada, den Schüler von Gaudapada. Es wird erzählt, dass er von Govinda zunächst abgewiesen wurde, doch als er seine tiefe Hingabe und sein Wissen demonstrierte, akzeptierte ihn Govinda als seinen Schüler. Govinda Bhagavatpada war es, der ihm die Lehren des Advaita Vedanta übermittelte.

3. Die Begegnung mit Kumarila Bhatta: Kumarila Bhatta war ein bedeutender Philosoph der Mimamsa-Schule, der die vedischen Rituale betonte und dem Advaita-Gedanken kritisch gegenüberstand. Kurz vor seinem Tod traf Shankara ihn. Kumarila Bhatta bat Shankara, seine Lehren zu seinem Schüler Mandana Mishra zu bringen, anstatt ihn selbst zu belehren.

4. Debatte mit Mandana Mishra: Shankara debattierte mit Mandana Mishra, einem Anhänger von Kumarila Bhatta, um zu beweisen, dass die vedischen Rituale nicht das höchste Ziel sind. Die Debatte dauerte 18 Tage und wurde von Mandanas Frau, Ubhaya Bharati, geleitet. Als die Debatte unentschieden schien, nahm sie als Schiedsrichterin eine Garlande aus Blumen. Wenn die Blumen an Shankaras Hals welkten, hätte er verloren. Doch das geschah nicht und Shankara gewann die Debatte.

5. Die Diskussion über weltliche Freuden: Nach der Debatte mit Mandana Mishra wurde Ubhaya Bharati klar, dass Shankara die höchste spirituelle Weisheit besaß. Sie versuchte jedoch, ihn in einer Debatte über weltliche Freuden zu besiegen. Shankara, der ein Mönch war, konnte dieses Wissen nicht aus eigener Erfahrung haben. Um die Debatte zu gewinnen, übertrug er seine Seele vorübergehend in den Körper eines kürzlich verstorbenen Königs. Er lebte für kurze Zeit das Leben des Königs, erwarb so das benötigte Wissen und gewann die Debatte, wodurch er Mandana Mishra als Schüler gewann.

6. Das Treffen mit Vyasa: Es wird gesagt, dass Shankara während einer seiner Reisen auf einen älteren Brahmana traf, der sich als der mythische Weise Vyasa, der Verfasser der Veden, entpuppte. Vyasa stellte Shankara Fragen zu seinen Kommentaren. Diese Debatte soll 16 Tage gedauert haben, am Ende segnete Vyasa Shankara und bestätigte die Wahrheit seiner Lehren.

7. Die Verehrung der Götter: Obwohl Shankara die Einheit des Brahman (die höchste Realität) und die illusorische Natur der Welt (Maya) lehrte, betonte er auch die Wichtigkeit der Verehrung der Götter. Es wird erzählt, dass er, um die Menschen zum Glauben zu führen, viele Hymnen zur Verehrung von Shiva, Vishnu, Ganesha, Shakti und Surya verfasste. Er vereinte die verschiedenen religiösen Strömungen Indiens in einem rationalen Rahmen.

8. Die Gründung der Klöster: Um die Lehren des Advaita Vedanta zu verbreiten und zu bewahren, gründete Shankara an den vier Himmelsrichtungen Indiens Klöster, die sogenannten "Mathas": Dwarka im Westen, Puri im Osten, Sringeri im Süden und Jyotirmath im Norden. Jeder Matha wurde von einem seiner Hauptschüler geleitet und existiert bis heute.

9. Die Anekdote mit Chandala: Eines Tages, als Shankara mit seinen Schülern in Kashi unterwegs war, trafen sie auf einen Chandala (einen Angehörigen der untersten Kaste) mit vier Hunden. Shankara forderte den Chandala auf, den Weg freizumachen. Der Chandala fragte ihn daraufhin, ob er seinen physischen Körper oder seine Seele beiseitelegen solle, da die Seele in jedem gleich sei, egal ob es sich um einen Brahmanen oder einen Chandala handelt. Shankara erkannte in diesem Augenblick, dass der Chandala in Wirklichkeit der Gott Shiva war, der ihn auf die Probe stellen wollte.

10. Shankaras Tod: Im Alter von nur 32 Jahren, nachdem er sein Werk vollendet hatte, soll Shankara auf der Weltbühne verschwunden sein. Es gibt verschiedene Überlieferungen darüber, wo sein Ende stattfand, wobei Kedarnath in den Himalaya-Bergen als der wahrscheinlichste Ort gilt. Sein kurzes, aber intensives Leben hatte einen enormen Einfluss auf die Geschichte Indiens.

91. Sri Amma und Sri Bhagavan

Eine Bekannte von mir ist eine Anhängerin von Sri Amma und Sri Bhagawan. Insofern hörte ich von ihnen. Soweit ich weiß, ist meine Bekannte durch Deeksha zur Erleuchtung gekommen. Sie ist aber auch nach Indien zur Erleuchtungs-Universität von Sri Amma und Sri Bhagavan gereist und hat dort an einem intensiven Programm teilgenommen. Und sie ist viele Jahrzehnte intensiv ihren spirituellen Weg gegangen und musste viele Krisen durchleben.

Sri Amma und Sri Bhagavan sind einflussreiche spirituelle Lehrer Indiens, deren Bewegung Millionen von Menschen weltweit inspiriert. Ihr Wirken ist geprägt von der Vision, das menschliche Bewusstsein zu transformieren und eine friedvollere, mitfühlendere Welt zu schaffen.

Sri Bhagavan, mit bürgerlichem Namen Vijay Kumar Naidu, wurde am 7. März 1949 im südindischen Natham, Tamil Nadu, geboren. Sein Vater arbeitete als Leiter der Buchhaltungsabteilung bei der indischen Eisenbahn, seine Mutter war Hausfrau. 1955 zog die Familie nach Chennai, wo Bhagavan die Don Bosco School besuchte und später ein Mathematikstudium an der DG Vaishnav College absolvierte. Nach dem Studium arbeitete er zunächst als Büroangestellter bei einer Versicherungsgesellschaft. 1977 heiratete er Padmavathi, die von den Anhängern als „Amma" verehrt wird. Das Paar folgte dabei der in Indien üblichen Tradition der arrangierten Ehe.

1984 gründete Bhagavan eine alternative Schule namens Jeevashram im Distrikt Chittoor, Andhra Pradesh, mit dem Ziel, Kindern eine Umgebung zur Selbstentfaltung zu bieten. 1994 wurde das Schulgelände in Satyaloka umbenannt und für spirituelle Programme geöffnet. Im Jahr 2000 rief er die Oneness-Bewegung ins Leben, deren Ziel es ist, durch spirituelle Transformation und das Erwachen in die Einheit das menschliche Leiden an der Wurzel zu lindern und die Welt zu einem besseren Ort zu machen.

Bhagavan wurde von seinen Anhängern als Kalki, die zehnte Inkarnation Vishnus, verehrt. Er selbst betonte jedoch, dass Kalki nicht eine einzelne Person, sondern ein kollektives Erwachen sei.

Im Zentrum der Bewegung steht die Praxis des „Oneness Blessing“ (Deeksha), einer Energieübertragung, die den Empfänger in einen Zustand höherer Bewusstheit führen soll. Die Bewegung ist heute international verbreitet und hat ihren Hauptsitz in Varadaiahpalem, Andhra Pradesh.
Padmavathi, von den Anhängern als „Amma“ bezeichnet, ist die Ehefrau von Sri Bhagavan und spielt eine zentrale Rolle in der Oneness-Bewegung. Sie ist Mitbegründerin und wird als weiblicher Aspekt des Göttlichen verehrt. Gemeinsam mit Bhagavan verkörpert sie für die Anhänger das spirituelle Idealpaar, das männliche und weibliche Prinzipien vereint und als Quelle der göttlichen Gnade gilt.
Sri Amma und Sri Bhagavan lehren, dass das menschliche Leiden durch ein Gefühl der Trennung entsteht und dass spirituelle Transformation und Erwachen in die Einheit (Oneness) möglich sind. Ihr Ziel ist es, Menschen durch spirituelle Erfahrungen, Energieübertragungen und Bewusstseinsarbeit zu innerem Frieden, Mitgefühl und einem Gefühl universeller Verbundenheit zu führen. Die von ihnen gegründete Bewegung umfasst heute zahlreiche Ashrams, spirituelle Zentren und internationale Aktivitäten, die sich auf Meditation, Gebet und das Teilen der „Oneness Blessing“ konzentrieren.
Sri Amma und Sri Bhagavan beschreiben ihre Erleuchtungserfahrung als einen Zustand, der sie von Kindheit an prägte und nicht das Ergebnis eines bestimmten Ereignisses oder einer plötzlichen Transformation war. Sri Bhagavan berichtet, dass es in seinem Bewusstsein seit seiner Kindheit keine Veränderung gegeben habe. Schon als kleiner Junge sei er von tiefer Empathie für das Leiden der Menschheit erfüllt gewesen, habe darunter gelitten, geweint und sogar das Bewusstsein verloren, wenn er das Leid anderer spürte. Er sagt, sein Körper habe keine Begrenzung, seine Bewusstheit sei grenzenlos und könne alles erfahren, was der Mensch erlebt. Einen Guru habe er nie gehabt; sein einziges Anliegen sei es gewesen, das menschliche Leiden zu beenden. Er sah es als seine Aufgabe, den Menschen einen veränderten Bewusstseinszustand zu schenken, da er überzeugt war, dass der Mensch aus eigener Kraft dazu nicht in der Lage sei.

Sri Amma wird als Verkörperung von Liebe und Mitgefühl beschrieben, deren Präsenz heilend und transformierend wirkt. Sie gilt als Quelle großer spiritueller Energie, die den Zustand der Einheit (Oneness) für andere zugänglich macht. Beide betonen, dass sie gemeinsam wie ein Bewusstsein in zwei Körpern wirken und ihre Aufgabe darin sehen, durch ihre Präsenz und ihre Segnungen (Deeksha) das Erwachen und die Erleuchtung bei anderen Menschen zu ermöglichen.

Deeksha, die Energieübertragung

Deeksha – auch als Oneness Blessing bekannt – ist eine spirituelle Energieübertragung, die von Sri Amma und Sri Bhagavan entwickelt und weltweit verbreitet wurde. Die Übertragung erfolgt traditionell durch das Auflegen der Hände auf den Kopf des Empfängers, kann aber auch durch reine Intention, auf Distanz oder in großen Gruppen gegeben werden. Dabei halten die Geber den Empfänger einige Minuten bewusst in ihrem Gewahrsein und lassen die Deeksha-Energie fließen. Ziel ist eine neurobiologische Transformation, die zu höherem Bewusstsein, innerem Frieden und spirituellem Erwachen führen soll.

Sri Amma und Sri Bhagavan betonen, dass Deeksha ein Phänomen ist, bei dem das Göttliche direkt auf den Menschen einwirkt. Die Wirkung hängt sowohl von der Offenheit des Empfängers als auch von der Qualität des Gebers und letztlich von der Gnade des Göttlichen ab. Es gibt auch in Deutschland Organisationen und Gruppen, die mit Sri Amma und Sri Bhagavan verbunden sind. Die Oneness-Bewegung (heute oft als Golden Age Movement bezeichnet) ist international organisiert und bietet auch im deutschsprachigen Raum Seminare, Online-Events und Gruppenmeditationen an. Teilnehmer erhalten dort ebenfalls Deeksha-Segnungen, häufig durch zertifizierte Deeksha-Geber, die in Indien ausgebildet wurden.

Zitate von Sri Amma und Sri Bhagavan

1. „Wenn du deine Prioritäten kennst, gibt es keinen Konflikt."
2. „Wahres Glück findest du im gegenwärtigen Moment."
3. „Leiden endet, wenn Widerstand endet."
4. „Frieden ist nicht die Abwesenheit von Problemen, sondern die Fähigkeit, mit ihnen umzugehen."
5. „Das Herz kennt den Weg. Laufe in diese Richtung."

6. „Dankbarkeit ist der Schlüssel zum Überfluss."
7. „Liebe ist nichts, was du tust, sondern etwas, das du bist."
8. „Wenn du dich in anderen siehst, ist das der Anfang von Mitgefühl."

Anekdoten und Wunder von Sri Amma und Sri Bhagavan

1. Heilung von Krankheiten

Viele Anhänger berichten, dass sie nach einer Deeksha-Übertragung von chronischen Krankheiten, Schmerzen oder psychischen Leiden spontan geheilt wurden. Oft geschah dies nach einer persönlichen Begegnung mit Amma oder Bhagavan oder nach Teilnahme an einer Segnungszeremonie.

2. Unerwartete finanzielle Hilfe

Es gibt zahlreiche Berichte, dass Menschen in finanziellen Notlagen nach Gebeten zu Amma und Bhagavan plötzlich Unterstützung erhielten – etwa durch einen unerwarteten Geldbetrag, einen neuen Job oder einen gelösten Konflikt.

3. Mystische Visionen

Einige Teilnehmer von Retreats erzählen, dass sie während der Meditationen in der Gegenwart von Amma oder Bhagavan intensive Visionen von Lichtwesen, göttlichen Gestalten oder vergangenen Leben hatten.

4. Spontane Versöhnung

Mehrfach berichten Menschen, dass sich langjährige familiäre Konflikte oder zerbrochene Beziehungen nach einer Deeksha wie von selbst lösten und tiefes Verzeihen möglich wurde.

5. Unerklärliche Düfte und Lichter

In der Nähe von Amma und Bhagavan – oder während ihrer Online-Segnungen – schildern Teilnehmer das plötzliche Auftauchen von Blütenduft, Lichtphänomenen oder einer spürbaren Präsenz, die als göttlich empfunden wird.

6. Schutz in Gefahrensituationen

Anhänger erzählen, dass sie in lebensbedrohlichen Situationen wie Unfällen, Naturkatastrophen oder Überfällen durch das Gebet zu Amma und Bhagavan auf wundersame Weise verschont oder gerettet wurden.

7. Transformation von Süchten

Menschen berichten, dass sie nach einer Deeksha-Segnung plötzlich das Verlangen nach Alkohol, Drogen oder anderen

Süchten verloren und ein neues Lebensgefühl fanden.
8. Schwangerschaft nach Unfruchtbarkeit
Es gibt zahlreiche Berichte von Paaren, die nach jahrelangem unerfülltem Kinderwunsch nach einer Segnung durch Amma und Bhagavan plötzlich schwanger wurden.
9. Tiefer innerer Frieden
Viele Teilnehmer schildern, dass sie nach einer Begegnung oder Segnung eine nie gekannte Ruhe, Freude und Liebe im Herzen spürten, die auch in schwierigen Lebenslagen anhielt.
10. Synchronizitäten und Führung
Anhänger berichten von auffälligen Zufällen und Synchronizitäten, die sie nach einer Deeksha auf ihren Lebensweg führten, etwa durch Begegnungen, Hinweise oder unerwartete Lösungen für Probleme.

92. Thomas Hübl arbeitet am kollektiven Trauma

Wien, 1997. Der Duft von Kaffee und alten Büchern hing in den Gängen der Wiener Universität, doch Thomas Hübls Geist war nicht bei den medizinischen Lehrbüchern. Während seine Kommilitonen Formeln paukten, vertiefte er sich in die Schriften von Ken Wilber und die Lehren Ramana Maharshis. Er war 1971 in Wien geboren und hatte ein vielversprechendes Medizinstudium begonnen, doch ein tiefes, unaufhörliches Fragen trieb ihn umher: Was ist die wahre Natur des Bewusstseins? Wie können wir uns von den unsichtbaren Fesseln befreien, die uns an Leid binden? Es war der Beginn einer spirituellen Suche, die sich wie ein mysteriöser Fall entfalten sollte.

Mit 26 Jahren, als der Ruf seines Herzens lauter wurde als jede Vorlesung, traf Hübl eine radikale Entscheidung. Er brach sein Studium ab und zog sich für vier Jahre in ein unabhängiges Retreat nach Tschechien zurück. Dieser Ort, abgelegen und still, wurde zu seinem Labor, in dem er eine tiefgreifende innere Reinigung vollzog. Tag für Tag saß er in intensiver Meditation, erforschte die Natur des Bewusstseins und unterzog sich einer schonungslosen Selbstinspektion. Er zerlegte seine eigenen Gedanken, Gefühle und Muster wie ein Detektiv, der einem unsichtbaren Verbrechen auf der Spur ist. Er beschrieb diese Phase als eine Zeit der Läuterung, in der er grundlegende Einsichten in die Struktur des Geistes, die Dynamik von Trauma und die Möglichkeiten spiritueller Transformation gewann. Es war, als würde er die versteckten Ursachen für das menschliche Leid aufdecken.

Nach dieser prägenden Erfahrung, Anfang der 2000er Jahre, begann er, Retreats und Seminare in Österreich und Deutschland zu leiten. Doch bald stieß er auf ein wiederkehrendes, beunruhigendes Muster. Einige Teilnehmer sprachen nicht nur über ihre persönlichen Geschichten, sondern auch über kollektive und generationenübergreifende Traumata, die bis in den Zweiten Weltkrieg zurückreichten. Es war, als würde ein unsichtbarer Schatten über den Seelen vieler Menschen liegen, eine ungelöste

Schuld, eine tief sitzende Angst, die von Generation zu Generation weitergegeben wurde.

Dies inspirierte Hübl zu einem neuen Ermittlungsfeld. Er begann, sich intensiv mit kollektiven und individuellen Traumadynamiken auseinanderzusetzen und entwickelte daraus eigene Methoden, wie den „Collective Trauma Integration Process". Er sah es als seine Aufgabe an, die verborgenen Spuren des Leidens zu finden und sie ans Licht zu bringen, um Heilung zu ermöglichen. Seine Arbeit glich der eines Forensikers der Seele, der Beweise für unsichtbare Wunden sammelt, um sie zu integrieren.

