

## **Meditation, Unterbewußtsein und Intuition**

### **von Swami Durgananda**

Patanjali Maharishi hat die verschiedenen Bewußtseinsebenen des Geistes in den Aphorismen der Raja Yoga Sutras am besten festgehalten. Swami Vishnu-devananda war selbst ein großer Raja Yogi, der über Asanas und Pranayama sehr tief in die geistigen Techniken von Patanjali hineingegangen ist. Er hat uns sehr viele Vorträge über diese verschiedenen Bewußtseinsebenen gegeben. In den schönen Sommern im Sivananda Ashram in Kanada haben wir tagelang mit ihm diese Schriften studierten. Dabei machte er uns immer darauf aufmerksam, daß das Unterbewußtsein nicht dasselbe ist wie die Intuition. Oft glaubt man, daß man Intuition hat, aber oft ist es nur eine Reflektierung des Unterbewußtseins.

Patanjali erklärt, daß es drei verschiedenen Ebenen des Geistes gibt: Das Unterbewußtsein, das Bewußtsein und das Überbewußtsein oder die Intuition. Darüber steht die Erkenntnis des Selbst. Dies ist keine Bewußtseinsebene mehr, sondern eine Ebene des Selbst-Bewußtseins, des absoluten Bewußtseins der Einheit mit dem Ganzen, Samadhi oder Nirvana. Es kann nicht mehr mit Worten erklärt werden, denn es geht über den Intellekt hinaus. Alle Zustände, die noch zu beschreiben und erfaßt werden können, sind im Astralleib, nicht im physischen Leib. Wir nehmen sie mit, wenn wir den Körper verlassen und in andere Ebenen eingehen. Genauso ist auch in der Nah-am-Tode-Erfahrung, wenn man noch an den Körper angeschlossen ist, sich aber nicht mehr bewußt ist, daß man im Körper ist. Die meisten haben entweder selbst solch ein Erlebnis gehabt oder darüber gelesen, daß Menschen wenn sie unter Narkose, im Koma oder in klinisch totem Zustand auf dem Operationstisch liegen, die Ärzte sehen, hören usw.

Der physische Körper ist in dem Augenblick sozusagen geparkt und nicht mehr Teil des Bewußtseins. Das eigentliche Bewußtsein ist im Astralleib und funktioniert weiter. Das Unterbewußtsein ist Teil des Astralleibs, der um die starke physische Hülle der fünf Elemente besteht. Dieser feine Lichtkörper ist ständig bei uns, bis die Lebensdauer des physischen Körpers zu Ende ist. Damit ist unsere Existenz länger als die des physischen Körpers, und darauf basiert die ganze Yoga-Philosophie. Die Weisen sagen uns: „Mensch, sei weise, lebe nicht in der Maya, in der Illusion, zu glauben, daß Du der Körper bist.“

Wenn wir uns klarmachen, daß es mehr als ein Leben gibt - laut den Schriften der Veden sind es hunderte von Leben - , und daß man die verschiedenen Erfahrungen der einzelnen Leben im Unterbewußtsein speichert, dann ist auch das Unterbewußtsein leichter zu verstehen,

Es heißt, daß man alle Erfahrungen, die man jemals gemacht hat, auch wieder erfahren kann, und daß alle Talente, die man einmal entwickelt hat, im Unterbewußtsein gespeichert sind. Die modernen Yogis vergleichen es mit der Computertechnologie: Alles ist auf der Festplatte gespeichert. Man kann es auch wieder löschen, nur macht man das nicht zufällig, wie es oft im Computer passiert, sondern mit sehr bewußten yogischen Techniken. Wenn es dann gelöscht ist, fühlt man sich wie von einer Last befreit. Am Beispiel von Mozart sehen wir, daß was er spielte und wußte, nicht aus diesem Leben stammte. Es waren tiefe Eindrücke, die aus dem Unterbewußtsein hervorkamen.

Wenn man jung ist, ist man noch voll im Geschehen der Welt, aber wenn man etwas ruhiger wird, macht man sich Gedanken und überlegt: Wieso ist mein Leben so gelaufen, wieso passieren gewisse Dinge immer wieder, wieso fühle ich mich an gewissen Orten wohler, weshalb fühle ich mich zu manchen Menschen mehr hingezogen, weshalb habe ich gewisse Talente, weshalb habe ich überhaupt Lust, gewisse Dinge zu tun, und andere zu lassen ?

