



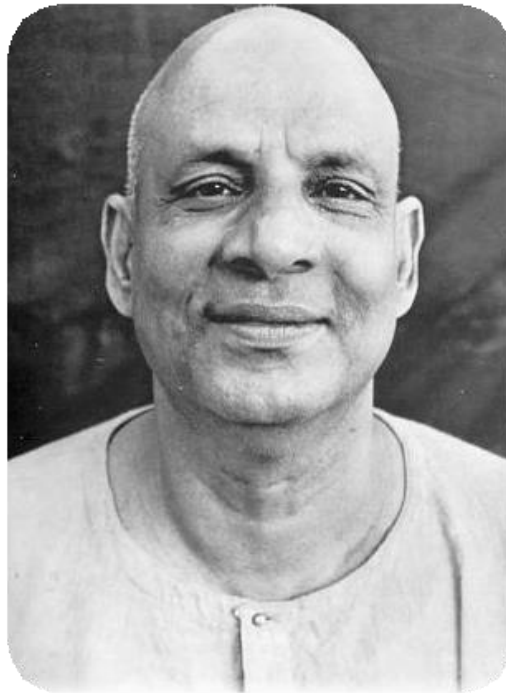
# Erfolg im Leben und Gottesverwirklichung

Die Kunst, Spiritualität und Alltag zu verbinden

# Erfolg im Leben und Gottesverwirklichung

Die Kunst, Spiritualität und Alltag zu verbinden

---



*Swami Sivananda (bürgerlicher Name: Kuppaswami, 1887–1963) war einer der bedeutendsten Yoga-Meister des 20. Jahrhunderts und Wegbereiter der modernen Yoga-Bewegung. Er wurde am 8. September 1887 in Pattamadai (Tamil Nadu, Südindien) in eine orthodoxe Brahmanenfamilie geboren. Schon als Kind zeichnete er sich durch tiefe Nächstenliebe und spirituelles Interesse aus. Er studierte westliche Medizin und arbeitete zunächst erfolgreich als Arzt. Um den Armen zu helfen, ging er nach Malaysia, wo er Kranke kostenlos behandelte und ihnen oft auch Geld und Kleidung schenkte. Getrieben von dem Wunsch, den Menschen ganzheitlich – auch auf spiritueller Ebene – zu helfen, gab er sein Arztleben auf.*

*Er kehrte 1924 nach Indien zurück, ließ sich in Rishikesh am Fuße des Himalayas nieder und widmete sich intensiv der Meditation und dem Yoga. Er prägte den Yoga der Synthese (ein ganzheitlicher Ansatz, der die verschiedenen Yoga-Wege wie Hatha, Karma, Bhakti, Raja und Jnana vereint) und schrieb über 200 Bücher, um Yoga für den modernen Menschen zugänglich zu machen.*

*Sivananda starb am 14. Juli 1963.*



# Inhalt

|                                                         |           |
|---------------------------------------------------------|-----------|
| <b>EINLEITUNG .....</b>                                 | <b>5</b>  |
| WAS IST ERFOLG? .....                                   | 10        |
| <b>TEIL 1: SCHULUNG VON WILLE &amp; GEDÄCHTNIS.....</b> | <b>11</b> |
| WER IST GOTT? .....                                     | 11        |
| SPIRITUELLE SCHULUNG .....                              | 12        |
| <i>Jnana Yoga</i> .....                                 | 12        |
| <i>Bhakti Yoga</i> .....                                | 12        |
| <i>Raja Yoga</i> .....                                  | 13        |
| BESONDERE ANWEISUNGEN .....                             | 13        |
| WILLENSSCHULUNG.....                                    | 16        |
| <i>Formeln zur Entwicklung des Willens</i> .....        | 17        |
| <i>Wie man den Willen anwendet</i> .....                | 17        |
| <i>Wie man die Willenskraft entwickelt</i> .....        | 18        |
| <i>Fähigkeit und Wille</i> .....                        | 20        |
| <i>Begehren und Wille</i> .....                         | 20        |
| <i>Zeichen eines wachsenden Willens</i> .....           | 21        |
| <i>Der freie Wille</i> .....                            | 21        |
| BEWAHRE EINEN KÜHLEN UND AUSGEGLICHENEN GEIST.....      | 21        |
| BESITZE GEISTESGEGENWART .....                          | 22        |
| WERDE EIN EXPERTE .....                                 | 23        |
| ENTWICKLE ENTSCLOSSENHEIT UND GEDULD.....               | 23        |
| HABE EIN KLARES LEBENSZIEL.....                         | 23        |
| ÖSTLICHE UND WESTLICHE METHODEN DER SCHULUNG.....       | 24        |
| SCHLUSSFOLGERUNG.....                                   | 25        |
| ETHISCHE SCHULUNG .....                                 | 26        |
| BHAVA-SCHULUNG .....                                    | 27        |
| DENKE AN DAS GEGENTEIL.....                             | 30        |
| <i>Die Methode der Pratipaksha-Bhavana</i> .....        | 30        |
| GEDANKENSCHULUNG .....                                  | 31        |
| DAS UNTERBEWUSSTSEIN .....                              | 33        |
| GEDÄCHTNISCHULUNG .....                                 | 35        |
| <i>Übung zur Gedächtnisschulung 1</i> .....             | 39        |
| <i>Übung zur Gedächtnisschulung 2</i> .....             | 39        |
| <i>Übung zur Gedächtnisschulung 3</i> .....             | 40        |
| <i>Interesse entwickelt das Gedächtnis</i> .....        | 41        |
| GESUNDHEIT UND GEIST.....                               | 41        |
| WIE MAN WAHRNEHMUNG UND GEHÖR ENTWICKELT.....           | 41        |
| <i>Übungen zur Entwicklung des Gehörs</i> .....         | 42        |
| <i>Übungen zur Entwicklung des Sehvermögens</i> .....   | 43        |
| GEISTIGE ENTSPANNUNG .....                              | 44        |
| PHYSISCHE SCHULUNG .....                                | 45        |
| <b>TEIL 2: RAJA YOGA .....</b>                          | <b>49</b> |
| DIE PRAXIS DES RAJA YOGA .....                          | 49        |