Hübl verband in seiner Arbeit zeitlose mystische Prinzipien mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Seine spirituelle Lehre war geprägt von radikaler Offenheit, Präsenz und der Integration von Schattenaspekten. Er ermutigte die Menschen, sich ihren unangenehmsten Wahrheiten zu stellen, den Teilen in sich, die sie am liebsten verstecken würden. Er sah die persönliche und kollektive Heilung als Weg zur Erleuchtung und betonte die Bedeutung von Beziehung, Transparenz und Achtsamkeit im spirituellen Prozess.

Thomas Hübl, der Traumatherapeut, spirituelle Lehrer und Autor, lebt mit seiner Frau und Tochter in Tel Aviv und Oldenburg.

Das Trauma der Deutschen

Thomas Hübl sieht das kollektive Trauma der Deutschen als eine tiefgreifende, über Generationen weiterwirkende Wunde, die vor allem durch die Erfahrungen des Nationalsozialismus, des Holocaust und der Kriege im 20. Jahrhundert entstanden ist. Er betont, dass ungelöste kollektive Traumata nicht nur individuelle Lebensläufe, sondern das gesamte gesellschaftliche Klima, politische Strukturen und die Fähigkeit zur Beziehung und Empathie nachhaltig beeinflussen.

Hübl beschreibt, dass viele Menschen glauben, kein Trauma erlebt zu haben, weil sie nicht direkt betroffen waren. Doch kollektives Trauma wird auch epigenetisch und kulturell weitergegeben – das heißt, die Nachwirkungen von Krieg, Verfolgung, Schuld und

Scham leben in den nachfolgenden Generationen weiter, oft ohne dass es den Betroffenen bewusst ist. Das zeigt sich zum Beispiel in Gefühlen von Trennung, emotionaler Abstumpfung, Schwierigkeiten in Beziehungen oder gesellschaftlicher Polarisierung.

Ein zentrales Symptom kollektiven Traumas ist laut Hübl die Tendenz zur Abspaltung und Distanzierung: Viele Deutsche erleben eine innere Trennung von der Geschichte oder von schmerzhaften Gefühlen, um sich vor Überforderung zu schützen. Diese „Normalisierung" von Trauma – also das Nicht-Benennen und Nicht-Fühlen der Wunde – führt laut Hübl dazu, dass die zugrunde liegenden Dynamiken weiterwirken und sich in neuen gesellschaftlichen Problemen wie Rassismus, Angst, politischer Spaltung oder chronischem Stress zeigen.

Hübl plädiert für eine „trauma-informierte Gesellschaft", in der kollektive Wunden anerkannt, gefühlt und gemeinsam bearbeitet werden. Er sieht darin einen Schlüssel für Heilung, Versöhnung und die Entwicklung einer reifen, empathischen Demokratie. Seine Methode verbindet neueste wissenschaftliche Erkenntnisse mit spirituellen Praktiken und gemeinschaftlichen Prozessen, etwa in Großveranstaltungen, in denen Deutsche und Israelis gemeinsam die Schatten des Holocaust anerkennen und bearbeiten.

Meditation zur Heilung der Ahnen

Anleitung: Setze dich bequem hin, schließe die Augen und richte deine Aufmerksamkeit sanft auf deinen Atem. Spüre, wie dein Körper den Boden berührt, und nimm wahr, wie dich die Erde trägt.

1. Ankommen und Erdung
Atme einige Male tief ein und aus. Spüre mit jedem Ausatmen, wie du mehr im Hier und Jetzt ankommst. Lass alle Gedanken an Vergangenheit und Zukunft für einen Moment los.

2. Verbindung mit dem eigenen Körper
Lenke deine Aufmerksamkeit auf dein Herz. Spüre den Herzschlag, die Wärme, vielleicht auch eine innere Bewegung. Wenn du

magst, lege eine Hand auf dein Herz.

3. Die Ahnen einladen
Stelle dir vor, hinter dir stehen deine Eltern, Großeltern, Urgroßeltern – eine lange Reihe von Ahnen. Vielleicht kannst du ihre Gesichter, ihre Hände oder einfach ihre Präsenz wahrnehmen. Sage innerlich: „Ich lade meine Ahnen ein, heute mit mir zu sein. Ich anerkenne euren Weg, eure Erfahrungen, eure Gaben und eure Verletzungen." Fühle dich mit deinen Eltern, Großeltern, Urgroßeltern verbunden. Vielleicht tauchen Bilder auf. Kennst du die Geschichten deiner Vorfahren, ihr Glück und ihre Sorgen?

4. Anerkennung und Mitgefühl
Richte Mitgefühl und Dankbarkeit an deine Ahnen. Sprich innerlich oder laut: „Ich danke euch für das Leben, das ihr weitergegeben habt. Ich anerkenne eure Freude, eure Liebe, aber auch euren Schmerz und eure Wunden. Alles, was ihr erlebt habt, hat mich mitgeprägt."

5. Heilung und Transformation
Stelle dir vor, wie mit jedem Atemzug Licht und Liebe durch dein Herz zu deinen Ahnen strömen. Dieses Licht berührt alle Generationen hinter dir und bringt Frieden dorthin, wo Schmerz oder Trennung war. Bewege segnend eine Hand und sende deinen Vorfahren Licht. Denke das Mantra „Licht", bis du dich mit ihnen verbunden fühlst. Erkenne die Kraft, die dir die Verbindung mit deinen Vorfahren gibt. Es sind deine kulturellen und energetischen Wurzeln.

6. Die Familie hält zusammen
Meine Mutter sagte immer: „Die Familie hält zusammen und hilft sich gegenseitig." Heutzutage ist das Zeitalter der kaputten Familien. Was ist der Gedanke, der Heilung, Licht und Liebe in deine Familie und das Energiefeld deiner Vorfahren bringt? Wie entsteht ein Kraftfeld, das dich in deinem Leben stärkt und stützt? Denke das Mantra: „Mögen alle meine Verwandten glücklich sein. Mögen alle geheilt werden und im Licht leben." Spüre Dankbarkeit, dass es deine Verwandten gibt. Sie sind energetisch immer noch bei dir.

7. Selbstheilung
Erzeuge in dir selbst Frieden, Licht und Liebe. So heilst du auch deine Verwandten. Denke das Mantra: „Ich bin Licht. Ich lebe im Licht. Ich strahle Licht aus." Welchem deiner Vorfahren, Verwandten, Kinder oder Partner möchtest du heute besonders Heilung und Licht schicken. Denke das Mantra „Ich sende Heilung und Licht zu …". Denke das Mantra so lange, bis du in einer guten Verbindung bist.

8. Abschluss
Verabschiede dich liebevoll von deinen Ahnen und komme langsam mit deiner Aufmerksamkeit zurück in den Raum. Bewege sanft deine Hände und Füße, öffne die Augen und spüre, wie du dich jetzt fühlst.

93. Die wundersame Heilung des Joe Dispenza

Es war einmal, in einem Land jenseits der großen Ozeane, im Jahre 1962, da wurde ein Junge namens Joe geboren. Joe wuchs zu einem klugen jungen Mann heran und wurde ein angesehener Chiropraktiker, der vielen Menschen half, ihre Körper wieder ins Lot zu bringen. Er verstand die Geheimnisse der Knochen und Nerven und glaubte fest an die Wissenschaft, die ihm seine Bücher gelehrt hatten.

Doch das Schicksal, das manchmal tückische Wege geht, hatte eine Prüfung für ihn vorbereitet. Eines sonnigen Tages im Jahr 1985, als Joe auf seinem Fahrrad durch die Welt sauste, geschah ein schrecklicher Unfall. Joes Rücken, der so vielen geholfen hatte, war nun selbst zerbrochen. Mehrere seiner Wirbel waren zertrümmert, und die weisen Ärzte, die sich um ihn kümmerten, sahen nur einen Weg: eine gefährliche Operation, die sein Leben für immer verändern konnte.

Aber Joe war kein gewöhnlicher Mann. In seinem Herzen brannte ein Funke des Unglaubens, ein leises Gefühl, dass es noch einen anderen Weg geben musste. Er schloss die Augen und lauschte der inneren Stimme, die ihm sagte: „Was, wenn die größte Apotheke nicht im Krankenhaus liegt, sondern in dir selbst?“

So traf Joe eine mutige Entscheidung, die viele für verrückt hielten. Er lehnte die Operation ab und begab sich auf eine radikal andere Reise. Er begann, tief in die Welt seiner Gedanken und Gefühle einzutauchen. Jeden Tag zog er sich in die Stille zurück, schloss die Augen und lauschte. Er begann zu meditieren, nicht nur, um seinen Geist zu beruhigen, sondern um seine Wirbel zu visualisieren, wie sie sich Tag für Tag wieder zusammensetzten, fester und stärker als zuvor.

Er stellte sich vor, wie neue Zellen wuchsen, wie die zersplitterten Knochen heilten, wie die Energie durch seinen Körper floss, als wäre nichts geschehen. Er arbeitete hart an seinen Gedanken, ließ keine Zweifel zu. Jedes Gefühl von Angst oder Verzweiflung, das

aufkam, verwandelte er in Hoffnung und Vertrauen. Er glaubte mit jeder Faser seines Seins an die Heilkraft seines eigenen Geistes.

Monate vergingen. Es war eine Zeit des Suchens, des Zweifelns und des unermüdlichen Glaubens. Doch dann, eines Morgens, geschah das Wunder. Joe spürte ein Kribbeln, eine Wärme, die sich von seiner Wirbelsäule in seinen ganzen Körper ausbreitete. Er stand auf, vorsichtig zuerst, dann fester. Er bewegte seine Beine, streckte seinen Rücken. Der Schmerz, der ihn so lange geplagt hatte, war verschwunden. Joes Heilung war vollständig, eine Genesung, die die Ärzte nur staunend zur Kenntnis nehmen konnten.

Für Joe war dies der Beweis. Er hatte die wichtigste Lektion seines Lebens gelernt: Das Bewusstsein und der Geist haben einen direkten, mächtigen Einfluss auf die Biologie. Er hatte erkannt, dass jeder Mensch ein Schöpfer ist, fähig, die eigene Realität zu formen, selbst die physische.

Von diesem Tag an teilte Joe, der Heiler, seine Erkenntnisse mit der Welt. Er lehrte die Menschen, wie sie ihre eigenen Wunder wirken konnten, indem sie ihre Gedanken und Gefühle bewusst lenkten. Und so wurde die Geschichte von Joe Dispenza zu einem Märchen, das uns lehrt, dass die größte Kraft nicht im Außen liegt, sondern in der tiefsten Kammer unseres eigenen Geistes. Und dass selbst der dunkelste Unfall der Anfang einer wundersamen Reise sein kann.

Wikipedia: „Joe Dispenza (* 1962) ist ein internationaler Referent, Chiropraktiker und Schriftsteller aus den Vereinigten Staaten. Joe Dispenza studierte Chiropraktik an der Life University in Atlanta (Georgia) und erwarb den Titel DC (Doktor der Chiropraktik). In seinen als Retreats bezeichneten Veranstaltungen kombiniert er Unterricht, Show und Meditation. Er bietet auf seiner Website auch Online-Kurse an. Dispenza hat mehrere Bücher geschrieben, die in verschiedene Sprachen übersetzt wurden, und einige Sammlungen von Meditationen veröffentlicht. Joe Dispenza lehrt nach eigener Aussage, wie man sein Potenzial besser nutzen kann, und propagiert Ideen, die sich auf die Kraft des Geistes zur Heilung des Körpers, zur Manifestation von Wünschen und zur

Veränderung der Realität durch Meditation und positives Denken beziehen. Er verbindet diese spirituellen Praktiken u. a. mit Erkenntnissen aus den Neurowissenschaften, der Epigenetik und der Quantenphysik. Joe Dispenza wendet verschiedene Techniken an, welche helfen sollen, alte Denkmuster und Überzeugungen zu überwinden. Einige seiner Methoden sind Meditationen, Visualisierungen, Atemübungen sowie Arbeit mit den Energiezentren des Körpers.

Kritik: Joe Dispenza ist eine umstrittene Figur im Bereich der Selbsthilfe und der alternativen Medizin. Viele seiner Ansätze und Behauptungen werden von der konventionellen Wissenschaft nicht unterstützt. Seine Methoden versprechen Selbstverwirklichung und sogar Heilung schwerer Krankheiten wie Krebs.
Kritiker warnen davor, dass Dispenzas unrealistische Versprechungen und Berichte von angeblichen Spontanheilungen dazu führen könnten, dass Menschen im Glauben, schwere Krankheiten allein mit dem Verstand heilen zu können, konventionelle medizinische Behandlungen ablehnen. Viele Experten betrachten Joe Dispenza aufgrund seiner übertriebenen Behauptungen und des Mangels an wissenschaftlicher Beweise als Pseudowissenschaftler. Physiker Titus Neupert erklärt in der SRF-Sendung Puls vom 4. Dezember 2023, dass die von ihm präsentierten Konzepte keine wissenschaftliche Grundlage haben und daher nicht als fundiert angesehen werden können."

Anmerkung von mir: „Es gibt viel, was die heutige Wissenschaft noch nicht weiß. Allerdings gibt es in der Heilungsszene auch viele Scharlatane. Jeder sollte selbst genau prüfen, was für ihn richtig oder falsch ist."

94. Der Sprung ins Nichts: Dan Millmans Fall und Aufstieg

Berkeley, Kalifornien, 1964. Die Scheinwerfer der Sporthalle blendeten, doch Dan Millman, gerade einmal 18 Jahre alt, war daran gewöhnt. Er war der Star des College-Turnteams, ein Phänomen am Reck und am Boden. Jede Bewegung saß, sein Körper war eine perfekte Maschine, trainiert bis zur letzten Faser. Die Goldmedaillen glänzten in seinem Zimmer, die Zukunft lag klar vor ihm: Olympische Spiele, Ruhm, das Leben eines Champions. Doch das Schicksal hatte andere Pläne, und seine Geschichte sollte kein gewöhnlicher Sportlerroman werden, sondern ein dunkler Krimi der Seele.

Es war eine laue Sommernacht. Der Geruch von Benzin und Leder hing in der Luft, als Dan den Motor seiner neuen Triumph Thruxton anließ. Er liebte die Geschwindigkeit, das Gefühl der grenzenlosen Freiheit, das Adrenalin, das durch seine Adern pumpte. Er blickte in den Rückspiegel, wo das Neonlicht der Stadt eine hypnotische Spur zog, und beschleunigte. Dann, ein plötzlicher Knall, ein greller Schein in seinen Augen, und die Welt explodierte. Ein entgegenkommender Wagen, dessen Fahrer offenbar die Kontrolle verloren hatte, raste frontal in ihn.

Dan erwachte in einem Krankenhausbett. Der Geruch von Desinfektionsmitteln und Verzweiflung lag in der Luft. Sein Bein, einst das Symbol seiner Kraft und Präzision, war zerschmettert. Die Ärzte sprachen von einer Amputation oder einem Leben im Rollstuhl. Seine Karriere war beendet, bevor sie richtig begonnen hatte. Der Champion war gefallen.

Die nächsten Wochen waren ein Albtraum. Der Schmerz, der ihn durchzuckte, war nichts im Vergleich zu der Leere in seinem Herzen. Sein Ego, genährt von Siegen und Anerkennung, zerbrach in tausend Scherben. Er war ein Wrack, gefangen im eigenen Körper, und in seinem Geist tobte ein Sturm aus Wut, Verzweiflung und Sinnlosigkeit. Wer war er ohne das Turnen? Was war der Sinn seines Lebens?

Eines Nachts, als er sich vor Schmerzen krümmte und die Medikamente nicht mehr wirkten, tauchte eine Gestalt an seinem Bett auf. Ein alter Mann, das Gesicht gegerbt von der Zeit, die Augen jedoch lebendig und voller Weisheit. Er trug einen einfachen Arbeitsanzug, roch nach Öl und Benzin – ein ganz gewöhnlicher Nachtwächter. „Du leidest, Junge", sagte der Mann, seine Stimme rau, aber mit einer unerwarteten Sanftheit. „Aber dein Leid ist nicht das Problem. Dein Geist ist das Problem." Dan starrte ihn an. „Wer sind Sie?", presste er hervor. „Nenn mich Socrates", antwortete der Alte. „Ich bin hier, um dir zu zeigen, was du wirklich bist, jenseits deines zerbrochenen Beines und deines zerstörten Egos."

Es war der Beginn eines ungewöhnlichen Mentoren-Schüler-Verhältnisses, das sich wie ein mysteriöser Krimi entfaltete. Socrates tauchte immer dann auf, wenn Dan am tiefsten Punkt war. Er sprach keine Plattitüden, sondern stellte unbequeme Fragen. „Bist du glücklich?", fragte er eines Tages, als Dan in Selbstmitleid versank. „Kannst du die Gegenwart sehen? Oder bist du gefangen in der Vergangenheit und der Zukunft?"

Socrates forderte Dan heraus. Er zwang ihn, seine Gedanken zu beobachten, seine Ängste, seine Wut. Er zeigte ihm, dass der wahre Schmerz nicht im gebrochenen Knochen lag, sondern in der Anhaftung an das, was er verloren hatte. „Du bist kein Opfer deines Unfalls, Dan", sagte Socrates. „Du bist das Ergebnis deiner Gedanken. Das Leben ist ein Rätsel, kein Problem, das gelöst werden muss."

Dan begann, seine „Ermittlungen" nach innen zu richten. Er entdeckte, dass sein Verstand wie ein ungeordneter Tatort war, voller Ablenkungen und Illusionen. Socrates wurde zu seinem Detektiv-Lehrer, der ihn durch das Labyrinth seiner eigenen Psyche führte. Er lehrte Dan Achtsamkeit, die Kunst, im Hier und Jetzt zu sein, jeden Moment bewusst zu erleben. Er zwang ihn, seine physischen Grenzen zu akzeptieren und gleichzeitig die unendliche Kraft seines Geistes zu entdecken.

Einmal, als Dan fast verzweifelte, weil er nicht mehr turnen konnte, führte Socrates ihn zu einem abgelegenen Ort in den

Hügeln. Dort stand ein alter, verrosteter Reifen. „Spring", sagte Socrates. „Springen?", Dan lachte bitter. „Ich kann kaum gehen." „Dein Körper ist ein Instrument, kein Gefängnis", erwiderte Socrates. „Spring mit deinem Geist. Spüre die Leichtigkeit."