Patanjali erklärt das im 2. und 3. Kapitel der Raja Yoga Sutren: Es sind tiefe Eindrücke aus vergangenen Leben. Sie werden Samskaras genannt und sind wie große Sandbänke im Unterbewußtsein, angehäuft von vergangenen Leben. Wenn diese Eindrücke noch sehr frisch sind, dann leuchten sie stark wie ein Diamant im Dunkeln, und dieses Licht reicht oft in das nächste Leben hinein.

Wir sind uns dessen aber nicht bewußt, wir schlafen mit offenen Augen und erkennen die Realität des Lebens nicht, weil unsere Sinne uns ständig verschleiern und nur das sehen lassen, was wir uns im Moment wünschen. So ist das Unterbewußtsein ein starkes Instrument, das uns führt. Wir glauben aber, daß alles von unserem eigenen Intellekt kommt, oder daß wir aus einer große „Intuition“ heraus etwas denken, sprechen oder tun. Wir meinen, etwas ganz Besonderes zu denken, aber es ist eigentlich nur dieser stille Diamant, der im Unterbewußtsein leuchtet und Eindrücke entweder aus vergangenen Leben oder aus diesem Leben hervorholt.

Wir meinen, daß wir etwas Einzigartiges und Neues denken. Wenn man sich damit beschäftigt, sieht man, wie sehr man gelenkt wird von Dingen, die man unbewußt aufgenommen hat. Im Raja Yoga wird das Viveka oder Unterscheidungskraft genannt. Man geht einen Schritt aus sich heraus und beobachtet, was passiert. Swami Vishnu-devananda verglich es mit dem Kino: Man sieht sich seinen eigenen Film an. Es erfordert eine gewisse Verhaftungslosigkeit gegenüber den eigenen Emotionen, die man nur in der geschützten Stille der Meditation findet, ungestört von Telephon oder anderen Unterbrechungen. Dann kann man sich ganz von sich selbst loslösen und den eigenen Lebensfilm betrachten. Gewisse Eindrücke in diesem Film wiederholen sich, sie kommen aus einer Tiefe des Unterbewußtseins, die man bis dahin noch nicht ergründet hatte.

Für die Gedankenkontrolle, das Stillen des Geistes, gibt es im Yoga viele Techniken: Die Mantralehre, Japa, das geistige Wiederholen des Mantras, Likhita Japa, das Aufschreiben der Mantras, Kirtan, das Singen der Mantras, Asanas, Pranayama, Prathyahara (Zurückziehen der Sinne) und die Meditation.

Das Stillen des jetzigen Bewußtseinszustands ermöglicht es uns, in die Tiefen des Unterbewußtseins einzutauchen, natürlich nicht in die negativen Eindrücke, sondern in Liebe, Geduld, Selbstachtung, Nächstenliebe, alle die wunderbaren Tugenden, die wir auch im Unterbewußtsein haben. Wie zwei Seiten einer Münze, enthält das Unterbewußtsein sowohl das Gute wie auch das, was uns davon abhält, die Wahrheit zu erkennen. Mit Hilfe der Yoga-Techniken versuchen wir, diese tugendhaften Samskaras (Eindrücke) in uns einzuschalten. Jeder hat schon einmal Liebe empfunden, und die wunderbare Einheit mit einem Menschen, mit der Natur, mit einem Tier oder mit den Pflanzen. Die Liebe ist das einzige, was uns verbindet, und sie ist auch im

Unterbewußtsein verankert. Also versuchen wir, diese goldene Seite der Münze hervorzurufen.