|                                                         |            |
|---------------------------------------------------------|------------|
| DIE MENTALE SUBSTANZ (CHITTA).....                      | 50         |
| DIE GEISTIGE FABRIK .....                               | 52         |
| VASANAS.....                                            | 58         |
| BEHERRSCHUNG DES SCHWEIFENDEN GEISTES .....             | 65         |
| YOGA DER SELBSTBEHERRSCHUNG .....                       | 70         |
| PRAXIS DER KONZENTRATION .....                          | 71         |
| <i>Trataka</i> .....                                    | 73         |
| <i>Übungen</i> .....                                    | 74         |
| <i>Anweisungen zu Trataka</i> .....                     | 75         |
| PRAXIS DER MEDITATION .....                             | 76         |
| <b>TEIL 3: PSYCHISCHER EINFLUSS .....</b>               | <b>81</b>  |
| PERSÖNLICHKEIT .....                                    | 81         |
| DIE KRAFT DER SUGGESTION .....                          | 83         |
| <b>TEIL 4: DIE KULTIVIERUNG VON TUGENDEN .....</b>      | <b>86</b>  |
| CHARAKTERBILDUNG .....                                  | 86         |
| ANPASSUNGSFÄHIGKEIT .....                               | 89         |
| AHIMSA .....                                            | 90         |
| WAHRHAFTIGKEIT .....                                    | 93         |
| EIGENSTÄNDIGKEIT.....                                   | 93         |
| GEDULD UND AUSDAUER .....                               | 94         |
| AUFRICHTIGKEIT UND EHRlichkeit .....                    | 95         |
| ZUFRIEDENHEIT .....                                     | 96         |
| REGELMÄßIGKEIT UND PÜNKTLICHKEIT .....                  | 98         |
| TATKRAFT .....                                          | 99         |
| MUT UND GESCHICKLICHKEIT.....                           | 100        |
| WIE MAN EIN REDNER WIRD .....                           | 101        |
| RATSCHLÄGE FÜR VORTRÄGE.....                            | 102        |
| <b>TEIL 5: BESEITIGUNG NEGATIVER EIGENSCHAFTEN.....</b> | <b>105</b> |
| SCHÜCHTERNHEIT.....                                     | 105        |
| ÄNGSTLICHKEIT.....                                      | 105        |
| PESSIMISMUS .....                                       | 106        |
| LEICHTGLÄUBIGKEIT.....                                  | 106        |
| MISSTRAUEN .....                                        | 106        |
| INTOLERANZ.....                                         | 107        |
| DAS MINDERWERTIGKEITSGEFÜHL.....                        | 107        |
| DEPRESSION.....                                         | 108        |
| UNENTSCHLOSSENHEIT .....                                | 108        |
| UNACHTSAMKEIT UND VERGEßLICHKEIT .....                  | 109        |
| ZAGHAFTIGKEIT.....                                      | 109        |
| UNEHRlichkeit .....                                     | 110        |
| DER FLUCH DER BESTECHUNG.....                           | 110        |
| HASS.....                                               | 111        |
| NEID, STOLZ UND HEUCHELEI .....                         | 111        |
| DIE ÜBERWINDUNG DES ZORNS .....                         | 112        |
| SORGEN, KÜMMERNISSE UND ÄNGSTE .....                    | 116        |
| DIE ÜBERWINDUNG DER FURCHT .....                        | 119        |
| DIE KONTROLLE SCHLECHTER GEWOHNHEITEN .....             | 121        |