Dan schloss die Augen und sprang, nicht mit seinem Körper, sondern mit seiner Vorstellungskraft. Und in diesem Moment spürte er eine unglaubliche Freiheit, eine Präsenz, die weit über seine physischen Grenzen hinausging. Er entdeckte, dass wahre Stärke nicht in Muskeln lag, sondern im Geist.

Als Dan schließlich das Krankenhaus verließ, war er nicht derselbe Dan Millman, der Monate zuvor eingeliefert worden war. Sein Bein würde nie wieder ganz sein, aber sein Geist war geheilt. Er hatte die wichtigste Lektion gelernt: Der Sinn des Lebens liegt nicht im Besitz oder im Ruhm, sondern in jedem einzelnen Moment, in der bewussten Wahrnehmung der Gegenwart. Der Unfall war kein Ende, sondern der Anfang seines wahren spirituellen Weges.

Dan Millman wurde zu einem Autor und Lehrer, der Millionen von Menschen inspirierte. Sein „Krimi" war gelöst: Der Täter war sein eigenes Ego gewesen, das ihn gefangen hielt. Der Schlüssel zur Freiheit war die Erkenntnis gewesen, dass das Leben ein ständiger Wandel ist und dass wahre Erfüllung im „Weg des friedvollen Kriegers" liegt – einem Leben in Achtsamkeit, Präsenz und Dienst an anderen. Er hatte das Geheimnis der Heiligen Flamme gefunden, nicht in Goldmedaillen, sondern in seinem inneren Glück.

Wikipedia: „Dan Millman (* 22. Februar 1946 in Los Angeles) ist ein ehemaliger Trampolin-Weltmeister, Sportlehrer und Autor von mehr als einem Dutzend Selbsthilfebüchern, deren bekanntestes ist der teilweise autobiografische Roman Der Pfad des friedvollen Kriegers (1986; zuvor, 1980, auf Englisch als Way of the Peaceful Warrior). Im Alter von 18 Jahren gewann Millman die ersten Trampolin-Weltmeisterschaften, 1964 in London. Vier Jahre später, 1968, war er einer der Führer der Turner der NCAA University of California. Anschließend wurde er Turnlehrer an der Stanford University und Professor für Körpererziehung (physical education) am Oberlin College. Er schloss sich an der Seite von Anthony

Robbins der Human Potential Movement an, die darauf abzielt, die individuellen Fähigkeiten jedes einzelnen zu entfalten. In früheren Jahren beschäftigte er sich unter anderem mit Modern Dance und Aikidō. Später, während er um die Welt reiste, studierte er verschiedene Yoga-Techniken und Kampfsportkünste, woraus seine Tätigkeiten als Motivator sowie als Redner und Autor zu spirituellen Themen erwuchsen. Er unterrichtet seit etwa 20 Jahren Kampfkünste, Yoga und andere mentale oder sportliche Disziplinen. Neben zahlreichen Vorträgen und Kursen schreibt er weiterhin Bücher. Millman lebt mit seiner Frau Joy im Norden Kaliforniens. Er hat drei erwachsene Töchter und zwei Enkelsöhne. Der Pfad des friedvollen Kriegers, Millmans erstes Buch, ist ein Roman mit autobiografischen Bezügen und spielt hauptsächlich während seiner College-Jahre. Anfänglich verkaufte sich das Buch nur bescheiden, dies änderte sich angeblich erst 1984, als der Verleger Hal Kramer aus dem Ruhestand zurückkehrte, um das Buch neu zu veröffentlichen und half, es zu einem Bestseller zu machen. Die Geschichte erzählt von einer Zufallsbekanntschaft des jungen Turners Dan Millman mit einem Tankwart. Nachdem Millmans rechtes Bein durch einen Motorradunfall zerschmettert worden ist, wird dieser Tankwart, den Dan „Socrates" nennt, ein Mentor und spiritueller Lehrer für ihn. Socrates weist dem jungen Mann den Weg, wie er ein Friedvoller Krieger werden könne. „Ich nenne mich einen Friedvollen Krieger… weil die Schlachten, in denen wir kämpfen, in unserem Inneren sind."

95. Mirabai Starr und der Weg der Trauer

Mirabai Starr (geb. 1961 in New York) ist eine preisgekrönte Autorin für ihre Werke über die Weisheit weiblicher Mystik und die transformative Kraft von Verlust und Trauer. Sie wuchs in einer säkularen, künstlerisch und sozial engagierten jüdischen Familie auf. Als Jugendliche lebte sie in der Lama Foundation, einer spirituellen Gemeinschaft in New Mexico, die sich der Integration verschiedener religiöser Traditionen widmet. Dort begegnete sie bedeutenden spirituellen Lehrern wie Ram Dass und wurde früh von hinduistischen, buddhistischen, jüdischen, christlichen, sufitischen und indigenen Lehren geprägt. Mirabai Starr betont den universellen Kern aller spirituellen Wege und engagiert sich für einen Dialog zwischen den Religionen. Sie lehrte 20 Jahre lang Philosophie und Weltreligionen an der University of New Mexico-Taos und ist heute als Autorin und Lehrerin weltweit tätig.

Ein zentrales, spirituell prägendes Erlebnis in Mirabai Starrs Leben war der Tod ihrer Tochter Jenny im Jahr 2001, die bei einem Autounfall ums Leben kam – am selben Tag, an dem Starrs erste Buchübersetzung (Dark Night of the Soul) veröffentlicht wurde. Sie beschreibt diesen tiefen Verlust als „Boden ihrer spirituellen Praxis" und als Quelle einer radikalen Öffnung für das Mysterium, die Verletzlichkeit und die Liebe. Heute ist sie zertifizierte Trauerbegleiterin und begleitet andere Menschen darin, die transformierende Kraft von Trauer zu entdecken. Mirabai Starr lebt mit ihrer Familie in den Bergen von Nord-New Mexico und gilt heute als eine der wichtigsten Stimmen für zeitgemäße Mystik, interspirituellen Dialog und die spirituelle Kraft von Trauer und Mitgefühl.

Emilia findet durch ihr Leid den Weg des inneren Glücks

Die Welt war für Emilia, eine junge Philosophin, in tausend Scherben zersprungen. Ihr Partner war nicht mehr da. Ein leerer Stuhl am Frühstückstisch, die Stille in der Wohnung, die plötzlich unerträglich wurde – alles schrie nach ihm. Während ihre Kommilitonen über Existenzialismus und Epistemologie

debattierten, rang Emilia mit einer viel grundlegenderen Frage: Wie konnte sie weiterleben, wenn ein Teil ihrer Seele unwiederbringlich fehlte?

Anfangs versuchte Emilia, die Trauer zu analysieren, sie in logische Kategorien zu pressen, ein Problem zu finden, das es zu lösen galt. Doch der Schmerz war ein wucherndes Gestrüpp, das sich jeder intellektuellen Ordnung entzog. Eines Tages stieß sie auf die Worte von Mirabai Starr: „Trauer ist kein Problem, das gelöst werden muss, sondern eine heilige Realität, die betreten werden will." Diese Worte trafen sie wie ein Blitz. Heilige Realität? Wie konnte etwas so Zerstörerisches heilig sein?

Emilia begann zu verstehen, dass sie ihre Trauer nicht bekämpfen, nicht wegdrücken oder beschleunigen durfte. Sie war keine Krankheit, die es zu heilen galt, sondern ein Tor, das sich ihr öffnete. Der erste Schritt war das Zulassen. Sie erlaubte sich, mit dem Schmerz zu sein, ihn in jeder Faser ihres Körpers zu spüren. Das war kein Akt der Schwäche, sondern ein Akt radikaler Ehrlichkeit. In diesen Momenten tiefer Präsenz erkannte sie die unermessliche Tiefe ihrer Liebe zu ihm, die erst durch den Verlust in ihrer wahren Größe sichtbar wurde. Das war der Beginn ihres spirituellen Weges, ein Weg, den sie nie gesucht hatte, aber der sie nun unwiderruflich rief.

Starrs Worte hallten in Emilias Geist wider: Es gab keinen Fahrplan für diesen Weg. Jeder Tag war anders, jedes Gefühl hatte seine Berechtigung. Da waren Tage der bleiernen Schwere, an denen sie sich kaum aus dem Bett quälen konnte. Tage der bitteren Wut, die sie gegen das Schicksal schleuderte, und Momente der Verzweiflung, in denen sie das Gefühl hatte, zu ertrinken. Doch anstatt vor diesen Gefühlen zu fliehen, lernte sie, sich ihnen mit „ausgestreckten Armen der Seele" zuzuwenden. Es war eine paradoxe Bewegung: Sich dem Schmerz zu öffnen, machte ihn nicht kleiner, aber er verlor seine zerstörerische Macht. Er wurde zu einer Herzenspraxis, einer tiefen Form der Achtsamkeit und Hingabe an das, was einfach war.

Der Alltag, der ihr zuvor wie eine Last erschienen war, begann sich zu transformieren. Jeder Atemzug, jeder Schritt wurde Teil dieses

Prozesses. Sie begann, ihre Gedanken und Gefühle in ein kleines Notizbuch zu schreiben, ohne Zensur, ohne Urteil. Sie schuf kleine Rituale des Erinnerns – zündete eine Kerze für ihn an, spielte seine Lieblingsmusik oder kochte ein Gericht, das er geliebt hatte. Diese scheinbar banalen Handlungen wurden zu spirituellen Ankern, die sie in der Realität der Trauer verankerten. Sie lernte, dass Spiritualität nicht nur in Meditation oder Gebet lag, sondern in der bewussten Annahme des Lebens, in all seiner schmerzhaften Schönheit.

Am tiefsten berührte Emilia Starrs Gedanken über die Sehnsucht. Es war nicht nur die Sehnsucht nach ihrem geliebten Partner, die sie verzehrte, sondern auch eine wachsende Sehnsucht nach etwas Größerem, nach dem Göttlichen, einer tieferen Wahrheit. Diese „heilige Sehnsucht" verband sie auf unerwartete Weise mit anderen Menschen. Sie erkannte, dass ihre Trauer sie nicht isolierte, sondern sie in ein riesiges, unsichtbares „Netz des Seins" einwebte, in dem unzählige Seelen ähnliche Verluste trugen.

Sie suchte den Austausch, sprach mit Freunden, die ebenfalls schwere Verluste erlitten hatten, und fand Trost in ihrer geteilten Menschlichkeit. Das Gefühl, nicht allein zu sein, gehalten zu werden von einer Gemeinschaft, die den Schmerz verstand, war eine Offenbarung. Es war, als würde der individuelle Schmerz zu einem Kanal für eine kollektive Verbundenheit, die das Gefühl der Zugehörigkeit stärkte und die Schwere ihres Herzens linderte.

Starr sprach von Trauer als einem Transformationsprozess. Der Verlust, so sagte sie, „amputiert" einen Teil von uns. Emilia spürte diese Amputation jeden Tag. Doch Starr versprach, dass im Zulassen und Durchleben der Trauer ein neuer Schwerpunkt im Leben entstehen würde – eine neue Art, sich selbst und die Welt zu erfahren.

Und so geschah es. Langsam, fast unmerklich, begann Emilia zu spüren, wie aus dem tiefen Schmerz eine unerwartete Kraft erwuchs. Das Mitgefühl, das sie für sich selbst entwickelte, dehnte sich auf andere aus. Ihre philosophischen Studien bekamen eine neue Tiefe, eine existenzielle Dringlichkeit, die zuvor gefehlt hatte. Sie lernte, Wut und Zweifel nicht als Rückschläge zu sehen,

sondern als natürliche Teile ihres Weges, die zu einer reiferen, authentischeren Spiritualität führten.

Emilia war noch immer auf ihrem Weg, und der Schmerz würde wohl nie ganz verschwinden. Doch sie verstand nun, dass ihre Trauer keine Last war, die sie abwerfen musste, sondern ein heiliger Pfad, der sie zu sich selbst, zum Leben und zum Göttlichen führte. Aus dem Verlust war eine Quelle von Tiefe, Mitgefühl und unvorhergesehenem spirituellem Wachstum geworden. Und so betrat Emilia, die Philosophin, mutig und mit offenem Herzen, die heilige Realität ihrer Trauer, wissend, dass sie auf diesem Weg nicht nur ihren Partner ehrte, sondern auch sich selbst fand.

Sie erkannte, dass das Ausleben der Trauer ein Weg zur Erleuchtung sein konnte. Dabei ging es darum, durch spirituelle Übungen wie Gehen, Yoga, Lesen, Meditation und den Weg der umfassenden Liebe im ständigen Wechsel und mit innerem Gespür das innere Glück zu erwecken. Durch ein Leben in der Ruhe und der Liebe kann man zur Erleuchtung durchbrechen. Wesentlich dabei ist die Arbeit an den Gedanken. Trauer darf nicht verdrängt, sondern muss integriert werden. Man kann gleichzeitig im inneren Glück und in der Trauer leben. Erleuchtung ist ganzheitliches Bewusstsein. So wird das Leid im Leben zu einem Weg des Wachstums in die Erleuchtung. In der Erleuchtung löst sich das Ego auf. Man nimmt die Dinge wie sie sind. Man fließt mit dem Leben. Man ruht im Sein, im inneren Frieden, in der Liebe und in der inneren Glückseligkeit, die aus der spirituellen Energie erwächst. Ohne die Trauer zu verdrängen, die grundsätzlich ein Bestandteil des Lebens auf der Erde ist.

Zitate von Mirabai Starr

1. „Es gibt einen geheimen Ort. Ein leuchtendes Heiligtum. So real wie deine eigene Küche. Noch realer als das. Erbaut aus den reinsten Elementen. Diese wundervolle Zuflucht liegt in dir. Tritt ein. Zerbrich die Dunkelheit, die die Tür verhüllt…"
2. „Unsere Fähigkeit zu vergeben ist unsere Superkraft."
3. „Das Herz offen zu halten, selbst in der Hölle, schafft Raum für das Geliebte. In den dunkelsten Nächten unserer Seele, wenn

wir nur wissen, dass wir nichts wissen, kann die Gegenwart des Heiligen lautlos mit unserem Schmerz aufsteigen und verbindet uns mit einer Liebe, die niemals stirbt."

4. „Je mehr du dich nach innen wendest, desto zugänglicher wird das Heilige."

5. „Du setzt dich zur Meditation nicht nur, weil es dir hilft, im Schoß des formlosen Geliebten zu ruhen, sondern auch, weil es die Wahrscheinlichkeit erhöht, von Schönheit überwältigt zu werden, wenn du wieder aufstehst."

6. „Der Himmel, auf den Jesus zeigt, ist die Weite in uns — eine, die Raum macht für diejenigen, die uns bedrohen, für jene, die anders sind, sogar für die, die uns verraten haben."

7. „Manchmal erscheint Gott sehr weit entfernt, und wir sehnen uns nach ihm. Nicht weil Gott und Selbst getrennt wären, sondern weil unsere Seelen inmitten der relativen Realität zurückkehren wollen zum Ursprung: zur absoluten Liebe."

8. „Julian von Norwichs Botschaft ist heute so aktuell wie im Mittelalter: Gott liebt uns vollständig, genauso wie wir sind."

9. „Kontemplative Praktiken lehren uns, mit der Wirklichkeit Freundschaft zu schließen, mit allem intim zu werden, indem wir ihr unsere volle Aufmerksamkeit schenken."

10. „Mein Gott ist zu groß, um von einer Theologie eingeschlossen zu werden, zu geheimnisvoll, um definiert zu werden, zu heilig, um personifiziert zu werden. Mein Gott lädt mich in eine lebendige Beziehung ein, die sich aus dem Herzen von allem entfaltet."

11. „Sünde hat keine Substanz, denn sie ist die Abwesenheit von allem Guten. Sünde ist nichts als Trennung von unserer göttlichen Quelle. Und Trennung vom Heiligen ist nichts als Illusion."

12. „Für Mystikerinnen ist das kontemplative Leben weniger ein Entkommen von der Welt als vielmehr ein vollständiges Gegenwärtigsein für die Realitäten unserer Menschlichkeit. Wenn wir für das, was ist, offen sind, beginnt das Heilige sich zu zeigen."

13. „Es ist leicht, sich zu verlieren, wenn du so viele Dinge tust, doch zwischendurch innezuhalten, zu atmen und das Heilige im Alltäglichen wahrzunehmen, ist entscheidend."

14. „Es ist nicht Perfektion, die dich würdig macht, geliebt zu werden, sondern gerade deine Unvollkommenheiten sind das Schönste."

15. „Geduld offenbart das Wunder des Lebens, das gerade unter der Oberfläche pulsiert. Je mehr wir achtsam beobachten, was ist, desto mehr Schönheit wird sichtbar."

96. Anodea Judith, die Chakra-Heilerin

Anodea Judith (geb. Judith Ann Mull, 1. Dezember 1952 in Elyria, Ohio) ist eine international anerkannte Autorin, Therapeutin, spirituelle Lehrerin und eine der führenden Expertinnen für das Chakra-System, Körper-Geist-Integration und somatische Psychotherapie. Anodea Judith absolvierte ein Masterstudium in Klinischer Psychologie und promovierte in Health and Human Services mit Schwerpunkt auf Körper-Geist-Gesundheit. Ihre Ausbildung umfasst zudem fortgeschrittene Yogalehrer-Zertifikate (500h E-RYT) sowie langjährige Studien in Bioenergetik, Psychotherapie, Mythologie, Soziologie, Systemtheorie und mystischer Spiritualität. Sie ist außerdem ordinierte Priesterin der Church of All Worlds und war deren Präsidentin von 1986 bis 1993.

Judiths spiritueller Weg ist geprägt von der Integration westlicher Psychologie mit östlicher Weisheit. Sie gründete die Organisation Sacred Centers, die sich der Lehre und Erforschung des Chakra-Systems widmet, und ist in der Fakultät des Kripalu Center for Yoga and Health aktiv. In ihren Workshops, Ausbildungen und internationalen Vorträgen verbindet sie Körperarbeit, Energiearbeit und Bewusstseinsentwicklung und inspiriert damit Therapeuten, Yogalehrer, Coaches und Suchende weltweit.