|                                                                           |            |
|---------------------------------------------------------------------------|------------|
| DIE ÜBERWINDUNG DER LEIDENSCHAFT.....                                     | 125        |
| ANHAFTUNG.....                                                            | 130        |
| ENGHERZIGKEIT .....                                                       | 134        |
| VERSCHLAGENHEIT.....                                                      | 135        |
| <b>TEIL 6: UNTERWEISUNGEN FÜR DEN ALLTAG.....</b>                         | <b>136</b> |
| SPIRITUELLE VERBOTE FÜR ERFOLG IM LEBEN UND GOTTVERRWIRKLICHUNG.....      | 136        |
| <i>Sadhana</i> .....                                                      | 136        |
| <i>Brahmacharya</i> .....                                                 | 136        |
| <i>Rechtes Verhalten</i> .....                                            | 136        |
| <i>Vairagya</i> .....                                                     | 137        |
| <i>Disziplin</i> .....                                                    | 137        |
| <i>Der Weg zu Frieden und Glück</i> .....                                 | 137        |
| DIE PFLICHTEN DER IM HAUSSTAND LEBENDEN.....                              | 138        |
| UNTERWEISUNGEN FÜR SPIRITUELLE SUCHER .....                               | 139        |
| RATSCHLÄGE FÜR STUDENTEN .....                                            | 148        |
| DIE BEWAHRUNG DER ENERGIE (DIE SECHS RATTENLÖCHER SCHLIEßEN).....         | 151        |
| DIE BEDEUTUNG VON MOUNA (SCHWEIGEN).....                                  | 157        |
| DIE BEDEUTUNG DES FÜHRENS EINES SPIRITUELLEN TAGEBUCHS.....               | 163        |
| DIE ZEIT IST ÜBERAUS KOSTBAR.....                                         | 178        |
| DIE DISZIPLINIERUNG DER INDRIYAS (SINNESORGANE) .....                     | 179        |
| DER SEGEN DES SATSANGS (DER UMGANG MIT WEISEN).....                       | 181        |
| <i>Die Macht des Satsangs</i> .....                                       | 181        |
| <i>Die Herrlichkeit des Satsangs</i> .....                                | 182        |
| <i>Satsang im Hause</i> .....                                             | 182        |
| <i>Indirekter Satsang</i> .....                                           | 183        |
| <i>Satsang und die Gottesschau</i> .....                                  | 183        |
| EIN WORT AN DIE GEBILDETE DAMEN- UND HERRENWELT VON HEUTE .....           | 184        |
| DIE PRÜFUNGEN GOTTES .....                                                | 184        |
| WIE SICH IM HAUSSTAND LEBENDE GEGENÜBER SANNYASINS VERHALTEN SOLLTEN..... | 186        |
| EIN SPIRITUELL GESINNTER SOHN BRINGT WAHREN FRIEDEN .....                 | 187        |
| ZWANZIG SPIRITUELLE UNTERWEISUNGEN.....                                   | 188        |
| <i>Wie man Freunde gewinnt</i> .....                                      | 188        |
| <i>Schärfe deine Beobachtungsgabe</i> .....                               | 189        |
| <i>Sei stets fleißig</i> .....                                            | 189        |
| <i>Gesundheit ist Reichtum</i> .....                                      | 189        |
| <i>Früh zu Bett und früh aufstehen</i> .....                              | 190        |
| <i>Borge niemals</i> .....                                                | 190        |
| <i>Entwickle Tugenden</i> .....                                           | 190        |
| <i>Sei wahrheitsliebend</i> .....                                         | 191        |
| <i>Halte Brahmacharya ein</i> .....                                       | 191        |
| <i>Kultiviere Leidenschaftslosigkeit</i> .....                            | 191        |
| <i>Kultiviere dein Gedächtnis</i> .....                                   | 191        |
| <i>Entwickle deinen Willen</i> .....                                      | 192        |
| <i>Besitze eine eiserne Entschlossenheit</i> .....                        | 192        |
| <i>Planung, Methode, Ordnung</i> .....                                    | 192        |
| <i>Verzweifle nicht, mein Freund!</i> .....                               | 192        |
| ERLANGUNG DER VOLLKOMMENHEIT.....                                         | 193        |
| <i>Wer ist der reichste Mensch?</i> .....                                 | 193        |
| <i>Die Makel des Reichtums</i> .....                                      | 193        |

|                                                      |            |
|------------------------------------------------------|------------|
| <i>Geld hat keinen echten Wert .....</i>             | <i>193</i> |
| <i>Geld kommt und geht .....</i>                     | <i>194</i> |
| <i>Werde wunschlos .....</i>                         | <i>194</i> |
| <i>Jener gesegnete, bindungsfreie Zustand! .....</i> | <i>194</i> |
| <i>Der Reichtum des Japa .....</i>                   | <i>194</i> |
| <i>Der höchste Reichtum von Moksha .....</i>         | <i>194</i> |
| <b>ANHANG .....</b>                                  | <b>196</b> |
| <b>ÜBER DEN ERWERB VON REICHTUM .....</b>            | <b>196</b> |
| <b>ÜBER DAS AUSGEBEN VON GELD .....</b>              | <b>197</b> |
| <b>GOLDENER SCHATZ .....</b>                         | <b>198</b> |
| <i>Erkenne die Wahrheit .....</i>                    | <i>198</i> |
| <i>Du bist das unsterbliche Selbst .....</i>         | <i>199</i> |

# Einleitung

Was ist das Leben, meine lieben Brüder? Ist es bloß der Atemvorgang, die Atmung, die Verdauung oder die Ausscheidung? Sind es die Vorgänge des Stoffwechsels – des Aufbaus und des Abbaus –, jene konstruktiven oder destruktiven Veränderungen, die sich ständig im physischen Organismus, im menschlichen Körper oder im Haushalt der Natur vollziehen? Ist es bloßes Denken, Planen oder Taktieren, um Geld, Namen und Ruhm zu erlangen? Ist es der Akt der Fortpflanzung, um die Ahnenlinie aufrechtzuerhalten? Ist es die Summe all dieser Prozesse? Oder ist es die Bewegung des Protoplasmas im Einzeller, der Amöbe mit ihrem einzigen Zellkern? Wissenschaftler und Biologen haben eine ganz eigene Vorstellung vom Leben. Philosophen wie Shankara hingegen haben eine völlig andere Auffassung.