Ein zentrales Anliegen ihrer Arbeit ist es, das alte Wissen um die Chakras für die moderne Gesellschaft nutzbar zu machen – als Landkarte für persönliche Entwicklung, Heilung und spirituelles Erwachen. Sie beschreibt die Chakras als „Landkarte des Bewusstseins“ und als Schlüssel zur Integration von Körper, Geist und Seele. Mit ihren Büchern, Videos und Online-Kursen hat sie weltweit über eine Million Menschen erreicht. Ihr Werk Waking the Global Heart wurde mit dem Nautilus Book Award für Social Change ausgezeichnet.

Anodea Judith versteht sich als „prophet for our time“ und setzt sich für eine globale Bewusstseinsentwicklung ein, die persönliches Wachstum und kollektiven Wandel verbindet. Ihr zentrales Anliegen ist die „Schaffung vom Himmel auf Erden“

durch die bewusste Nutzung unseres schöpferischen Potenzials. Neben ihrer Lehrtätigkeit ist sie Musikerin, Künstlerin, Poetin, Gärtnerin, Mutter und Großmutter. Sie lebt ihre Spiritualität in einer lebensnahen, integrativen Praxis und inspiriert Menschen, die Kraft der Chakras als Quelle von Heilung, Selbstverwirklichung und gesellschaftlicher Transformation zu entdecken.

Emilias Heilungsreise

Emilia stand an einem Wendepunkt. Der plötzliche Tod ihres Partners hatte nicht nur ihren Verstand in einen Strudel von Fragen gestürzt, sondern auch ihr Herz schwer gemacht und die Welt grau gefärbt. Sie spürte, dass sie Hilfe brauchte – nicht nur für den Verstand, sondern für ihre ganze Seele. So führte ihr Weg sie zu Anodea Judith, einer weisen Frau, die von vielen als „Meisterin der Chakras" bezeichnet wurde.

Anodea Judith empfing Emilia in ihrem lichtdurchfluteten Studio, das eine Atmosphäre der Ruhe und des Friedens ausstrahlte. Ihre Augen waren klar und gütig, ihre Präsenz strahlte eine tiefe Erdung und gleichzeitig eine enorme Klarheit aus. „Willkommen, Emilia", sagte Anodea mit sanfter, aber fester Stimme. „Dein Schmerz ist spürbar, aber er ist auch ein Ruf deines Systems nach Heilung und Neuordnung. Wir werden gemeinsam die Landkarte deiner inneren Energiezentren erkunden."

Emilia hatte von Chakras gehört, aber ihre philosophische Ausbildung hatte sie bisher eher skeptisch gegenüber solchen Konzepten gemacht. Doch die schiere Verzweiflung trieb sie an, offen zu sein. Anodea erklärte ihr die sieben Hauptchakras, die als Energiezentren entlang der Wirbelsäule angeordnet sind – von der Wurzel bis zur Krone – und jeweils spezifische Aspekte des menschlichen Seins beeinflussen.

„Die Basis deines Seins – deine Sicherheit, dein Urvertrauen ins Leben – ist durch den Verlust deines Partners tief betroffen." Sie führte Emilia durch Erdungsübungen, Meditationen, die auf die Farbe Rot und den Klang „Lam" fokussierten. Emilia spürte, wie sich langsam ein Gefühl von Stabilität in ihr ausbreitete, wie

Wurzeln, die sich wieder in die Erde gruben. Sie kochte erdige Speisen, ging barfuß im Park und begann, ihren Körper wieder bewusster wahrzunehmen.

Als Nächstes widmeten sie sich dem Sakralchakra. „Hier sitzt deine Fähigkeit zu fühlen, zu genießen, deine Sinnlichkeit und deine Kreativität", erklärte Anodea. „Trauer kann dieses Zentrum blockieren und dich emotional taub machen." Anodea ermutigte Emilia, ihre Tränen fließen zu lassen, ohne Urteil. Sie schlug vor, kreativen Ausdruck zu finden – zu malen, zu tanzen, Tagebuch zu schreiben. Emilia, die zuvor nur in logischen Bahnen gedacht hatte, entdeckte eine neue Seite an sich. Die Farbe Orange und der Klang „Vam" halfen ihr, feststeckende Emotionen freizusetzen.

„Dein Solarplexus, dein Zentrum der persönlichen Macht und des Selbstwerts, ist geschwächt", fuhr Anodea fort. „Der Verlust kann das Gefühl von Kontrolle und Sicherheit rauben." Sie konzentrierten sich auf Übungen zur Stärkung der Bauchmuskulatur, auf Atemtechniken, die Energie freisetzten, und auf die Stärkung von Emilias Willenskraft. Die Farbe Gelb und der Klang „Ram" unterstützten sie dabei, ihr inneres Feuer wieder zu entfachen und ihren Selbstwert wieder aufzubauen.

Die Arbeit am Herzchakra war für Emilia besonders intensiv. „Dein Herz ist gebrochen", sagte Anodea mitfühlend. „Aber es ist auch der Ort der größten Heilung. Hier geht es um Liebe – zu dir selbst, zu anderen, zu allem, was ist, und zum Göttlichen." Sie praktizierten Meditationen zur Vergebung und zum Mitgefühl. Emilia lernte, dass wahre Liebe nicht nur Besitz bedeutet, sondern auch Loslassen und Akzeptanz. Sie verbrachte Zeit in der Natur, öffnete sich für die Schönheit der Welt und spürte, wie ihr Herz, langsam, aber stetig, wieder zu heilen begann. Die Farbe Grün und der Klang „Yam" waren ihre Begleiter.

„Dein Halschakra, dein Zentrum des Ausdrucks und der Wahrheit, ist blockiert, wenn du deine Gefühle nicht aussprechen kannst", erklärte Anodea. Emilia hatte lange geschwiegen, ihren Schmerz in sich hineingefressen. Anodea ermutigte sie, ihre Geschichte zu teilen, nicht nur mit ihr, sondern auch mit vertrauten Freunden. Emilia begann zu singen, laut zu sprechen, ihre Stimme wieder zu

finden. Die Farbe Hellblau und der Klang „Ham“ halfen ihr, sich klar auszudrücken.

Als sie zum Stirnchakra kamen, spürte Emilia eine größere Klarheit. „Hier sitzt deine Intuition, deine innere Weisheit“, sagte Anodea. „Die Fähigkeit, die Welt jenseits der materiellen Ebene zu sehen.“ Sie praktizierten Visualisierungsübungen und Meditationen, die Emilias drittes Auge aktivierten. Emilia begann, subtile Energien wahrzunehmen, ihre Träume wurden lebhafter, und sie spürte eine tiefe, innere Führung. Die Farbe Indigo und der Klang „Om“ waren ihre Führer.

Schließlich erreichten sie das Kronenchakra. „Dies ist dein Tor zur universellen Energie, zur Einheit mit allem, was ist“, sagte Anodea. „Der Ort, an dem du erkennst, dass du nicht getrennt bist, sondern Teil eines größeren Ganzen.“ Durch fortgeschrittene Meditationen und die Konzentration auf die Farbe Violett oder Weiß und den Klang „Om“ erfuhr Emilia Momente tiefer Verbundenheit. Sie spürte eine Einheit mit allem und fühlte Glück in sich.

Als Emilia Anodea Judiths Studio verließ, war die Welt nicht mehr grau. Sie war erfüllt von Farben, Klängen und einer tiefen, inneren Harmonie. Der Schmerz war nicht verschwunden, aber er hatte sich gewandelt. Er war nun ein Teil ihrer Geschichte, ein Zeugnis ihrer Fähigkeit zur Liebe und zur Heilung. Emilia hatte nicht nur über die Existenz nachgedacht; sie hatte sie nun in ihrer tiefsten Essenz erfahren – als ein Tanz der Energie, des Bewusstseins und der Liebe.

Zitate von Judith Anodea

- „Wenn wir uns unserem Schmerz öffnen, lassen wir heilende Energie herein.“
- Hindernisse erscheinen nicht, um dich aufzuhalten, sondern um dich zu stärken. Schwierigkeiten entwickeln den Charakter.
- „Heilung beginnt immer mit dem Fühlen.“ „Du kannst nichts heilen, was du nicht fühlen kannst.“
- „Trauma ist nicht das, was uns passiert, sondern das, was wir in Abwesenheit unseres verständnisvollen Zeugen festhalten.“

- „Balance im Chakren-System fördert Wachstum, Selbsterkenntnis und Gesundheit."
- „Im Annehmen unserer Wunden liegt der Beginn der Transformation."
- „In der Dunkelheit unserer Verletzung liegt das Potenzial für Licht."
- „Mit Geduld und Mitgefühl erzielen wir nachhaltige Heilung – in uns und in der Welt."
- „Jeder von uns hat ein besonderes Licht in sich, das die Welt erhellen kann, wenn wir es wagen, es leuchten zu lassen."
- „Energie ist die Schnittstelle zwischen Geist und Materie."
- „Zeit ist – Liebe ist – Tod ist – und das Rad dreht sich weiter."

97. Judith Blackstone und der Realization Process

Judith Blackstone, geboren 1952, ist eine US-amerikanische Psychotherapeutin, spirituelle Lehrerin und Autorin, die durch die Entwicklung des Realization Process international bekannt wurde. Sie lebt und arbeitet in New York und ist Gründerin und Leiterin des Nonduality Institute. Seit über vier Jahrzehnten widmet sie sich der Erforschung und Vermittlung von nondualem Erwachen, psychologischer Heilung und der Verkörperung spiritueller Erfahrungen.

Judith Blackstone studierte intensiv bei Lehrern verschiedener spiritueller Traditionen, darunter Advaita Vedanta, Bhakti, Kashmir Shaivismus, Zen- und tibetischer Buddhismus. Sie verbrachte ein Jahr in einem Zen-Kloster und erhielt über Jahrzehnte Unterweisungen in Mahamudra und Dzogchen. Dennoch entwickelte sie ihre Methode – den Realization Process – außerhalb traditioneller Überlieferungslinien, inspiriert von eigenen Erfahrungen mit Heilung, Meditation und Natur. Ein prägendes Erlebnis war eine schwere Rückenverletzung, die sie zwang, sich tief mit ihrem Körper, Schmerz und Bewusstsein auseinanderzusetzen. Aus dieser existenziellen Krise heraus entstand ihr Ansatz, der Körper, Geist und Seele als untrennbare Einheit sieht und Heilung auf allen Ebenen anstrebt.

Der Realization Process ist eine körperorientierte Meditationstechnik, die Judith Blackstone über Jahrzehnte entwickelte. Sie beschreibt, dass sich durch Traumata der Körper wie eine Faust zusammenzieht – physisch in den Faszien, emotional in Form von Angst, Trauer oder Erstarrung. Ihre Methode hilft, diese „Schnüre" und Einschnürungen Schritt für Schritt zu lösen, sodass Menschen wieder Zugang zu ihrem fundamentalen, ungebundenen Bewusstsein finden. Im Zentrum steht die Erfahrung, dass unsere wahre Natur – Glück, Liebe, Weisheit – nicht verloren, sondern nur verdeckt ist. So wie sich in einer Faust eine offene Hand verbirgt, kann unser wahres Wesen aus dem Schmerz heraustreten und wieder atmen.

Judith Blackstone verbindet in ihrer Lehre nonduales Erwachen, psychologische Heilung und Verkörperung. Der Realization Process ist ein moderner, undogmatischer Weg, um die eigene Ganzheit zu erfahren und dauerhaft in Kontakt mit dem innersten Selbst zu leben. Ihre Methode gilt als lebensnah, sanft und zugleich tiefgreifend transformierend.

Emilias Geschichte: Heilung und Selbstverwirklichung

Emilia war eine erfolgreiche Rechtsanwältin, deren Leben von dicken Akten und hohen Honoraren bestimmt wurde. Nach außen strahlte sie Kontrolle aus, doch innerlich herrschte eine große Leere. Sie hatte ihr inneres Glück und die Fähigkeit, sich selbst wirklich zu spüren, verloren. Sie funktionierte, aber sie lebte nicht wirklich.

Ihre Suche führte sie zu Judith Blackstone in New York, einer Expertin für die Auflösung von Traumata durch tiefen inneren Kontakt – dem sogenannten Realization Process. In ihrer ersten Sitzung bei Judith beschrieb Emilia ihr Problem als einen „inneren Stopp". „Ich bin immer nur am Beobachten, aber nie wirklich anwesend", erklärte sie. Judith erkannte sofort die unbewusste innere Verhärtung, die Emilia als Schutzmechanismus in ihrer Kindheit aufgebaut hatte. Diese innere Fessel blockierte den Zugang zu ihrem wahren, glücklichen Selbst.

Emilias Trauma war unsichtbar, tief in den Faszien gespeichert, nicht durch einen einzigen Schock, sondern durch die leisen, sich wiederholenden Schläge emotionaler Vernachlässigung in der Kindheit. Sie lebte erfolgreich, aber wie eine Marionette.

Judiths Methode war sanft, aber radikal. Sie leitete Emilia an, ihre Aufmerksamkeit in den Körper zu lenken. Sie begann mit dem Realization Process, einem körperorientierten Ansatz, der non-duales Erwachen und psychologische Heilung verband. Der Schlüssel lag in der Verkörperung – dem tiefen Kontakt mit sich selbst überall im Körper.

Ihre ersten Anweisungen klangen wie die eines Zen-Meisters: "Fühle Dich von innen. Fühle die subtile Präsenz, das

fundamentale Bewusstsein, das Dein gesamtes Inneres durchdringt, von Deinen Füßen bis zum Scheitel."

Judith sah es in Emilias Haltung: Die Schultern hochgezogen, der Atem flach, eine chronische Traurigkeit, die tief in ihrem Herz-Chakra festsaß. "Der Körper hält die Form des Traumas", erklärte Judith ruhig. "Die Faszien sind die Beweismittel. Wir suchen nicht nach der Schuld eines Täters, sondern nach dem Moment, in dem Du Dich selbst gefesselt hast, um den Schmerz abzudämpfen."

Anfangs wehrte sich Emilias Körper, der die alte Angst festhielt. Doch durch präzise Übungen lernte sie, die Verhärtungen im Gewebe loszulassen. Sie erkannte, dass ihre Trauer aus einem „eingefrorenen Moment" in der Kindheit stammte, in dem sie beschlossen hatte, sich zu verschließen, um nicht verletzt zu werden. Als Emilia lernte, das Bewusstsein in diese alten Schmerzpunkte fließen zu lassen, löste sich die Fessel. Es war, als würde eine geschlossene Faust sich wieder öffnen.

Wochen vergingen. Die Arbeit war präzise und mühsam. Judith leitete Emilia an, ihre Aufmerksamkeit tief in den Körper zu richten, zum Kernatem, der die Spannungen dort lösen sollte, wo die Abwehr am tiefsten saß. Eines Dienstagnachmittags, als sie Emilias Fokus auf einen Punkt tief in ihrer Brust lenkte, geschah es.

Ein eisiger Schmerz, gefolgt von einem klaren inneren Bild: Emilia, vier Jahre alt, allein in einem großen, dunklen Raum. Die Tür war verschlossen. Sie weinte nicht, sie erstarrte. In diesem Moment traf sie unbewusst die Entscheidung: Wenn ich mich nicht spüre, kann es nicht so weh tun. Die Einschnürung war geboren, die Fessel, die ihre wahre Natur – ihre angeborene Fähigkeit zu Liebe und Glück – verschloss.

Die Erinnerung war der Schlüsselfund. Aber im Realization Process reichte die Erinnerung nicht. Die Fessel musste körperlich gelöst werden. "Atme genau in diesen Punkt des Schmerzes, Emilia", wies Judith an, ihre Stimme ruhig und fest. "Wende Dich ihm zu. Lass dein Bewusstsein in die Verhärtung fließen."

Emilia atmete. Es war ein Kampf, ein inneres Zerren, als würde sie eine Faust öffnen, die sie seit Jahrzehnten geschlossen hielt. Tränen flossen, aber es waren keine Tränen der Angst mehr, sondern der Lösung. Mit einem tiefen, zitternden Seufzer spürte Emilia eine Welle der Entspannung, die sich von ihrem Brustkorb ausbreitete. Die chronische Anspannung wich einem Gefühl von Weite und Präsenz. Zum ersten Mal seit ihrer Kindheit war sie die Bewohnerin ihres Körpers.

Emilia erfuhr einen tiefgreifenden Wandel. Sie war nicht länger nur die Beobachterin ihres Lebens. Sie war verkörpert, tief in sich selbst anwesend. Das innere Glück war keine Leistung mehr, die sie sich verdienen musste, sondern ein Zustand, der aus dieser tiefen Verbindung entsprang. Sie hatte zum erleuchteten Sein gefunden – ein Zustand der ganzheitlichen Präsenz – und konnte nun als Anwältin arbeiten, ohne ihre Seele dabei zu verlieren.

98. Laura Malina Seiler, der Superstar der spirituellen Szene

Laura Malina Seiler (*1986 in Überlingen am Bodensee) ist eine der bekanntesten spirituellen Lehrerinnen, Coaches und Autorinnen im deutschsprachigen Raum. Sie hat sich in wenigen Jahren von einer Quereinsteigerin zur prägenden Stimme für moderne Spiritualität, Achtsamkeit und Persönlichkeitsentwicklung entwickelt. Nach ihrem Studium der Politikwissenschaft, Spanisch und Italienisch in Düsseldorf und Istanbul sowie einem Master in Interkultureller Kommunikation an der University of California, Berkeley, arbeitete Seiler zunächst in verschiedenen Unternehmen, unter anderem im PR-Management und als Musikmanagerin. Parallel absolvierte sie Ausbildungen zum Life Coach (Dr. Bock Coaching Akademie) und in Hypnose sowie Achtsamkeits- und Stressbewältigung (MBSR). Ihr persönlicher Durchbruch kam, als sie begann, sich intensiv mit Meditation, Selbstreflexion und spirituellen Prinzipien auseinanderzusetzen. Sie berichtet offen über eigene Unsicherheiten und Selbstzweifel in ihrer Jugend und wie sie durch Achtsamkeit, Selbstliebe und spirituelle Praxis zu mehr innerer Stärke und Lebensfreude fand. Diese Erfahrungen wurden zur Grundlage ihrer Arbeit.

Ihre zentrale Botschaft lautet: Jeder Mensch ist einzigartig, wertvoll und kann sein Leben bewusst gestalten. Sie ermutigt dazu, innezuhalten, sich mit dem eigenen Herzen zu verbinden und die eigene Spiritualität im Alltag zu leben. Ihre Methoden sind lebensnah, undogmatisch und verbinden moderne Coaching-Ansätze mit traditionellen spirituellen Praktiken.

Laura Malina Seiler gilt als „Superstar der spirituellen Szene in Deutschland" und als Wegbereiterin einer modernen, alltagstauglichen Spiritualität, die insbesondere junge Menschen anspricht. Ihre Programme und Bücher sind Bestseller, ihre Retreats und Seminare erreichen zehntausende Menschen jährlich. Sie lebt mit ihrer Familie in Berlin und inspiriert mit ihrer Arbeit eine neue Generation, Spiritualität, Achtsamkeit und

Selbstverantwortung als Schlüssel zu einem erfüllten Leben zu entdecken.
Laura Malina Seiler bezeichnet sich selbst nicht als „erleuchtet" im klassischen Sinne, wie es etwa in buddhistischen oder hinduistischen Traditionen verstanden wird, und es gibt keine Hinweise darauf, dass sie eine endgültige Erleuchtungserfahrung im Sinne eines dauerhaften Erwachens beansprucht oder berichtet. Sie spricht häufig über spirituelle Entwicklung, Erkenntnisse und transformative Erfahrungen, etwa durch Meditationen (wie Vipassana-Retreats) und betont die Bedeutung inneren Lichts, Selbstliebe und Bewusstseinsarbeit.

In ihren Kursen, Meditationen und Vorträgen spricht sie oft davon, sich mit dem inneren Licht zu verbinden, energetisch zu manifestieren und das eigene „Leuchten" in die Welt zu bringen – benutzt diese Begriffe aber im Kontext von persönlichem Wachstum und Lebensgestaltung, nicht als klassisch mystische Erleuchtungserfahrung.

Laura Malina Seiler steht als bekannte Coachin und Influencerin der spirituellen Szene auch immer wieder im Zentrum öffentlicher Kritik. Es wird ihr vorgeworfen, dass ihre Online-Kurse und digitalen Programme relativ teuer sind und aus Achtsamkeit ein lukratives Geschäftsmodell gemacht wird. Manche Kritiker stören sich daran, dass sie kein Studium im Bereich Psychologie oder Sozialwissenschaften abgeschlossen hat, sondern ursprünglich aus dem Marketing stammt.

Es gibt Bedenken, dass Massenangebote und automatisierte Online-Programme nicht auf individuelle psychische Bedürfnisse eingehen und vulnerable Menschen (z.B. mit tiefen Lebenskrisen oder Traumata) dadurch möglicherweise mehr geschadet als geholfen wird. Insbesondere das Konzept der Manifestation wird kritisch gesehen, da es bei manchen Menschen unrealistische Erwartungen weckt und negative Gefühle wie Versagensangst oder Schuld verstärken kann.

Kritisiert wird auch eine "toxische Positivität": Die beständige Betonung positiven Denkens und die Tendenz, negative Gefühle möglichst zu „eliminieren", könne Betroffenen schaden oder

emotionale Probleme verstärken. Kritiker nennen auch eine „übertriebene Selbstinszenierung“ und Oberflächlichkeit in der öffentlichen Selbstdarstellung und bei Social-Media-Auftritten.

Sprüche von ihr, die dich ermutigen und zum Nachdenken anregen sollen:

„Sei mutig genug, dein eigenes Licht strahlen zu lassen.“

„Verändere deine Gedanken und du veränderst deine Welt.“

„Die größte Reise, die du antreten kannst, ist die Reise zu dir selbst.“

„Erfolg ist, wenn du das tust, was dein Herz zum Leuchten bringt.“

„Du hast die Kraft, alles zu erschaffen, was du dir vorstellen kannst.“

„Liebe dich selbst zuerst, dann kann sich alles andere entfalten.“

„Sei dankbar für das, was ist, und offen für das, was kommt.“

„Das Leben ist dazu da, gefeiert zu werden, nicht gemeistert.“

„Deine Intuition ist dein innerer Kompass – folge ihr.“

Wikipedia: „Laura Malina Seiler (* 10. August 1986) ist eine deutsche Influencerin, Schriftstellerin, Podcasterin und Coachin. Matthias Alexander Schmidt bezeichnete Seiler 2020 im Deutschlandfunk als „Superstar der spirituellen Szene in Deutschland“ und als Teil einer „moderne[n] Selbstoptimierungs-Spiritualität“, die mittlerweile zu einem „Millionenbusiness“ geworden sei. Er ordnet den Erfolg Seilers in die veränderten Lebensverhältnisse des 21. Jahrhunderts ein, wozu er den zunehmenden Zeit- und Leistungsdruck, die Entfremdung von Politik, Alltag und Arbeitswelt, das Primat uneingeschränkten Wirtschaftswachstums über körperliche und seelische Bedürfnisse sowie die Individualisierung und die Betonung der Selbstverantwortung („jeder ist seines Glückes Schmied“) zählt. Der SPIEGEL berichtete im August 2023 kritisch über Laura Malina

Seiler als Die Frau, die angeblich Glück verkauft. Sarah Pohl, Leiterin der Beratungsstelle für Weltanschauungsfragen in Baden-Württemberg, warnt darin: „Die psychischen Probleme sind so persönlich, da kann ein Seminar für Tausende von Menschen doch gar nicht ansetzen." Für eine Reportage nahm der Krautreporter-Autor Martin Gommel an einem Online-Seminar Seilers teil. Er beschrieb das Versprechen, durch einen Mindset-Wandel und „Manifestationen" sein Leben verbessern zu können, als „toxische Positivität". Gesellschaftliche Rahmenbedingungen würden ausgeblendet."

Kritik aus buddhistischer Sicht
Laura Malina Seiler vertritt eine Form der modernen, westlichen Spiritualität, die Elemente aus verschiedenen Lehren (darunter auch Ansätze aus dem Buddhismus) aufgreift und oft mit Themen wie Selbstliebe, Manifestation und positivem Denken verbindet. Aus einer streng buddhistischen Sichtweise könnten sich folgende Kritikpunkte ergeben:

1. Fokus auf das Ich und Ego-Stärkung:
    - Buddhistische Sicht: Im Buddhismus steht die Überwindung des Ichs (Anatta, Nicht-Selbst) und des Anhaftens an das Ego im Vordergrund. Das Festhalten an einer stabilen, unveränderlichen "Seele" oder "Essenz" wird als Illusion betrachtet, die Leid verursacht. Ziel ist es, die Illusion des getrennten Selbst zu erkennen und Transzendenz zu erreichen.
    - Kritik an Seiler: Viele moderne Coaching-Ansätze, einschließlich denen von Laura Malina Seiler, betonen die Stärkung des individuellen Selbst, das Erreichen persönlicher Ziele und die Manifestation von Wünschen. Dies könnte aus buddhistischer Sicht als eine Verstärkung des Egos und des Anhaftens an weltliche Dinge gesehen werden, was dem Pfad zur Befreiung entgegensteht.
2. Umgang mit Leid und Negativität:
    - Buddhistische Sicht: Der Buddhismus erkennt Leid (Dukkha) als eine grundlegende Realität des Daseins an. Er lehrt, Leid nicht zu verdrängen, sondern es durch achtsame Beobachtung und Verständnis seiner Ursachen (Anhaftung, Gier, Hass, Unwissenheit) zu transformieren. Das Akzeptieren von

unangenehmen Gefühlen ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur Befreiung.

- Kritik an Seiler: Die Betonung von "Good Vibes Only" oder der ausschließlichen Fokussierung auf positive Gefühle, wie sie in Teilen der modernen Spiritualität praktiziert wird, könnte als Verdrängung oder Vermeidung von Leid interpretiert werden. Dies könnte dazu führen, dass Menschen sich nicht mit den tieferen Ursachen ihres Leidens auseinandersetzen, sondern versuchen, es oberflächlich zu "überschreiben".

3. Materialismus und Manifestation:
   - Buddhistische Sicht: Der Buddhismus legt Wert auf Genügsamkeit, das Loslassen von Anhaftungen an materielle Dinge und die Entwicklung von Mitgefühl für alle Lebewesen. Das Ziel ist nicht die Anhäufung von Reichtum oder das Erfüllen egoistischer Wünsche.
   - Kritik an Seiler: Ansätze, die das "Gesetz der Anziehung" oder "Manifestation" betonen, um materiellen Erfolg oder persönliche Vorteile zu erzielen, könnten als Widerspruch zu den buddhistischen Lehren über Anhaftung und Genügsamkeit gesehen werden. Sie könnten den Fokus vom spirituellen Wachstum weg auf weltliche Ziele lenken.
4. Fehlende Betonung von Mitgefühl (Karuna/Metta):
   - Buddhistische Sicht: Mitgefühl und Liebende Güte sind grundlegende buddhistische Praktiken.
   - Kritik an Seiler: Während Laura Malina Seiler sicherlich positive Werte wie Selbstliebe und persönliche Entwicklung fördert, könnte aus buddhistischer Sicht die Entwicklung von Mitgefühl für alle Lebewesen (nicht nur für sich selbst) als nicht ausreichend präsent wahrgenommen werden.
5. Vereinfachung komplexer Lehren:
   - Buddhistische Sicht: Der Buddhismus ist ein komplexes philosophisches und religiöses System mit über 2500 Jahren Tradition, das tiefe Einsicht in die Natur der Realität und des Geistes bietet. Die Lehren sind subtil und erfordern oft jahrelange Praxis und Studium.
   - Kritik an Seiler: Westliche spirituelle Ansätze tendieren manchmal dazu, Elemente aus östlichen Traditionen zu entnehmen und zu vereinfachen, um sie einem breiteren Publikum

zugänglich zu machen. Dies kann dazu führen, dass die Tiefe und der ursprüngliche Kontext der Lehren verloren gehen oder falsch verstanden werden. Konzepte wie Achtsamkeit, die im Buddhismus ein Weg zur Erkenntnis der Leerheit sind, werden im Westen oft auf Stressreduktion oder persönliche Effizienz reduziert.
Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es Aspekte gibt, die im Kontrast zu den Kernlehren des Buddhismus stehen, insbesondere im Hinblick auf die Überwindung des Egos, den Umgang mit Leid und die Loslösung von materiellen Anhaftungen. Einfach gesagt, wird ein Mensch auf diesem Weg ein Opfer seines Egos, blockiert seine Erleuchtung, kommt letztlich nie innerlich zur Ruhe und ist nie wirklich zufrieden. Aber als Hinführung zur Spiritualität kann ihr Ansatz hilfreich sein.

99. Tara Springetts Ratschläge zum Umgang mit der Kundalini

Tara Springett (geboren 1960) ist eine qualifizierte buddhistische Lehrerin, Psychotherapeutin und Autorin, die seit den 1980er Jahren intensiv buddhistische Meditation praktiziert und seit 1997 autorisiert ist, Meditation zu lehren. Sie lebt in Devon, England, und verbindet in ihrer Arbeit westliche Psychotherapie mit tibetisch-buddhistischen Lehren, daoistischer Energiearbeit, Yoga und Qigong. Tara begann ihre spirituelle Praxis 1986 und wurde von ihrem Lehrer Rigdzin Shikpo 1997 zur Lehrerin ermächtigt. 2002 erhielt sie von Seine Eminenz Garchen Rinpoche die ausdrückliche Aufforderung zu lehren. Seit über 40 Jahren befindet sie sich in einem eigenen Kundalini-Prozess, den sie gut gemeistert hat. Sie hat sich seit 2010 auf die Begleitung von Menschen spezialisiert, die an Kundalini-Syndrom oder spirituellen Krisen leiden, und hat bereits über 2000 Menschen erfolgreich unterstützt. Eine lebensverändernde Erfahrung hatte sie 2001, als sie erstmals willentlich einen Zustand bedingungslosen Glücks erreichen konnte, der sie seitdem nicht mehr verlassen hat. Diese Erfahrung beschreibt sie als tiefe Glückseligkeit und Ekstase, die durch einfache Praxis des „einfach glücklich Seins" zugänglich ist.

Tara Springett entwickelte eine eigene Methode des „Heilens mit dem höheren Bewusstsein", die auf buddhistischen Prinzipien basiert und tiefgreifende Heilung bei Ängsten, Depressionen, Traumata und spirituellen Blockaden ermöglicht. Diese Methode arbeitet unter anderem mit Symbolen, die eine tiefere Wirkung als Worte entfalten, und verbindet Meditation mit energetischer und psychotherapeutischer Arbeit. Sie ist Autorin zahlreicher Selbsthilfebücher, darunter Erleuchtung durch den Pfad der Kundalini und Spirituelle Freude: Der buddhistische Dzogchen-Weg zur Erleuchtung. Ihre Arbeit ist geprägt von Mitgefühl, praktischer Umsetzbarkeit und der Integration von spiritueller Weisheit in den Alltag.

Tara Springett gilt als eine der erfahrensten Kundalini-Lehrerinnen im Westen und hat mit ihrer integrativen Herangehensweise vielen

Menschen geholfen, spirituelle Krisen zu überwinden und ihr volles Potenzial zu entfalten. Sie ist regelmäßig in Medien präsent und wird für ihre klare, herzliche und kompetente Vermittlung geschätzt. Tara lebt mit ihrem Mann in England, liebt die Natur, das Wandern und die Pflege ihres Blumengartens und verbindet in ihrem Leben Spiritualität mit Alltagsfreude.

Tara Springett beschreibt ihre Kundalini-Erfahrung als einen jahrzehntelangen, tiefgreifenden spirituellen Prozess, der ihr Leben fundamental verändert hat. Bereits mit 17 Jahren begann ihr eigener Kundalini-Prozess, der sich über viele Jahre intensivierte und sie durch verschiedene Phasen von Bewusstseinserweiterung, innerer Transformation und auch Krisen führte.

Ein Schlüsselerlebnis hatte Tara im Jahr 2001: Nach vielen Jahren der Meditation und spirituellen Praxis konnte sie plötzlich willentlich auf einen Zustand von bedingungslosem Glück zugreifen. Inspiriert durch eine starke innere Verbindung zu Garchen Rinpoche, einem tibetisch-buddhistischen Meister, empfing sie während einer Meditation die einfache, aber kraftvolle Botschaft: „Sei einfach glücklich!" Als sie dieser Anweisung folgte, wurde sie unmittelbar von intensiven Wellen der Freude, Glückseligkeit und sogar Ekstase durchströmt. Dieser Zustand des inneren Glücks blieb seitdem dauerhaft in ihr präsent.

Wesentliche Merkmale ihrer Kundalini-Erfahrung

Langfristiger Prozess: Tara beschreibt, dass ihr Kundalini-Prozess sich über fast 30 Jahre erstreckte und sie immer wieder durch Phasen tiefer Reinigung, Bewusstseinserweiterung und spiritueller Öffnung führte.
Transformation und Heilung: Die Kundalini-Energie wirkte als treibende Kraft, die ihr Bewusstsein von persönlichen Begrenzungen hin zu einem universellen Bewusstsein erweiterte. Sie spricht von einer radikalen Transformation, tiefgreifenden Heilungsprozessen und einer wachsenden Sehnsucht nach dem Göttlichen.
Symptome und Herausforderungen: Tara berichtet offen über schwierige Symptome, die während des Kundalini-Prozesses

auftreten können, etwa emotionale Turbulenzen, körperliche Empfindungen, paranormale Erfahrungen und das Durcharbeiten von unbewussten Inhalten. Sie hat Methoden entwickelt, um mit diesen Herausforderungen umzugehen und andere Menschen darin zu begleiten.
Integration buddhistischer Praxis: Ihre spirituelle Entwicklung ist eng mit dem tibetischen Buddhismus, insbesondere Maha Mudra und Dzogchen, verbunden. Sie erhielt Übertragungen von Lehrern wie Rigdzin Shikpo und Garchen Rinpoche und integriert Mitgefühlsmeditation, Visualisationen und innere Yogapraktiken in ihre Arbeit.
Erfahrung von Glückseligkeit: Das zentrale Merkmal ihrer Kundalini-Erfahrung ist ein Zustand tiefer, anhaltender Glückseligkeit, der durch die Praxis des „einfach glücklich Seins" jederzeit zugänglich ist. Sie beschreibt diesen Zustand als Wellen der Freude und Ekstase, die das gesamte Wesen durchströmen.