Es gibt zwei Arten von Leben: das Leben in der Materie und das Leben im Atman, dem Geist des reinen Bewusstseins. Biologen und Physiologen glauben, das Leben bestehe aus Denken, Fühlen, Wissen, Wollen, Verdauung, Ausscheidung, Kreislauf, Atmung und Ähnlichem. Diese Art von Leben ist nicht von Dauer. Sie ist von Gefahren, Schmerz, Angst, Sorgen, Kummer, Anstrengung und Sünde begleitet; sie bringt Geburt und Tod mit ihren unweigerlichen Begleiterscheinungen wie Alter und Krankheit mit sich.

Deshalb haben jene Weisen, Seher, Rishis, Propheten und Heiligen, die ihr inneres Selbst durch die Disziplinierung des Geistes und der Sinnesorgane, durch *Tyaga* (Entsagung) und *Tapas* (Selbstzucht), durch *Vairagya* (Wunschlosigkeit) und *Abhyasa* (beständige Praxis) sowie durch ein Leben der Selbstverleugnung und des Selbstopfers verwirklicht haben, eines mit aller Deutlichkeit und ohne den Hauch eines Zweifels erklärt – so klar, als hielten sie eine Amalaka-Frucht in den Händen: Nur ein Leben im Atman, im Reinen Geist, kann ewigen Frieden, unendliche Glückseligkeit, höchste Freude, dauerhafte Zufriedenheit und Unsterblichkeit bringen.

Sie haben verschiedene, präzise Methoden zur Selbstverwirklichung dargelegt, die den unterschiedlichen Temperamenten, Fähigkeiten und Neigungen der Einzelnen entsprechen. Wer unerschütterliches Vertrauen in ihre Lehren, in die Veden und in die Worte des Gurus (des spirituellen Lehrers) besitzt, schreitet furchtlos auf dem Feld der Spiritualität oder der Wahrheit voran und erlangt Freiheit, Vollkommenheit oder Erlösung. Solche Menschen kehren nicht mehr in diese Welt des Todes (*Mrityu Loka*) zurück. Sie ruhen im *Sat-Chit-Ananda-Brahman* oder in ihrem eigenen wahren Wesen (*Svarupa*). Das ist das Ziel des menschlichen Lebens. Das ist der höchste Sinn und Zweck des Daseins. Es ist die endgültige Bestimmung, die verschiedene Namen trägt, wie *Nirvana*, *Parama Gati*, *Param Dham* oder *Brahmi-Sthiti*. Die Selbstverwirklichung ist deine höchste Pflicht.

Das bedeutet jedoch nicht, dass wir das Leben auf der physischen Ebene der Materie ignorieren sollten. Die Materie ist der Ausdruck Gottes (Brahman) für sein eigenes kosmisches Spiel (*Lila*). Materie und Geist sind untrennbar wie Hitze und Feuer, Kälte und Eis, Blume und Duft. *Shakti* und *Shakta* (die Kraft und derjenige, der die Kraft besitzt) sind eins. Brahman

und *Maya* sind untrennbar und eins. Ein Leben auf der physischen Ebene ist eine gezielte Vorbereitung auf das ewige Leben in Brahman.

Die Welt ist dein bester Lehrer; die fielen Elemente sind deine Gurus. Die Natur ist deine Mutter und deine Wegweiserin. *Prakriti* (die Naturkraft) ist dein stiller Meister. Die Welt ist das beste Übungsfeld für die Entwicklung verschiedener göttlicher Tugenden wie Barmherzigkeit, Vergebung, Toleranz, universelle Liebe, Großzügigkeit, Edelmut, Mut, Hochherzigkeit, Geduld, starker Wille usw. Die Welt ist eine Arena, um gegen die dämonische Natur anzukämpfen und die innere Göttlichkeit zum Ausdruck zu bringen. Die zentrale Lehre der Bhagavad Gita und des Yoga Vasishta besagt, dass man sein Selbst verwirklichen soll, während man in der Welt bleibt: „Sei in der Welt, aber nicht von der Welt. Verhalte dich wie das Wasser auf dem Lotusblatt. Gib die niedere, asurische (dämonische) Natur auf, die aus Selbstsucht, Wollust, Zorn, Gier, Hass und Eifersucht besteht; bekräftige die göttliche Natur – ein Leben der geistigen Entsagung und des Selbstopfers.“

Wissenschaft und Religion, Politik und Religion sind untrennbar. Sie gehen offenkundig Hand in Hand. Die Politik bereitet den Boden für die Aufnahme des spirituellen Samens. Wenn es keine wirtschaftliche Unabhängigkeit gibt, wenn es im Land an Freiheit und Frieden mangelt, wie soll dann der spirituelle Same gesät werden? Wie können die spirituellen Lehrer ihr Wissen an die Kinder des Landes weitergeben? Wie können die Propheten den Menschen die feinen philosophischen Wahrheiten und Fakten nahebringen, wenn im Land Chaos herrscht, wenn ihre Gemüter aufgewühlt sind und es ihnen an ausreichender Nahrung, Kleidung und anderen Lebensgrundlagen fehlt? Der Geist kann die Lehren der Weisen nur dann aufnehmen, wenn er frei von Sorgen und Ängsten ist und die äußeren Bedingungen für die spirituelle Sadhana gesichert sind.