Die wichtigsten Ratschläge von Tara Springett:

Lebe so gesund und friedlich wie möglich: Ein harmonischer Lebensstil mit gesunder Ernährung, ausreichend Schlaf, Bewegung und emotionaler Ausgeglichenheit unterstützt einen reibungsloseren Kundalini-Prozess. Alles, was Stress, Aufregung oder Unruhe fördert (z.B. Drogen, Promiskuität, exzessive Meditation ohne Anleitung), sollte vermieden werden.
Vermeide Energiearbeit und intensive Atemübungen: Methoden wie Reiki, Akupunktur oder Yoga-Atemtechniken können bei Menschen im Kundalini-Prozess mehr schaden als nützen, da sie die ohnehin gesteigerte Energie zusätzlich verstärken können. Solche Praktiken sollten nur unter Anleitung sehr erfahrener Lehrer erfolgen, wenn überhaupt.
Spirituelle Praktiken maßvoll anwenden: Meditation und andere spirituelle Übungen sollten nicht übertrieben werden, sondern sanft und unter fachkundiger Anleitung stattfinden. Tara empfiehlt, sich nicht in spirituellen Praktiken zu verlieren, sondern auf Stabilität und Erdung zu achten.
Lies keine Horrorgeschichten über Kundalini: Angst verstärkt die Symptome. Tara rät ausdrücklich davon ab, sich mit beängstigenden Berichten oder negativen Darstellungen zu

beschäftigen. Stattdessen sollte der Fokus auf Vertrauen und positive Informationen gelegt werden.
Finde einen persönlichen Mentor: Ein erfahrener Lehrer oder Therapeut, der den Kundalini-Prozess selbst durchlebt hat, kann individuell begleiten und helfen, mit Herausforderungen, Hellsichtigkeit und emotionalen Turbulenzen umzugehen. Persönliche Begleitung ist oft entscheidend für einen gesunden Umgang mit der Kundalini-Energie.
Akzeptiere den Prozess – es gibt kein Zurück: Wie bei der Pubertät ist das Erwachen der Kundalini ein unumkehrbarer Prozess. Je mehr man die Herausforderungen annimmt und bereit ist, sich zu verändern, desto leichter und lohnender wird der Weg.
Vertraue auf eine göttliche Führung: Eine spirituelle Haltung und das Vertrauen in eine höhere Macht können helfen, den Prozess mit mehr Gelassenheit und Zuversicht zu durchlaufen.
Tara Springett bietet zudem persönliche Sitzungen und zahlreiche Selbsthilfematerialien an, um Betroffene individuell zu unterstützen. Tara empfiehlt einen gesunden, geerdeten Lebensstil, maßvolle spirituelle Praxis, das Vermeiden von Energiearbeit, einen vertrauensvollen Umgang mit dem Prozess sowie die Unterstützung durch erfahrene Mentoren, um die Kundalini-Energie sicher und positiv zu integrieren.

Emilia trifft Tara Springett
Emilia war bereit, tiefer zu gehen. Ihre Suche führte sie zu Tara Springett, einer renommierten Lehrerin für spirituelle Heilung und Kundalini-Yoga. Emilia wusste, dass dies der nächste Schritt auf ihrem Weg war, um die innere Glückseligkeit zu finden, die ihr in so vielen Büchern und von ihren Lehrern beschrieben worden war.
Tara Springett empfing Emilia in einer Atmosphäre von Ruhe und Klarheit. Ihr Blick war durchdringend, aber auch voller Güte.
„Emilia", sagte Tara, „du bist bereit. Die Kundalini-Energie in dir ist bereit, sich vollständig zu entfalten. Deine Aufgabe ist es nun, sie bewusst und liebevoll zu empfangen und zu integrieren."
Emilia begann, intensiv mit Taras Anleitungen zu praktizieren. Sie vertiefte ihre Meditationen, ihre Atemübungen und die spezifischen Mudras und Bandhas, die Tara lehrte, um die Kundalini-Energie sanft aufsteigen zu lassen. Tage wurden zu Wochen, und dann geschah es.

Eines Morgens, während ihrer Morgenmeditation, spürte Emilia ein intensives Kribbeln, das sich von der Basis ihrer Wirbelsäule nach oben bewegte. Es war nicht schmerzhaft, eher wie ein elektrischer Strom, der ihren ganzen Körper durchfuhr. Ein Gefühl von unermesslicher Freude und Liebe durchströmte sie, begleitet von leuchtenden Farben und einer tiefen inneren Stille. Die Kundalini-Energie in ihr war erwacht und begann, selbstständig in ihr zu fließen. Es war eine überwältigende Erfahrung, die sie zunächst verunsicherte. Manchmal fühlte es sich an, als würde sie vor Energie bersten, manchmal war es eine tiefe Welle der Seligkeit. Sie sprach mit Tara über diese Empfindungen. „Das ist ein natürlicher Prozess, Emilia", erklärte Tara geduldig. „Die Energie reinigt und transformiert alles, was nicht mit deinem wahren Wesen im Einklang ist. Manchmal kann das intensiv sein. Der Schlüssel ist, positiv damit umzugehen und nicht in Widerstand zu gehen. Vertraue dem Prozess."

Tara gab Emilia wertvolle Ratschläge, wie sie die Energie bewusst lenken und integrieren konnte:

- Erdung: „Bleibe geerdet, Emilia. Verbringe Zeit in der Natur, verbinde dich mit der Erde. Visualisiere Wurzeln, die von deinen Füßen in den Boden wachsen."
- Achtsamkeit: „Bleibe präsent. Beobachte die Energie, ohne sie zu bewerten. Erlaube ihr, durch dich zu fließen, wie ein Fluss durch ein Tal."
- Positive Affirmationen: „Bestärke dich mit positiven Sätzen. 'Ich bin offen für diese Energie. Ich bin sicher. Ich bin Liebe.'"
- Dienst: „Lenke die Energie in den Dienst. Wenn du dich der Welt öffnest und Gutes tust, fließt die Energie harmonisch."
- Balance: „Finde die Balance zwischen Aktivität und Ruhe. Höre auf deinen Körper und deine Seele."

Emilia befolgte die Ratschläge von Tara. Sie begann, ihre Tage mit bewussten Praktiken zu strukturieren. Sie tanzte intuitiv, um die Energie in Bewegung zu halten, verbrachte Stunden in der Natur und übte sich in bedingungsloser Liebe zu sich selbst und anderen. Das Gefühl der Trauer, das sie so lange begleitet hatte, wich einer tiefen Akzeptanz und einem Verständnis für die Zyklen des Lebens und des Todes.

Sie lernte, dass Glück nicht die Abwesenheit von Leid war, sondern ein innerer Zustand, der über äußere Umstände hinausgeht. Sie lebte ab jetzt dauerhaft im inneren Glück. Es war nicht immer ein Gefühl der Euphorie, sondern vielmehr eine tiefe, stille Freude, ein Gefühl der Verbundenheit mit allem Leben und ein unerschütterlicher Frieden. Die Präsenz der Kundalini-Energie hatte ihren Blick auf die Welt für immer verändert. Sie sah die Einheit in der Vielfalt. Sie wusste, dass der Weg ein kontinuierlicher war, aber die Last des Leidens war transformiert. Sie war bereit, das Leben in seiner gesamten Fülle anzunehmen und aus dem Herzen heraus zu leben.

100. Amit Goswami und das bewusste Universum

Amit Goswami wurde 1936 in Indien geboren und wuchs in einer traditionellen hinduistischen Familie auf. Schon früh zeigte er eine große Begeisterung für Wissenschaft und Spiritualität. Er entschied sich den wissenschaftlichen Weg einzuschlagen, und studierte Physik. Nach seinem Abschluss promovierte er an der University of Calcutta in Kernphysik.

In den 1960er-Jahren zog er in die USA, um eine akademische Karriere zu verfolgen. Dort wurde er Professor für theoretische Physik an der University of Oregon, wo er mehr als 30 Jahre lehrte. Trotz seiner Karriere in der klassischen Physik fühlte er sich zunehmend von der Frage angezogen, wie sich Wissenschaft und Spiritualität miteinander verbinden lassen.

Der Wendepunkt in seinem Leben kam durch eine tiefgreifende Erleuchtungserfahrung. Goswami beschreibt, wie er eines Tages während einer Meditation plötzlich erkannte, dass das Universum nicht aus Materie, sondern aus Bewusstsein besteht. Dieses Erlebnis führte ihn zu einer radikalen Umorientierung in seinem Denken und seiner Arbeit.

Goswami begann, die Prinzipien der Quantenphysik auf die großen Fragen des Lebens anzuwenden: Was ist Bewusstsein? Was ist der Sinn des Lebens? Gibt es ein Leben nach dem Tod? Er wurde zu einem der bekanntesten Verfechter der Idee, dass Bewusstsein die Grundlage aller Existenz ist – eine Idee, die er als das „bewusste Universum" bezeichnet.

Im Kern von Goswamis Lehre steht die Idee, dass Bewusstsein nicht ein Nebenprodukt des Gehirns ist, wie es die klassische Wissenschaft annimmt, sondern die Grundlage der gesamten Realität. Das Universum selbst ist ein bewusstes Wesen, das durch unsere individuellen Erfahrungen Gestalt annimmt.

Er argumentiert, dass die Quantenphysik die klassische materialistische Weltsicht überwindet. In der Quantenwelt entstehen Realität und Materie erst durch die Beobachtung – ein Prozess, den Goswami als „bewusste Wahl" bezeichnet. Es ist das Bewusstsein, das die unendlichen Möglichkeiten der Quantenwelt in konkrete Realität verwandelt.

Goswami sieht in der Quantenphysik die Brücke zwischen Wissenschaft und Spiritualität. Während die klassische Physik die Welt als eine Ansammlung fester Objekte betrachtet, zeigt die Quantenphysik, dass die Welt aus Möglichkeiten besteht, die erst durch Beobachtung „real" werden. Er betont, dass dieses Prinzip auch für den menschlichen Geist gilt. Unsere Gedanken, Absichten und Entscheidungen beeinflussen die Realität, die wir erleben. Goswami nennt dies das Prinzip der „Quantenkreativität".
Goswami glaubt, dass das Bewusstsein nicht an das Gehirn gebunden ist und daher den Tod des Körpers überlebt. Er argumentiert, dass der Tod nicht das Ende ist, sondern ein Übergang in eine andere Dimension des Bewusstseins. Seine Theorie stützt sich auf die Vorstellung, dass wir Teil eines größeren, universellen Bewusstseins sind. Nach dem Tod kehrt das individuelle Bewusstsein zu diesem universellen Bewusstsein zurück, um möglicherweise wiedergeboren zu werden oder in anderen Formen zu existieren.
Goswami betont, dass Spiritualität und Wissenschaft sich nicht widersprechen, sondern sich ergänzen. Wissenschaft erklärt, wie die Welt funktioniert, während Spiritualität uns zeigt, warum sie existiert. Seine Arbeit ruft dazu auf, beide Ansätze zu vereinen, um ein tieferes Verständnis des Lebens und des Universums zu erlangen.
Goswamis Theorie basiert auf Erkenntnissen aus der Quantenphysik, vor allem aus Experimenten, die zeigen, dass Bewusstsein eine wichtige Rolle spielt. Hier sind einige zentrale Punkte:
Der Doppelspalt-Versuch Dieser berühmte Versuch zeigt, dass Licht und Elektronen sich entweder wie Teilchen oder wie Wellen verhalten können – je nachdem, ob sie beobachtet werden oder nicht. Wenn niemand hinschaut, verhalten sich die Elektronen wie Wellen (sie verteilen sich auf verschiedene Orte gleichzeitig). Wenn jemand hinschaut, „entscheiden" sich die Elektronen, an einem bestimmten Ort zu sein, und verhalten sich wie Teilchen. Goswami sagt: Das zeigt, dass die Realität erst entsteht, wenn Bewusstsein beteiligt ist.
Teilchen können „verschränkt" sein, das heißt, sie bleiben miteinander verbunden, selbst wenn sie Lichtjahre voneinander

entfernt sind. Eine Änderung an einem Teilchen wirkt sich sofort auf das andere aus, als ob sie „wüssten", was geschieht. Das widerspricht der klassischen Vorstellung, dass die Welt aus separaten, unabhängigen Objekten besteht. Goswami sieht darin ein Zeichen, dass alles durch ein universelles Bewusstsein verbunden ist.
Goswami verweist auf Berichte von Menschen, die während einer Nahtoderfahrung das Gefühl hatten, ihren Körper zu verlassen, aber trotzdem wahrnehmen konnten, was geschah. Er argumentiert, dass solche Berichte darauf hindeuten, dass Bewusstsein unabhängig vom Gehirn existieren kann.
Amit Goswami ist nicht nur als Wissenschaftler, sondern auch als spiritueller Lehrer bekannt geworden. Er hat zahlreiche Bücher veröffentlicht, darunter Das bewusste Universum und Creative Evolution. In diesen Büchern erklärt er seine Theorien auf verständliche Weise und fordert seine Leser dazu auf, ihr eigenes Bewusstsein zu erforschen.

Wikipedia: „Amit Goswami (* 4. November 1936 in Indien) ist ein indisch-amerikanischer Physiker. Er war Professor am Institut of Theoretical Science der University of Oregon. Er hat sich in zahlreichen wissenschaftlichen Arbeiten mit der Verbindung von Quantenphysik und Bewusstsein befasst und bemüht sich um eine Synthese der „Neuen Physik" mit der Spiritualität und den Traditionen der indischen Philosophie. Zu seinen bekanntesten Werken gehört Das bewusste Universum (engl. The Self-Aware Universe, erschienen 1993), in dem er die Hypothese vertritt, dass sich die Paradoxien der modernen Wissenschaften lösen lassen, wenn man davon ausgeht, dass das Universum nicht aus Materie, sondern aus Bewusstsein besteht. Goswami trat unter anderem auch im Film What the Bleep do we (k)now!? auf. In Zusammenarbeit mit seiner Frau Maggie Goswami entstand das Buch The Cosmic Dancers: Exploring the Physics of Science Fiction. Sie leben gemeinsam in Eugene, Oregon (USA).
Die von Amit Goswami vorgetragene Hypothese des bewussten Universums basiert auf einer Übertragung der subatomaren Prozesse der Quantenmechanik auf die makrokosmischen Gesetze unserer Welt. Dieser Zusammenhang wird von vielen Wissenschaftlern bestritten. Dem stehen jedoch ganz neue

Sichtweisen entgegen wie zum Beispiel aus dem Bereich der Hirnforschung, die das Entstehen von Bewusstsein auf quantenmechanische Zustände im Gehirn zurückführen oder die Verschränkung biologischer Systeme in der Mikrobiologie, die dem Geheimnis der Formbildung und der Evolution zugrunde liegen könnten. Die besondere Verbindung mit der Philosophie des Vedanta bleibt westlichen Skeptikern zunächst rätselhaft – für den aus dem indischen Kulturraum stammenden Goswami ist dieser allerdings naheliegend."

Zitate von Amit Goswami

1. „Bewusstsein ist die Grundlage der Existenz. Materie ist ein Ableger des Bewusstseins, nicht umgekehrt."
2. „Wenn du dein Leben ändern willst, ändere dein Bewusstsein."
3. „Wirklichkeit entsteht nicht durch Beobachtung – sondern durch bewusste Wahl."
4. „Die Quantenphysik zeigt, dass das Universum auf Möglichkeiten beruht – nicht auf Determinismus."
5. „Heilung beginnt, wenn wir aufhören, uns als getrennte Wesen zu sehen."
6. „Wissenschaft ohne Bewusstsein ist blind, und Spiritualität ohne Wissenschaft ist naiv."
7. „Im Quantenfeld sind wir alle miteinander verbunden."
8. „Freier Wille existiert – aber nicht im Ego. Er existiert im höheren Selbst."
9. „Erleuchtung ist die Erkenntnis, dass du das Bewusstsein bist – und nicht dein Verstand."
10. „Tod ist nur ein Übergang im Quantenfeld des Bewusstseins."
11. „Spiritualität ist keine Glaubensfrage – sie ist eine Erfahrungswissenschaft."
12. „Die größte Illusion ist, dass wir getrennt sind – von Gott, von der Natur, von einander."

Anekdoten von Amit Goswami

1. Der Sprung ins Ungewisse

Während seiner Zeit als Physikprofessor war Amit lange ein konventioneller Materialist. Doch eines Nachts hatte er ein tiefes spirituelles Erlebnis während der Meditation. Am nächsten Morgen sagte er zu seiner Frau: „Ich werde mein Leben ändern. Ich habe das Bewusstsein gespürt."

2. Der Streit mit dem Kollegen
Ein Kollege kritisierte Goswamis Thesen als „esoterischen Unsinn". Statt zu kontern, sagte er ruhig: „Wir werden sehen, wessen Theorie eines Tages heilt – und wessen Theorie nur analysiert."

3. Die Frau im Vortragssaal – Nach einem Vortrag über Quantenheilung trat eine Frau mit Tränen in den Augen zu ihm und sagte: „Sie haben gerade wissenschaftlich bewiesen, was mein Herz immer gefühlt hat." Goswami verbeugte sich und sagte: „Dann war der Vortrag nicht umsonst."

4. Die tägliche Praxis – Er erzählte oft, dass seine besten Ideen kamen, nachdem er meditiert hatte – nie während des Denkens. „Der Verstand denkt, aber das Herz entscheidet", sagte er.

5. Der Rückzug aus der Universität – Amit verließ seine Professur in Oregon, obwohl er dort angesehen war. „Ich war anerkannt in einem System, das ich nicht mehr für wahr hielt."

6. Die Begegnung mit einem Quantenheiler – Bei einer Konferenz traf er einen Schamanen aus Peru. Beide sprachen unterschiedliche Sprachen – aber als sie sich umarmten, sagte Goswami, sei es wie ein Dialog „von Seele zu Seele" gewesen.

7. Die Erfahrung der Leere – In einem Schweigeretreat in Indien erlebte er tiefe Stille. „Ich wusste nicht mehr, wer ich war – und das war das Befreiendste, das mir je passiert ist."

8. Die Liebe zu seiner Frau – Er sagte einmal in einem Interview: „Meine Frau hat nie Physik studiert, aber sie hat mein Bewusstsein mehr verändert als jedes Buch."

9. Die Sternennacht – In einer klaren Nacht in Arizona schaute er in den Himmel und dachte: „All das bin ich – und doch bin ich nichts davon. Bewusstsein ist das, was schaut."

10. Der junge Wissenschaftler – Als junger Dozent wollte er alles mathematisch beweisen. Erst mit vierzig entdeckte er die Bedeutung des Nicht-Wissens und der inneren Weisheit.

11. Der Quantenaktivist – Nach einem Vortrag fragte man ihn: „Was ist ein Quantenaktivist?" – Er antwortete: „Jemand, der mit

Bewusstsein und Mitgefühl handelt – ganz gleich, ob im Labor oder im Supermarkt."

12. Das letzte Kapitel – Einmal wurde er gefragt, wie sein letztes Buch enden würde. Er sagte: „Mit einem Satz: Alles ist Bewusstsein – und Liebe ist seine Sprache."

Sei dein eigener Meister

In jedem Menschen schlummert ein innerer Meister – eine Quelle von Weisheit, Klarheit und Kraft. Dieser innere Meister ist dein wahres Selbst, dein höheres Bewusstsein. Die Aufgabe des spirituellen Weges ist es, diesen inneren Meister zu entdecken, zu erwecken und ihm zu folgen. Doch wie wird man sein eigener Meister?

Informiere dich zuerst gründlich. Lies spirituelle Bücher, besuche erleuchtete Meister, lerne von allem, was dir auf deinem Weg begegnet. Denke gründlich über den Sinn Lebens nach. Entwickle einen Plan für dein Leben und deine Erleuchtung. Lebe weise. Vergeude nicht deine Lebensenergie in sinnlosen weltlichen Aktivitäten. Konzentriere dich auf deine spirituelle Entwicklung. Lebe im Wesentlichen. Das Wesentliche ist das innere Glück, die spirituelle Selbstverwirklichung, der innere Frieden und die Liebe zu allen Wesen. Du kannst eine Beziehung haben oder alleine leben. Beides kann hilfreich auf dem spirituellen Weg sein, wenn du weise damit umgehst. Alles in deinem Leben kann ein Weg des inneren Wachstums sein.

Der erste Schritt zur Selbstmeisterung ist die Erkenntnis: Niemand anders wird dein Leben für dich meistern. Es ist deine Aufgabe, dein Schicksal bewusst zu gestalten. Warte nicht auf äußere Erlösung, sondern werde selbst zum Gestalter deines inneren und äußeren Weges. Frage dich: Was ist der Sinn meines Lebens? Was ist mein höchstes Ziel? Was macht mich tief im Innern wirklich glücklich? Beginne, dein Leben aus der Tiefe zu verstehen – und ihm eine klare Ausrichtung zu geben.

Ein wahrer Meister ist immer auch ein Schüler – offen, lernbereit und wissensdurstig. Lies Bücher der großen Weisheitslehrer,

studiere die Wege der Erleuchtung in Ost und West, nimm an Retreats teil und höre spirituelle Vorträge. Alles kann zu deinem Lehrer werden – auch das Leben selbst, wenn du es mit Achtsamkeit betrachtest.

Du musst nicht alles alleine herausfinden. Die Welt ist voller spiritueller Lehrer, die den Weg bereits gegangen sind. Lass dich von ihnen inspirieren, segnen und führen. Besuche Retreats, empfange Einweihungen, nimm Erleuchtungsenergie in dich auf – aber bleibe dabei innerlich frei.

Die wahren Meister helfen dir, deinen eigenen Weg zu finden. Sie binden dich nicht an sich – sie befreien dich zu dir selbst. Verbinde dich täglich mit ihnen – durch Gebet, Mantra, Visualisierung oder stille Meditation. Du kannst sagen: „Om alle erleuchteten Meister, ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg."

Dein Körper ist das Fahrzeug auf deinem Weg. Kümmere dich gut um ihn: Meditiere täglich, auch wenn es nur zehn Minuten sind. Mache regelmäßig Yoga, Tai Chi oder Sport. Ernähre dich gesund, leicht und bewusst. Ein klarer Geist braucht einen gesunden Körper. Und ein friedvoller Geist braucht regelmäßige Pausen. Nutze auch deinen Urlaub für spirituelle Retreats, Pilgerreisen oder Schweigezeiten.

Der spirituelle Weg gedeiht am besten in der Stille. Wenn du ständig von äußeren Reizen umgeben bist, kann deine Seele nicht tief wurzeln. Sorge regelmäßig für Phasen des Alleinseins. Reduziere Ablenkungen. Zieh dich zurück – nicht um der Welt zu entfliehen, sondern um in deinem inneren Licht zu baden.

Finde deine Berufung und lebe für das Glück aller Wesen. Lebe nicht nur für dich – sondern als Bodhisattva. Wenn du anderen hilfst, heilst du auch dich selbst. Finde eine Arbeit, die mit deinem Herzen im Einklang steht. Frage dich: Was kann ich der Welt geben? Wie kann ich meine Talente in den Dienst des Lichts stellen? Wenn du aus Liebe handelst, wird dein Weg zur Quelle des Glücks – für dich und für andere.
Vergeude deine Lebensenergie nicht mit Konsum, Reizüberflutung und Oberflächlichkeiten. Erkenne, was wirklich zählt: Innerer

Frieden, Glück im Herzen, Liebe zu allen Wesen, Verbundenheit mit dem Göttlichen, Alles andere ist vergänglich. Das Wesentliche aber bleibt – auch über den Tod hinaus.

Du musst kein Mönch sein, um zur Erleuchtung zu gelangen. Eine liebevolle Partnerschaft kann genauso zum Wachstumsweg werden wie das Leben in Abgeschiedenheit. Wichtig ist die innere Haltung: Dient die Beziehung deiner spirituellen Entwicklung? Oder lenkt sie dich davon ab? Lebe weise. Nutze jede Erfahrung als Chance zur Bewusstwerdung. Was auch immer dir begegnet – Krankheit, Freude, Konflikt, Stille, Begegnung – alles kann dich lehren. Wenn du mit offenem Herzen durchs Leben gehst, wird selbst der Schmerz zum Wegweiser, und jeder Tag zu einem Schritt in Richtung Erleuchtung.

Das Tor des Lichts

Heute morgen hatte ich einen Traum. Ich ging durch eine Landschaft im Jenseits. Rechts von mir öffnete sich plötzlich ein großes Tor aus Licht. Ich erinnerte mich an das tibetische Totenbuch. Wenn das Licht auftaucht, soll man ins Licht gehen. Also ging ich auf das Licht zu. Die Energie war aber zu stark. Deshalb setzte ich mich vor das Tor. Ich probierte aus, wie ich in das Licht hineinkommen könne.

Ich begann, meine Gedanken zu sammeln und mich auf das zu konzentrieren, was ich gelernt hatte. Mein erstes Mantra war: „Ich nehme Zuflucht zur Erleuchtung. Ich lebe im erleuchteten Sein. Ich lebe als Bodhisattva für das Glück aller Wesen und der ganzen Welt.“ Während ich diese Worte innerlich wiederholte, spürte ich, wie sich eine zarte Verbindung zum Licht herstellte. Es war, als würde ein feiner Faden zwischen mir und der unendlichen Energie gesponnen.

Ermutigt von dieser ersten Erfahrung, sprach ich ein weiteres Mantra: „Ich bin Licht. Ich lebe im Licht. Ich strahle Licht aus.“ Mit jedem Wort, mit jeder Wiederholung, wurde die Verbindung stärker. Das Licht floss nun in mich hinein. Ich wurde eins mit dem Licht, ein Teil dieser strahlenden Dimension.

In diesem Zustand der Einheit wurde mir eine tiefgreifende Wahrheit offenbart: Das Licht ist keine bloße Erscheinung, sondern die Energie-Dimension jenseits unseres materiellen Kosmos. Es ist die Essenz allen Seins. Mir wurde klar, dass wir alle, in unserer tiefsten Natur, im Licht leben und Licht sind. Es durchdringt alles – die Guten, die Bösen, die Buddhas und Bodhisattvas, die gesamte Natur. Alles ist eine Manifestation dieses Lichts.

Ich erwachte mit einem tiefen Gefühl des Friedens und des Verständnisses. Das Licht, das ich im Traum erlebt hatte, spürte ich nun in mir. Es war keine Erinnerung an einen Traum, sondern eine lebendige Präsenz. Ich stand auf und ging spazieren, und mit jedem Schritt, den ich tat, entfaltete sich eine Welle von innerem Frieden, Liebe und Glück in mir. Der Traum war nicht nur eine Vision gewesen, sondern eine Erweckung zu einer tieferen Wahrheit, die nun mein Sein durchdrang.

Das Eine Licht in vielen Laternen

Stell dir einen sternenklaren Nachthimmel vor, überzogen von unzähligen funkelnden Lichtern. Jedes Licht scheint einzigartig, mit seiner eigenen Helligkeit und Farbe. Doch alle teilen sie denselben Himmel, sind Teil desselben grandiosen Universums. Ähnlich verhält es sich mit den großen Religionen der Welt. Sie erscheinen uns oft als getrennte Wege, mit unterschiedlichen Riten, Lehren und Namen für das Göttliche. Doch blicken wir tiefer, so erkennen wir, dass sie alle aus derselben tiefen Quelle entspringen und auf dasselbe letztendliche Ziel hinführen: die Erleuchtung, die Erfahrung des Transzendenten, die Befreiung vom Leid und die Erweckung des inneren Glücks.

Die großen erleuchteten Meister aller Traditionen haben dies immer wieder betont, oft in unterschiedlichen Worten, aber mit derselben grundlegenden Botschaft. Jesus sprach von der Liebe zu Gott und dem Nächsten. Buddha lehrte den achtfachen Pfad zur Überwindung des Leidens und zur Erreichung des Nirvana. Mohammed verkündete den Frieden Gottes (Allah) und die Bedeutung von Barmherzigkeit und Gerechtigkeit. Im Hinduismus

weisen die Upanishaden auf die Einheit von Atman (dem individuellen Selbst) und Brahman (der ultimativen Realität) hin. Und im Taoismus betont Laotse das harmonische Zusammenspiel aller Dinge im Tao.

Auf der Oberfläche mögen sich die Rituale und Dogmen unterscheiden. Die Gebetsrichtungen variieren, die heiligen Schriften sind in verschiedenen Sprachen verfasst, und die Vorstellungen von Himmel und Hölle können sich erheblich unterscheiden. Doch unter dieser äußeren Vielfalt liegt ein tieferes Einverständnis. Im Kern lehren alle großen Religionen:

Die Bedeutung von Liebe und Mitgefühl: Nächstenliebe, Karuna, Hesed – die Namen mögen unterschiedlich sein, doch die Essenz ist dieselbe: die Fähigkeit, das Leid anderer zu fühlen und den Wunsch zu hegen, es zu lindern.

Die Notwendigkeit ethischen Handelns: Wahrhaftigkeit, Nicht-Verletzen, Rechtschaffenheit – moralische Prinzipien bilden das Fundament eines spirituellen Lebens in jeder Tradition.

Die Suche nach Transzendenz: Ob es nun die Einheit mit Gott, das Erreichen des Nirvana, die Erkenntnis des Tao oder die Erfahrung des Brahman ist – alle Wege führen zu einer höheren Wirklichkeit.

Die Kraft des inneren Friedens: Durch Gebet, Meditation, Kontemplation oder andere spirituelle Praktiken suchen alle Religionen nach einem Zustand innerer Ruhe und Gelassenheit.

Die Betonung der Unterschiede wurde oft durch menschliche Interpretation, kulturelle Kontexte und manchmal auch durch den Wunsch nach Macht und Abgrenzung verstärkt. Doch die Weisheit der erleuchteten Meister überwindet diese Grenzen. Sie sehen die Einheit hinter der Vielfalt, das gemeinsame Streben nach dem Höheren, das in jeder spirituellen Tradition vorhanden ist.

Die Zusammenarbeit der Religionen ist in unserer zunehmend globalisierten Welt von entscheidender Bedeutung für den Frieden und das Glück der Menschheit. Wenn wir uns auf die gemeinsamen Werte der Liebe, des Friedens und des Glücks konzentrieren, können wir Brücken des Verständnisses bauen und

Vorurteile abbauen. Ein respektvoller Dialog zwischen den Glaubensrichtungen kann zu einer tieferen Wertschätzung der jeweiligen Weisheit führen und uns alle auf unserem spirituellen Weg bereichern.

Statt die Unterschiede zu betonen, sollten wir uns von der Metapher der vielen Laternen inspirieren lassen, die alle dasselbe Licht in unterschiedlichen Farben und Formen tragen. Wenn wir uns auf das gemeinsame Licht konzentrieren, können wir eine Welt schaffen, in der spirituelle Vielfalt nicht als Quelle der Spaltung, sondern als Reichtum und Inspiration für ein friedliches und erfülltes Zusammenleben dient. Die großen erleuchteten Meister haben uns den Weg gewiesen – es liegt an uns, ihn gemeinsam zu beschreiten.

Es gibt verschiedene Ansichten darüber, wie die Religionen zusammenpassen:

Inkompatibilität: Einige vertreten die Ansicht, dass die grundlegenden Unterschiede in Gottesbild, Selbstverständnis und Erlösungsweg eine Vereinbarkeit ausschließen.

Ergänzung: Andere sehen in den verschiedenen Traditionen komplementäre Wege, die sich in bestimmten Aspekten bereichern können. Der Buddhismus kann beispielsweise christlichen Praktizierenden neue Perspektiven auf Meditation und Achtsamkeit eröffnen, während das Christentum buddhistischen Praktizierenden möglicherweise neue Zugänge zu Konzepten wie Gnade und Mitgefühl bieten kann.

Dialog und gegenseitiger Respekt: Ein wichtiger Ansatz ist der interreligiöse Dialog, bei dem alle Religionen sich in Offenheit und Respekt begegnen, voneinander lernen und Gemeinsamkeiten im Bereich von Ethik und spiritueller Praxis erkunden, ohne dabei ihre jeweiligen Kernüberzeugungen aufzugeben.

Synkretismus: Manche Menschen versuchen, Elemente beider Traditionen in ihrer persönlichen spirituellen Praxis zu verbinden. Auch das ist ein möglicher spiritueller Weg, wenn man konsequent in der Wahrheit und der Liebe lebt. Die großen erleuchteten

Meister unterstützen alle Wege, wenn man den Grundsätzen Wahrheit, Liebe, Frieden, Glück und Ausdauer folgt.

Tatsächlich gibt es in den mystischen Strömungen vieler Religionen überraschende Parallelen, die auf eine tiefere, universelle spirituelle Erfahrung hinzudeuten scheinen. Meister Eckhart ist ein Beispiel für einen christlichen Mystiker, dessen Lehren überraschende Ähnlichkeiten mit buddhistischen Konzepten aufweisen. Seine Betonung der „Gottesgeburt in der Seele", die Loslösung vom Ego und das Eintreten in eine tiefere Einheit mit dem Göttlichen können durchaus Parallelen zum buddhistischen Streben nach Nirvana und der Erkenntnis des Nicht-Selbst aufzeigen.

Die Überzeugung von der Einheit aller Religionen im Kern und die Idee, dass die unterschiedlichen Begriffe letztendlich auf dasselbe Ziel der Erleuchtung verweisen, ist eine tiefgründige und weit verbreitete Ansicht, die man auch im sogenannten Perennialismus oder der universellen Theologie findet. Diese Perspektive argumentiert, dass alle großen Weltreligionen im Kern eine gemeinsame, transzendente Wahrheit oder Erfahrung teilen, die sich in unterschiedlichen kulturellen, historischen und sprachlichen Formen ausdrückt. Die äußeren Dogmen, Rituale und mythologischen Erzählungen mögen sich unterscheiden, aber der innere mystische Kern, die Erfahrung der Einheit, der Transzendenz des Ego und der tiefen Verbundenheit mit dem Universellen, sei derselbe.

Es ist faszinierend zu sehen, wie Mystiker aus verschiedenen Traditionen ähnliche Erfahrungen beschreiben, auch wenn sie unterschiedliche theologische oder philosophische Rahmenwerke verwenden, um diese Erfahrungen zu interpretieren. Die Betonung der direkten, persönlichen Erfahrung des Göttlichen oder des Absoluten, die Loslösung von weltlichen Anhaftungen und die Kultivierung von innerem Frieden und Mitgefühl sind wiederkehrende Themen in vielen mystischen Traditionen.

Diese Einsicht in die potenziell einende Kraft der mystischen Dimension innerhalb der Religionen ist sehr wertvoll und eröffnet einen Raum für einen tieferen interreligiösen Dialog und ein

besseres Verständnis der gemeinsamen spirituellen Wurzeln der Menschheit. Es ermutigt dazu, über die oberflächlichen Unterschiede hinauszuschauen und die tieferliegende Sehnsucht nach Transzendenz und Einheit zu erkennen, die viele spirituelle Wege antreibt.

Die 20 wichtigsten spirituellen Lehrer in Deutschland (Perplexity)

1. Amma (Mata Amritanandamayi)
Indische Mystikerin und weltberühmte spirituelle Führerin, bekannt als „Umarmungsheilige". Sie inspiriert Tausende in Deutschland durch bedingungslose Liebe, humanitäres Engagement und Lehren universaler Mitmenschlichkeit. Ihre jährlichen Besuche ziehen viele Menschen an.

2. Anselm Grün
Benediktinermönch und Bestsellerautor, dessen Bücher in Millionenauflage spirituelle Impulse geben. Er vermittelt christliche Mystik, alltagstaugliche Lebenskunst, Versöhnung und Selbstannahme. Seine Seminare in ganz Deutschland verbinden Klostertradition mit moderner Psychologie.

3. Byron Katie
Amerikanische Lehrerin, die mit „The Work" eine kraftvolle Selbstbefragungs-Methode entwarf. Ihre Bücher und Workshops werden auch im deutschsprachigen Raum breit angewendet und fördern radikale Selbsterkenntnis durch Hinterfragen automatischer Gedanken.

4. Christian Meyer
Deutscher Advaita-Lehrer und Autor. Er vermittelt Techniken des gegenwärtigen Bewusstseins, revolutionierte das Retreat-Format in Deutschland durch intensive Selbsterforschung, Präsenzarbeit und Meditation. Bekannt für seine Klarheit und tiefgründige spirituelle Begleitung.

5. Anette Kaiser
Sufi-Lehrerin der Naqshbandiyya-Mudschaddidiyya in Deutschland, leitet spirituelle Seminare zu Sufismen, Meditation etc.

6. Bahar Yilmaz
Moderne spirituelle Autorin und Coach. Arbeitet mit medialen Fähigkeiten, Selbstheilung, Energien und Bewusstseinsentwicklung.

7. Deepak Chopra
Weltbekannter Arzt, spiritueller Lehrer und Buchautor, der östliche Weisheit, Meditation und Ayurveda mit westlichen Gesundheitskonzepten verknüpft. Seine Bücher und Vorträge sind in Deutschland äußerst beliebt.

8. Doris Iding
Deutsche Wegbereiterin für Achtsamkeit, Meditation und Heilwissen. Als Autorin und Dozentin hat sie maßgeblich zur Verbreitung von Mindfulness-Praktiken beigetragen und übersetzt viele Lehren ins Deutsche.