Könige wie Janaka sorgten in vergangenen Zeiten sehr sorgfältig für die Sadhus und Sannyasins (Mönche). Die Rishis hatten in ihren Ashrams reichlich Kühe und Früchte und konnten ihre Sadhana ungestört ausführen. Heutzutage haben diejenigen, die ein Leben der absoluten Entsagung führen – den *Nivritti-Marga* –, große Schwierigkeiten; selbst Sannyasins müssen Geld besitzen, um den Sannyasa-Stand überhaupt aufrechterhalten zu können. Die meisten Rajas und Großgrundbesitzer in Indien sind zu verknöcherten Materialisten geworden. Sie kümmern sich nicht um höhere spirituelle Dinge, sondern sind ganz im *Samsara* (der Weltlichkeit) versunken. Das ist in der Tat bedauerlich! Es ist höchste Zeit, dass sie die Augen öffnen und sich das Ideal von Raja Janaka, dem verstorbenen Maharaja von Udaipur oder dem verstorbenen Maharaja Pratap Singh von Kaschmir aneignen. Andernfalls werden sie vor Gott einen hohen Preis zahlen müssen. Sie können dem unbittlichen und unveränderlichen Gesetz Gottes nicht entkommen.

Die Schriften besagen, dass ein Raja ein *Amsha* (Teil) von Vishnu ist. Er ist der wahre Beschützer des Volkes und eine Verkörperung Vishnus. Ein Teil des Tapas (der spirituellen Kraft) der religiösen Menschen, die in seinem Hoheitsgebiet leben, geht auf ihn über, wenn er wahre Gerechtigkeit walten lässt und sich fürsorglich um die spirituellen Sucher kümmert. Er kann enorme spirituelle Stärke und großen Frieden erlangen, wenn er gute Sadhus und Mahatmas in seinem Land beher-

bergt und ihre Gemeinschaft (*Satsanga*) sucht. Hier liegen die unsterblichen Quellen und die göttlichen Kurorte. Hier findet sich das große Elixier der Unsterblichkeit und das Allheilmittel für ein göttliches Leben.

Wenn in jedem Staat ein wunderschöner, idealer Ashram für Brahmacharins (Schüler), Vanaprasthas (Einsiedler) und Sannyasins mit abgelegenen *Kutirs* (Hütten) an einem einsamen Ort, mit allen notwendigen Annehmlichkeiten und einer guten Bibliothek errichtet würde, wäre dies ein Segen für den Staat und die ganze Welt. Dies ist ein dringendes Gebot der Stunde. Warum muss man in die Alpenregionen oder in die europäischen Heilbäder und Kurorte reisen? Das ist reine Verschwendung von Geld, Zeit und Energie. Da solche Reisen keine echte Glückseligkeit und keinen wahren Frieden schenken können, ist es bloße Unwissenheit, fremde Länder auf Vergnügungsreisen zu besuchen und dafür Geld zu vergeuden. Für reiche Menschen ist es heutzutage zu einer seltsamen Laune geworden, jedes Jahr ins Ausland zu reisen. Es ist zu einer reinen Gewohnheit geworden.

Mögen sie die Augen schließen, ihre Indriyas und ihren Geist zurückziehen und tief in die beständigen, atmischen (göttlichen) Quellen im Inneren eintauchen. Mögen sie den Quell der Glückseligkeit im inneren Atman erschließen und *Atma-Krida* (das Spiel im Selbst) betreiben. Hier liegt die ewige Glückseligkeit und das ungetrübte Glück. Erst dann wird höchste Zufriedenheit eintreten.

Warum gibt es in der heutigen Zeit so viele Sannyasins? Weil die Hausväter und Hausmütter (*Grihasthas*) ihre Pflichten nicht ordnungsgemäß gemäß den Vorschriften der Shastras (Heiligen Schriften) oder dem Gesetzbuch des Manu (*Manu-Smriti*) erfüllen. Es gäbe keine Notwendigkeit für Sannyasa, für ein Leben in einer Höhle oder für den Rückzug im Himalaya, wenn die Hausvater-Gemeinschaft die in den Schriften niedergelegten Regeln befolgen würde.

Im täglichen Verhalten der Hausväter gibt es viele Verfehlungen. Sie achten weder auf Brahmacharya noch auf rechtes Betragen. Sie sprechen nicht die Wahrheit. Sie verletzen die Gefühle anderer. Sie sind gierig, unehrlich und leidenschaftlich. Sie erfüllen ihre Pflichten nicht – wie *Sandhyavandana* (tägliches Gebet), *Agnihotra* (Feuerritual), den Dienst am Gast, *Svadhya* (Studium der Schriften), wohltätiges Spenden usw. Sie führen ein zutiefst materialistisches Leben. Daher wachsen sie spirituell nicht. Sie entsagen der Welt erst dann, wenn sie auf Schwierigkeiten stoßen. Es fehlt ihnen an ethischer Schulung. Sie essen, trinken und amüsieren sich; sie sind Anhänger einer rein epikureischen Philosophie.

Nun möchte ich ein Wort über die Wissenschaft verlieren. Auch Wissenschaftler sind letztlich *Advaita-Vadins* (Nondualisten). Sie sagen: „Es gibt nur eine einzige Substanz in dieser Welt. Das ist das Elektron. Die gesamte Welt ist eine Masse aus Energie.“ Energie ist der Gott der Wissenschaftler. Energie ist ebenso der Gott der Shaktas (Verehrer der göttlichen Urkraft).