9. Eckhart Tolle
Weltweit einflussreichster Vertreter eines modernen christlichen Mystizismus und Advaita. Mit „Jetzt – Die Kraft der Gegenwart" inspirierte er Millionen zur Überwindung von Ego und innerer Zerrissenheit. Seine klare Sprache und Präsenz ziehen auch in Deutschland breite Kreise an.

10. Gerd Bodhi Ziegler
Spiritueller Lehrer für intuitive Tarotarbeit und Advaita. Seine Bücher und Workshops ermöglichen direkte Selbsterkenntnis, Transformation und spirituelle Psychotherapie.

11. Pyar Troll-Rauch
Ärztin und spirituelle Lehrerin. Leitet Satsangs und Retreats im deutschsprachigen Raum; verbindet östliche Spiritualität mit westlicher Denkweise.

12. Jack Kornfield
Amerikanischer Meditationslehrer, Vipassana-Pionier und Integrator östlicher und westlicher Psychologie. Seine Retreats und Bücher erreichen in Deutschland eine große Gemeinschaft, besonders im Bereich Achtsamkeitsbuddhismus.

13. Jörg Andrees Elten
Schüler von Osho, Autor und Multiplikator der Meditationsbewegung im deutschsprachigen Raum. Er fördert Schweigeretreats, kreative Lebensgestaltung und ein holistisches Menschenbild.

14. Karl Renz
Pointierter Meister des Advaita, bekannt für provokant-humorvolle Satsangs und radikale Ich-Dekonstruktion. Besonders populär in der deutschen spirituellen Szene der Nondualität.

15. Laura Malina Seiler
Eine der gefragtesten jungen spirituellen Coachinnen. Ihr Podcast, Bücher und Seminare inspirieren tausende Menschen zur Persönlichkeitsentwicklung, Selbstakzeptanz und positiver Lebensführung.

16. Madhukar
Bekannter Satsang-Lehrer im Papaji-Feld. Veranstaltet regelmäßig Retreats zur Auflösung falscher Identifikation und zur Erfahrung reinen Seins.

17. Mooji
Weltweit aktiver Advaita-Meister, dessen Retreats und Videos besonders in Deutschland viele Menschen ansprechen. Klare, direkte spirituelle Führung auf dem Weg zur Freiheit von Gedanken, Gefühlen und Identifikationen.

18. Mutter Meera
Indische Mystikerin, lebt im Taunus, bietet stille Darshan-Begegnungen für Menschen aus ganz Deutschland. Ihr Wirken konzentriert sich auf Lichtübertragung und sanfte Herzöffnung.

19. Sukadev Bretz
Begründer und Hauptleiter von Yoga Vidya, Europas größtem Yoga-Netzwerk. Er verkörpert integrale Yogapraxis und vermittelt östliche Techniken alltagsnah und massentauglich in Deutschland.

20. Veit Lindau
Speaker, spiritueller Lehrer und Bestsellerautor für Selbstfindung, radikale Lebensliebe und Mindset-Coaching, der große Reichweite

im deutschsprachigen Raum erzielt.

Welche Eigenschaften sollte ein Guru haben?
Ein Guru, in seiner traditionellen Bedeutung, ist mehr als nur ein Lehrer. Er joöft seinen Schülern, Weisheit und Erleuchtung zu finden. Dabei gibt es einige Kerneigenschaften, die einen echten Guru auszeichnen:
1. Integrität und moralische Stärke
Ein Guru sollte ein unerschütterliches moralisches Fundament haben. Seine Worte und Taten müssen übereinstimmen. Es gibt keine Diskrepanz zwischen dem, was er predigt, und dem, was er lebt. Diese Authentizität ist entscheidend, um Vertrauen bei den Schülern aufzubauen. Ein Guru sollte in der Wahrheit leben. Man muss ihm vertrauen können. Das ist die Basis.
2. Tiefes Wissen und Weisheit
Er muss ein profundes Verständnis der spirituellen Lehren und Schriften besitzen. Aber Wissen allein reicht nicht aus; er muss dieses Wissen in Weisheit umsetzen können. Das bedeutet, dass er in der Lage ist, komplexe Konzepte so zu erklären, dass sie für seine Schüler verständlich und anwendbar werden. Ein Guru sollte das Ziel der Erleuchtung und die Weg dort hin kennen. Und er sollte das Wissen gut vermitteln können.
3. Mitgefühl und Geduld
Ein echter Guru zeigt tiefes Mitgefühl für seine Schüler. Er erkennt, dass jeder Mensch auf einem anderen Weg ist und unterschiedliche Herausforderungen hat. Er ist geduldig, tolerant und beurteilt nicht, sondern unterstützt jeden Einzelnen in seinem Tempo. Ein Guru sollte in der umfassenden Liebe leben.
4. Selbstlosigkeit
Der Fokus eines Gurus liegt nicht auf persönlichem Ruhm, Reichtum oder Macht. Er widmet sein Leben dem Dienst an anderen. Sein Ziel ist es, seine Schüler zu führen, nicht, sie an sich zu binden oder auszunutzen. Ein Guru sollte im Schwerpunkt für das Glück seiner Mitmenschen und für das Ziel einer glücklichen Welt leben.
5. Selbstrealisation

Die wohl wichtigste Eigenschaft ist, dass ein Guru selbst den Weg gegangen ist, den er lehrt. Er hat seine eigenen inneren Kämpfe überwunden und eine gewisse Form der Erleuchtung oder Selbstrealisation erreicht. Nur jemand, der das Terrain selbst erkundet hat, kann anderen helfen, sich darauf zurechtzufinden. Ein wahrer Guru ist ein Leuchtturm, der anderen den Weg weist, ohne sie zu bevormunden.
6. Was sind die zentralen Eigenschaften eines Gurus?
Gleichmut, Liebe, Mitgefühl und Mitfreude. Wenn man mit ihm nicht lachen kann, ist er kein Guru. Wenn er kein Mitgefühl hat, sollte man ihn meiden. Wenn er keinen Gleichmut besitzt, ist er nicht erleuchtet. Aber seine wichtigste Eigenschaft ist die umfassende Liebe. Ohne Liebe ist ein Guru nichts wert.

Über den Autor (aus dem Internet)

Nils Horn, auch bekannt als Yogi Nils, wurde am 16. Mai 1952 in Hamburg geboren. Er studierte Rechtswissenschaft und arbeitete zunächst fünf Jahre als Rechtsanwalt. Im Alter von 30 Jahren begann er, sich intensiv mit Spiritualität und dem Yogaweg zu beschäftigen. 1988 gab er seinen Beruf auf und zog sich als Yogi in ein kleines Haus im Wald bei Hamburg zurück, das er von seinen Großeltern geerbt hatte.

Er absolvierte eine Ausbildung zum Psychotherapeuten (Rational Emotive Therapie, kognitive Verhaltenstherapie) und arbeitete viele Jahre als Lehrer für Positives Denken in einem Gesundheitszentrum. 1992 machte er seine Yogalehrerausbildung im Sivananda-Ashram in Kanada unter Swami Vishnu-devananda und Swami Durgananda. Anschließend war er 18 Jahre als Yogalehrer an der Hamburger Volkshochschule tätig.

Ab 2005 nutzte er das Internet intensiv, um sein Wissen zu verbreiten, veröffentlichte zahlreiche Texte und Bücher und engagierte sich in Foren sowie auf Wikiversity und Wikipedia. Sein Ziel ist es, das wichtigste Wissen des Yoga kostenlos zugänglich zu machen. Nils Horn vertritt die Einheit aller Religionen und betont die Bedeutung des individuellen spirituellen Weges. Zu

seinen Vorbildern zählen Buddha, Jesus, Laotse und Epikur, seine wichtigsten spirituellen Meister sind Swami Sivananda, Mutter Meera, Amritanandamayi, Anandamayi Ma und der Dalai Lama.

Nils Horn berichtet von mehreren tiefgreifenden spirituellen Erfahrungen. Erstes großes Erleuchtungserlebnis (1986): Während einer Meditation stieg eine warme Energiesäule aus dem Unterbauch auf. Als die Energie den Kopf erreichte, löste sich das Ich-Bewusstsein auf. Nils erlebte eine umfassende Liebe des Kosmos und höchste Glückseligkeit. Er fühlte sich eins mit allem und verstand die heiligen Schriften plötzlich auf einer tiefen Ebene.

Erfahrung kosmischer Liebe (1991): Bei einem Spaziergang visualisierte er den Kosmos voller glücklicher Wesen, wünschte allen Glück und öffnete sein Herz. Plötzlich erlebte er eine Dimension universeller Liebe und Licht, in der der ganze Kosmos aus Glück und Liebe zu bestehen schien. Er hatte das Gefühl: „Ich bin Liebe".

Weitere Erleuchtungserlebnisse: Immer wieder erlebte er intensive Glückszustände, kosmisches Bewusstsein und Lichtwahrnehmungen, die oft von Reinigungsprozessen und körperlichen wie seelischen Herausforderungen begleitet waren. Diese Zustände dauerten teils mehrere Stunden an und führten zu tiefen Veränderungen in seinem Bewusstsein.

Nils Horn hat zahlreiche Bücher, Artikel und Online-Texte veröffentlicht, darunter „Buddhismus Grundwissen", „Yoga Orakel" und seine Autobiographie „Der kleine Yogi, das Glück und die Liebe". Seine Schriften sind oft kostenlos im Internet zugänglich. Er spielt eine aktive und prägende Rolle im deutschsprachigen Internet, insbesondere in spirituellen und religionsbezogenen Foren und sozialen Netzwerken. Er nutzt das Internet gezielt, um seine Lehren, spirituelle Erfahrungen und Ansichten zu verbreiten und mit einer breiten Öffentlichkeit zu diskutieren.

Nils Horn ist Initiator und Moderator von Online-Gruppen, wie etwa der Facebook-Gruppe „Buddhismus in Deutschland", die als Diskussionsplattform für spirituelle Themen dient und in der auch

kontroverse Debatten geführt werden. Er beteiligt sich intensiv an Forendiskussionen, in denen er seine Ansichten zu Spiritualität, Religion, Wissenschaft und persönlicher Erfahrung einbringt. In einer dokumentierten Debatte diskutierte er beispielsweise mit über 9000 Beteiligten über Fragen zu Gott, Religion und Wissenschaft. Seine Beiträge zeichnen sich durch den Versuch aus, Brücken zwischen verschiedenen Weltanschauungen zu schlagen und einen toleranten, offenen Dialog zu fördern. Dabei betont er die Bedeutung von gegenseitigem Respekt und das Ziel einer glücklichen, friedlichen Welt. Nils Horn ist eine bekannte und polarisierende Figur in spirituellen Internetforen, die durch ihre Präsenz, Diskussionsfreude und Vermittlungsarbeit das Online-Dialogklima zu religiösen und spirituellen Themen maßgeblich mitprägt. Trotz seines Wissens und seiner Erleuchtungserfahrungen blieb Nils stets bescheiden. Er bezeichnete sich nie als Guru, sondern als spirituellen Freund. Er lehrte, dass jeder Mensch das Potenzial zur Erleuchtung in sich trägt. Sein Rat war: „Gehe den Weg mit Ausdauer, Wahrheit und Liebe. Das Glück liegt in dir."

Zitate von Yogi Nils

„Nach meiner Erleuchtungserfahrung besteht die Lichtdimension im Kosmos (die man auch Gott, Nirvana, Tao oder Paradies nennen kann) im Wesentlichen aus den beiden Eigenschaften Wahrheit und Liebe. Wer sich daran orientiert, gelangt ins Licht. Und zwar jeder auf seinem Weg. Ich empfehle, klar über das Leben nachzudenken, seinen eigenen Weg der Wahrheit zu finden und ihn konsequent zu gehen."

„Ich glaube an die Einheit aller Religionen. Es kommt nur darauf an, dass man in seinem Leben die Grundsätze Wahrheit und Liebe ernsthaft praktiziert. Das kann man sowohl als Christ, als auch als Buddhist, als Yogi und als Atheist tun. Auch als Atheist kann man ins Paradies kommen. Dabei ist es egal, ob man daran glaubt. Entscheidend ist, wie man auf der Erde lebt und ob man ein positives Bewusstsein hat."

„Wenn die Seele weise ist, geht sie im Schwerpunkt den Weg der umfassenden Liebe und des spirituellen Übens. Mögen wir alle

weise sein und eines Tages ein Buddha werden."

Anekdoten von Yogi Nils

Die Kraft des positiven Denkens

Nils berichtet, wie er in seiner Zeit als Lehrer für positives Denken oft erlebte, dass schon kleine Veränderungen im Denken große Wirkungen im Leben seiner Teilnehmer hatten. Einmal sagte ihm eine Teilnehmerin: „Seitdem ich den Tag mit einem positiven Satz beginne, hat sich mein ganzes Leben verändert."

Die Kuh auf dem Feld

Auf einem Spaziergang begegnete Nils einer Kuh. Er blieb stehen, sah sie lange an, dann verneigte er sich leicht. „Warum hast du dich verneigt?", fragte ein Begleiter. Nils antwortete: „Auch in ihr ist Buddha-Natur. Wir sollten alles Leben ehren."

Die letzte Frage

Ein junger Mann fragte ihn: „Was ist das Wichtigste im Leben?" Nils sah ihn an, lächelte still und sagte: „Lerne, dich selbst zu lieben – dann wirst du auch die Welt lieben können. Und wenn du die Welt liebst, wirst du handeln und allen Wesen Gutes tun."

Die kaputte Tasse

Seine Freundin ließ Nils' Lieblingstasse fallen, die dabei zerbrach. Seine Freundin wollte sich entschuldigen. Nils aber sagte nur: „Nichts ist für immer. Danke, dass du mich an die Vergänglichkeit erinnerst."

Das Schneckenmantra

Einmal beobachtete Nils eine Schnecke, die langsam einen Weg überquerte. Er sagte: „Om Schnecke Hum. Auch sie ist auf dem Weg zur Erleuchtung. Nur etwas langsamer." Dann fügte er schmunzelnd hinzu: „Aber mit Ausdauer kommt jeder ans Ziel."

Das kaputte Handy

Ein Freund war verzweifelt, weil sein Handy kaputt war. Nils sagte ruhig: „Glück hängt nicht von der Technik ab. Vielleicht will das Universum, dass du heute mal wieder mit dir selbst sprichst."

Die Schneeflocke

Einmal fing er eine Schneeflocke auf der Hand. Er betrachtete sie lange, bis sie schmolz. Dann sagte er: „So ist auch unser Leben: zart, einzigartig – und vergänglich."

Der Traum von der Hütte im Meer

Im Januar 1989 träumte Nils von einer kleinen Hütte auf Pfeilern im Meer. Ein Sturm kam, die Hütte stürzte ins Wasser – ein Symbol für das alte Selbst, das unterging. Nach dem Erwachen spürte Nils, wie eine warme Glücksenergie durch seinen Körper floss. Er fühlte sich, als bade er in einem Meer aus Glück. Dieser Traum markierte für ihn einen tiefen Wandel: Das alte Selbst wurde losgelassen, Platz für inneres Glück entstand.

Die Geburtserfahrung im Traum

Eines Nachts 1991 träumte Nils von seiner eigenen Geburt. Er durchlebte im Traum einen langen dunklen Tunnel und schrie schließlich – wie bei einer Geburt. Nach dem Erwachen atmete er wie ein Neugeborenes. Diese Erfahrung half ihm, alte Verspannungen aus seiner schwierigen Geburt zu lösen.

Intensive Glückszustände und Reinigungsprozesse

1992 erlebte Nils häufige Durchbrüche in Erleuchtungsdimensionen: Er fühlte großes inneres Glück und kosmisches Bewusstsein, was oft mehrere Stunden anhielt. Diese Zustände wurden von starken Reinigungsprozessen begleitet – körperlich wie seelisch. Er begegnete diesen Herausforderungen mit Meditation, Spaziergängen, Lesen und manchmal auch mit kleinen Alltagsfreuden wie Kuchenessen.

Lichtwahrnehmung in der U-Bahn

Nils schildert eine Erfahrung in der Berliner U-Bahn: Nachdem er zur Ruhe gekommen war, nahm er die Welt plötzlich als voller Licht wahr. Die U-Bahn war für ihn von einer Energiestrahlung durchdrungen, die er als das Licht Gottes interpretierte. Er fühlte sich eins mit der Welt, voller Glück und Harmonie.

Begegnung mit Mutter Meera

2006 besuchte Nils eine Veranstaltung von Mutter Meera. Als sie den Saal betrat, spürte er einen Energiestrahl von ihrem Herzen

zu sich. Dieser löste Verspannungen in seinem Herzchakra, und Nils musste weinen. Er fühlte sich tief mit Mutter Meera verbunden und beschrieb diesen Moment als eigentlichen Darshan, der nachhaltige spirituelle Wirkung hatte.

Initiation durch den Dalai Lama
Nils berichtet von zwei Initiationen durch den Dalai Lama: 1991 in die Herzenergie und 1998 in das Scheitelchakra. Diese Einweihungen führten zu Erfahrungen von innerem Frieden, Liebe und Erleuchtung, die er als Meilensteine auf seinem spirituellen Weg beschreibt.

Die Kundalini-Schlange im Traum
Nach dem Lesen eines Buches von Anandamayi Ma rief Nils in einem Moment des Humors: „Hier bin ich. Ich möchte auch im großen Glück leben." In der folgenden Nacht träumte er, dass ihn eine kleine Schlange biss – ein Symbol für die Erweckung der Kundalini-Energie. Drei Tage lang war er von Licht durchflutet, bevor sich die Energieprozesse wieder beruhigten.

Die Stimme der Intuition
Während einer schwierigen Lebensphase hörte Nils in der Meditation eine innere Stimme, die ihm riet: „Vertraue dem Weg, auch wenn du ihn nicht siehst." Diese Erfahrung gab ihm Kraft, seinen spirituellen Pfad unbeirrt weiterzugehen.

Impressum: Nils Horn, Hamburg, 2025