Wissenschaftler haben die physische Welt erforscht. Sie haben Methoden gefunden, um die physischen Naturkräfte zu beherrschen. Psychologen experimentieren auf der geistigen Ebene. Sie versuchen, die mentalen Kräfte zu kontrollieren. Die Psychologie ist ein Zweig des Raja Yoga, der sich mit der Beherrschung des Geistes befasst.

Ein genaues Studium der wissenschaftlichen Beobachtungen und Entdeckungen bringt den Menschen Gott näher. Wer gab den Elektronen ihre Kraft? Was liegt diesen Elektronen zugrunde? Welche Macht hat vier Teile Stickstoff und einen Teil Sauerstoff miteinander verbunden? Wer hat die Naturgesetze entworfen? Die Natur ist blind. Welche Intelligenz bewegt die Natur? Wer ist das *primum mobile*, der erste Beweger?

Ein Studium der physischen Kräfte und Gesetze sowie ein Verständnis der mentalen Kräfte und Gesetze reichen nicht aus, um uns vollkommen zu machen. Wir müssen eine gründliche Kenntnis und Verwirklichung jener Ursubstanz erlangen, die sich hinter diesen Namen, Formen sowie physischen und mentalen Phänomenen verbirgt. Erst dann werden wir zu vollkommenen Meistern, zu vollendeten Adepten, zu *Arhats* oder Buddhas.

Können uns wissenschaftliche Erfindungen wirklich glücklich machen? Das ist heute die Frage aller Fragen. Was hat die Wissenschaft für uns getan? Zweifellos hat sie unseren Wissensschatz auf der physischen Ebene vergrößert. Doch dieses Wissen ist bloße Spreu im Vergleich zum Wissen über das Selbst, der *Brahma-Vidya* oder *Para-Vidya*. Alle Wissenschaften basieren auf der Erkenntnis des Atman.

Bist du heute wirklich glücklich? Können der elektrische Ventilator, das Flugzeug, das Radio oder der Tonfilm uns jenen wahren Frieden schenken, nach dem sich der Geist sehnt? Dank gebührt der Wissenschaft und den Forschern, die jahrelang mit ganzem Herzen in geschlossenen Räumen für Erfindungen und Entdeckungen arbeiten. Sie beschern uns Bequemlichkeiten. Die Elektrizität nimmt uns alle erdenkliche Arbeit ab: Sie pumpt Wasser, sie befördert uns in die obersten Stockwerke, sie kocht unser Essen und bringt uns nach London oder Paris. Die Wissenschaft hat das Reisen und die Kommunikation einfach und schnell gemacht. Das bringt gewisse Vorteile mit sich.

Doch die Nachteile überwiegen die Vorteile bei Weitem. Sie hat das Leben sehr kostspielig und luxuriös gemacht. Der Mensch ist heute rastloser denn je. Der Luxus von heute wird zum Bedürfnis von morgen. Jeder Mann und jede Frau verlangt nach einem Taschenradio, einer Taschenlampe, einer Armbanduhr, einem Auto, einem Heimkino und vielem mehr. Der Lebensstandard ist extrem gestiegen. Büroangestellte und Beamte zögern nicht zu lügen und Bestechungsgelder anzunehmen, um über die Runden zu kommen. Das Kino und die Mode verschlingen all ihre Einkünfte. Die Menschen haben den Verstand verloren und wandern selbsttäuschend durch dieses Universum der Sinne. Die Befriedigung der Sinne ist zum Lebensziel geworden.

Selbst die sogenannte englisch-gebildete Schicht bildet hier keine Ausnahme; sie gehört oft zu den unwissendsten Menschen. Intelligente Leute ersinnen intelligente Methoden, um Bestechungsgelder anzunehmen und auf unehrliche Weise Geld zu scheffeln. Korruption herrscht überall. Ehrlichkeit und Offenheit haben das Weite gesucht. Doppelzüngigkeit, Hinterlist, Betrug und Schikane haben von allen Besitz ergriffen. All dies sind die Früchte eines luxuriösen Lebensstils, der aus den wissenschaftlichen Erfindungen und der westlichen Zivilisation resultiert. Er hat überall Rastlosigkeit verbreitet.

Der körperliche Verfall hat eingesetzt. Ein Mensch kann heute nicht einmal mehr zweihundert Meter zu Fuß gehen; er verlangt sofort nach einer Rikscha oder einem Auto. Ein Arzt oder Anwalt muss – selbst wenn er hungert – ein Auto unterhalten. Andernfalls bekommt er keine Patienten oder Klienten. Seine Frau verlangt nach seidenen Saris, Gesichtspuder, Rouge, Lippenstift und Parfüm. Plätze im Kino müssen im Voraus reserviert werden. Woher soll das Geld kommen? Er muss die armen Leute schröpfen. Er füllt eine Flasche mit Wasser und gefärbten Tinkturen und verlangt dafür horrenden Preise. Er erpresst Geld, indem er viel zu viel für Injektionen und Hausbesuche verlangt. Er muss es tun. Barmherzigkeit, Mitgefühl und Ehrlichkeit sind aus seinem Herzen geflohen. Wenn der Geist von Gier, Leidenschaft und Unehrllichkeit erfüllt ist, wird das Gewissen zerstört. Der Arzt wird sagen: „Was soll man tun, mein Herr? Die Zeiten sind hart. Das Leben ist teuer geworden. Die Ausbildung der Kinder kostet viel Geld. Ich muss es so machen. Ich weiß, dass ich auf dem falschen Weg bin. Ich muss lügen und mein Geld auf unehrliche Weise verdienen.“

In vergangenen Tagen wuschen unsere Eltern ihre Kleidung noch selbst. Sie konnten täglich sechzig Kilometer weit wandern. Sie waren stark und sehnig. Sie ernährten sich von einfacher Kost. Sieh dir selbst heute noch die Arbeiter aus Nepal (die Gurkhas) oder Maharashtra an: Sie leben von einfachem Brot, Salz und zwei Chilis. Sieh dir die enorme Arbeit an, die sie bewältigen! Schau auf ihre Gesundheit und ihre bewundernswerte Kraft! Heute hingegen verlangt jeder von euch nach Ovomaltine, Vitaminextrakten, Allenbury-Zwieback und Haferflocken. Die Ehefrau verlangt nach einer eigenen Hausangestellten und einem Koch. Du willst einen Diener, der dir die Schuhe anzieht. Das Kind verlangt nach einem Kindermädchen.

Gibt es nun ein Mittel, um diesen gegenwärtigen, beklagenswerten Zustand zu verbessern? Ja, das gibt es. Welches ist es? Wir müssen zurück zur Natur und zu einer natürlichen Lebensweise finden. Wir müssen uns die einfache Lebensweise und das hohe Denken unserer Vorfahren aneignen.

Führe ein einfaches, natürliches Leben. Trage schlichte Kleidung. Gehe täglich zu Fuß. Gib Kinobesuche und das Lesen von Romanen auf. Iss einfache Nahrung. Führe ein arbeitsames, tatkräftiges Leben. Sei selbstständig. Beschäftige keine Diener. Verringere deine Bedürfnisse. Sei ehrlich in deinen Geschäften. Verdienne dein Brot im Schweiß deines Angesichts. Beherrsche die Indriyas und den Geist. Entwickle edle Eigenschaften. Suche die Gemeinschaft weiser Menschen (*Satsanga*). Erinnerung dich an Gott. Singe seinen Namen. Fühle seine Gegenwart. Denke richtig. Sprich die Wahrheit und handle rechtschaffen. Lerne zu unterscheiden (*Viveka*). Lerne, wie du ein göttliches Leben führen kannst, während du in der Welt bleibst. Diene der Gesellschaft im Bewusstsein der Einheit (*Atma-Bhava*).

Dann ist das gesamte Problem gelöst. Du hast deine Göttlichkeit wiedererlangt. Du hast dein verlorenes Paradies zurückgewonnen. Alles Elend wird ein Ende haben. Du wirst in jedem Lebensbereich und in jedem Vorhaben Erfolg haben. Behalte den Generalschlüssel bei dir und öffne die Pforten der elysischen Glückseligkeit.

Dies ist keine Abschweifung, meine lieben Freunde. Ich möchte euch handfeste Wahrheiten und Fakten vor Augen führen. Ich möchte, dass ihr die Dinge richtig versteht. Die Wahrheit kann niemandem Schmerz zufügen. Nur die Wahrheit kann triumphieren. Nur die Wahrheit kann echtes Glück bringen. Gott ist Wahrheit. Wir müssen die Wahrheit verwirklichen, indem wir die Wahrheit sprechen und wahrhaftig handeln (*Satya-Vyavahara*). Wir sollten in der Wahrheit leben.

Du bist eine Verkörperung der Wahrheit. Wahrheit ist dein wahrer Name. Du bist aus der Wahrheit hervorgegangen. Du lebst und hast dein ganzes Dasein in der Wahrheit. Du löst diesen Körper und diesen Geist in der Wahrheit auf. Darum verwirkliche die Wahrheit, o liebe Brüder, Söhne des Nektars der Unsterblichkeit, Kinder des Lichts!

## Was ist Erfolg?

Ist es materieller Wohlstand und ein gutes Vorankommen in dieser Welt mit reichlich Geld und Kindern, oder ist es etwas anderes? Es gibt zwei Arten von Erfolg: den weltlichen und den spirituellen Erfolg. Wenn man in wohlhabenden Verhältnissen lebt und alles besitzt, was diese Welt zu bieten hat, so ist dies weltlicher Erfolg. Dies allein reicht jedoch nicht aus, denn diese Welt ist unvollkommen. Man muss auch in der spirituellen Welt erfolgreich sein. Ebenso muss man auf dem Pfad der Verwirklichung Erfolg haben. Erst dann ist der Erfolg vollständig und vollkommen.

Ich werde nun kurz die Wege beschreiben, wie sich Erfolg in beiden Welten – der materiellen wie der spirituellen – erlangen lässt. Hört aufmerksam zu und folgt ihnen. Setzt sie in die Tat um. Nur so könnt ihr Größe und dauerhaften Frieden erlangen. Es ist leichter, zwanzig Menschen Vorschriften zu predigen, als selbst einer dieser zwanzig zu sein, der sie auch befolgt. Ein Gramm Praxis ist tausendmal besser als tonnenweise Theorie. Theorien habt ihr zur Genüge gehört; tretet nun auf den festen Boden der Praxis. Werdet zu praktischen Yogis in dieser Welt und der Welt jenseits. Möge der Erfolg euer ständiger Begleiter sein!

Abschließend werde ich auf den Seiten dieses Buches konkrete Wege und Pfade aufzeigen, um im hiesigen Leben Erfolg zu haben: um materiellen Wohlstand zu erlangen, reichlich Nahrung und Besitz zu erwerben, gesunde und spirituell gesinnte Nachkommen zu zeugen, im Rolls-Royce zu fahren, Geld im Überfluss zu besitzen, Erfolg in jedem Vorhaben zu erzielen, andere auf vielfältige Weise zu beeinflussen, ein glückliches und zufriedenes Leben zu führen, Macht, Ansehen und Ruhm zu erlangen, sich einzigartiger Gesundheit, Kraft, Stärke und Vitalität zu erfreuen, ein harmonisches, ungetrübtes Alltagsleben zu führen und schließlich jenes ewige Leben voll unvergänglicher Freude und nie verblassendem, göttlichem Glanz zu erreichen. Mein inständiges Flehen mit gefalteten Händen ist, dass ihr aufrichtig, mit Sorgfalt, Fleiß, Geduld und Beharrlichkeit versucht, die hier dargelegten Wahrheiten durch regelmäßige, tägliche Praxis zu verwirklichen.

Die Zeit ist äußerst kostbar. Die Zeit verfliegt. Mit jeder Sekunde werdet ihr älter. Wenn die Glocke schlägt, ist eine Stunde eures Lebens vergangen. In dem Moment, in dem man geboren wird, existiert der Tod bereits Seite an Seite mit der Geburt. Zellen wachsen und Zellen vergehen. Ihr werdet diese menschliche Geburt kein zweites Mal erhalten. Werdet erfolgreich auf eurem Lebensweg und

werdet zu einem göttlichen Menschen – genau jetzt, in dieser Sekunde. Dies ist das innige Gebet eures vertrauten Bruders Siva. Ruhm, Glanz und Freude seien mit euch! Ruht in eurem eigenen *Sat-Chit-Ananda-Svarupa*.

## TEIL 1: SCHULUNG VON WILLE & GEDÄCHTNIS

### Wer ist Gott?

Gott ist *Satchidananda* (absolutes Sein, absolutes Wissen und absolute Glückseligkeit). Gott ist Wahrheit. Gott ist Liebe. Gott ist das Licht aller Lichter. Gott ist allumfassende Intelligenz oder allumfassendes Bewusstsein. Gott ist die allgegenwärtige Kraft, die dieses Universum regiert und es in vollkommener Ordnung hält. Er ist der innere Lenker (*Antaryamin*) dieses Körpers und Geistes. Er ist allmächtig, allwissend und allgegenwärtig. Er ist der stille Zeuge (*Sakshi*) deines Geistes. Er ist der *Sutradhara*, derjenige, der die Fäden deines Pranas in den Händen hält. Er ist der Schoß dieser Welt und der Veden. Er ist der Anreger aller Gedanken und Entschlüsse (*Preraka*). Er besitzt sechs göttliche Eigenschaften, nämlich *Jnana* (Wissen), *Vairagya* (Leidenschaftslosigkeit), *Saundarya* oder *Madhurya* (Schönheit oder Anmut), *Aishwarya* (*Siddhis* oder übernatürliche Kräfte), *Shri* (Wohlstand) und *Kirti* (Ruhm). Daher wird Er *Bhagavan* genannt.

Er existiert in der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft. Er ist das Unveränderliche inmitten der sich verändernden Phänomene. Er ist das Beständige inmitten der unbeständigen Dinge dieser Welt. Er ist das Unvergängliche inmitten der vergänglichen Dinge dieser Welt. Er ist *Nitya*, *Shashvata*, *Avinashi*, *Avyaya* und *Akshara* (ewig, zeitlos, unzerstörbar, unerschöpflich und unvergänglich). Er hat diese Welt durch die drei Gunas – *Sattva*, *Rajas* und *Tamas* – für sein eigenes kosmisches Spiel (*Lila*) erschaffen. Er hat Maya unter seiner Kontrolle.

Er ist *Svatantra* (unabhängig). Er besitzt *Satkama* (reines Begehren) und *Sat-Sankalpa* (reinen Willen). Er teilt den *Jivas* (Einzelseelen) die Früchte ihrer Handlungen zu. Er ist allbarmherzig. Er stillt den Durst der Jivas in Gestalt von Eis und saftigen Früchten. Durch seine Kraft ist es euch gegeben zu sehen, zu hören und zu gehen. Was immer ihr seht, ist Gott. Was immer ihr hört, ist Gott. Gott wirkt durch eure Hände und isst durch euren Mund. Aufgrund von Unwissenheit und Eigenbarkeitsgefühl (*Abhimana*) habt ihr Ihn vergessen.

*Nitya-Sukha* (ewiges Glück) und *Parama-Shanti* (höchster Frieden) sind nur in Gott zu finden. Das ist der Grund, warum vernünftige und kluge Aspiranten danach streben, das *Darshana* (die Schau) Gottes oder die Gottrealisation zu erlangen. Die Verwirklichung Gottes bereitet dem samsarischen Rad von Geburt und Tod mit all seinen damit verbundenen Übeln ein Ende. Diese Welt ist ein langer Traum. Sie ist ein Blendwerk der Maya. Die fünf Sinne täuschen euch in jedem Augenblick. Öffnet eure Augen. Lernt zu unterscheiden. Versteht seine Geheimnisse. Spürt seine Gegenwart überall. Fühlt seine Nähe. Er wohnt in den Kammern eures Herzens.