Dabei erlangen wir eine größere Klarheit darüber, was wirklich unsere Talente sind. Viele Menschen wählen ihren Beruf aufgrund von Tradition, Einflußnahme der Familie, oder weil ein gewisses Image damit verbunden ist. Der Intellekt meint, wenn ich diesen Beruf wähle, dann habe ich zu Ende gesorgt. Wenn sie durch Techniken wie Yoga eine gewisse Ruhe in ihrem Bewußtsein erfahren, bemerken sie oft, daß dies nicht wirklich ihre Berufung ist, sondern das andere Dinge viel wichtiger für sie sind. Manche junge Menschen mit gutem Karma aus früheren Leben und starken Tendenzen für den Pfad der Erkenntnis, fangen bereits sehr früh an, dieser Berufung zu folgen. Manche beginnen erst im mittleren Alter oder nach der Pensionierung, sich mit diesen Fragen zu beschäftigen. Sie entwickeln sich dann sehr schnell und tun das, was sie eigentlich schon immer im Tiefsten Ihres Herzens machen wollten. Das ist die wahre Berufung, das, wozu sind wir wirklich innerlich berufen sind.

Niemand kann uns sagen, was unser Lebensweg ist; durch das Einstimmen auf das Unterbewußtsein entwickelt sich die innere Erkenntnis der wirklichen Berufung: Einerseits die private Berufung, die persönliche Entwicklung und parallel dazu eine gesellschaftliche Berufung. Jeder trägt zur Gesellschaft bei, es ist eine bunte Palette von Menschen, die auf verschiedenen Ebenen die Gesellschaft aufrechterhalten.

Mehr und mehr merken wir, wer wir eigentlich sind. Das gehört zur Selbstverwirklichung. Selbstverwirklichung heißt nicht, daß auf einmal eine Lampe im Innern angeht und wir nur mehr die Engelchen singen hören und sonst nichts mehr sehen oder spüren. Es ist das Verstehen, wer wir eigentlich sind, und wie das ganze Universum ein Netz von Geschehnissen ist. Wenn wir das verstanden haben, können wir es nicht mehr Natur nennen, sondern sehen es als eine göttliche Manifestation, denn es ist nicht vom Menschen gemacht. Je mehr wir uns durch das Stillen des Geistes, der Sinne und des Intellekts dieser göttlichen Erkenntnis nähern, um so mehr erkennen wir, daß wir ein Teil des wunderschönen Ablauf der göttlichen Natur sind. Dann beginnt die Intuition zu funktionieren.

Sobald wir zur leuchtenden Seite des Unterbewußtseins herabtauchen, voller Positivität und liebevoller, reiner Tugenden, reflektiert das Unterbewußtsein direkt in die Intuition. Wie ein Laserstrahl strahlt es in die Intuition hinein. Die direkte Verbindung mit dem, was Wahrheit ist, durchdringt das ganze Bewußtsein. Dies ist eine Erfahrung der Meditation. Im Yoga ist die Mantrameditation die effektivste und direkteste Technik, den Geist zu stillen. Man taucht dabei in den kosmischen Klang OM und das innere Licht ein. In allen Traditionen gibt es Klang- und Lichtmanifestationen: Kerzen, Gongs, Klangschalen. Man bettet sich in das ein, was eigentlich im Universum existiert.

Dann reflektiert das reine Unterbewußtsein sofort in die Intuition, in die Bahn der Weisheit. Das intellektuelle Spiel hört dann auf, das Gemisch von Ego und Emotionen wie Angst, Haß, Eifersucht, Gier und Zorn. Diese negativen Bewußtseinsebenen werden in diesem Augenblick überhaupt nicht berührt, weil das Licht direkt in die reine Intuition strahlt. Man macht dabei einen Bogen um den Denkapparat, der nicht an sich negativ ist. Wir brauchen das Denken, aber zu einer anderen Zeit, nicht gerade dann, wenn wir versuchen, das ganze Bewußtsein zu stillen. In diesem Augenblick wollen wir nicht anfangen zu denken. Denn dann denken wir das, woran wir oft denken, zum

Beispiel Gedanken des Zweifels, die sich dann in der Meditation äußern: „Oh Gott, wo bin ich denn jetzt, ob das alles richtig ist?“ Die Intuition ist federleicht, sie ist das Licht und die Leichtigkeit selbst, und so subtil, daß die Schwere der zweifelnden Gedanken sie sofort wieder zurückdrängt in eine Ebene, die wir in diesem Schwerezustand nicht mehr erreichen können.

Das Bewußtsein, daß wir eine bestimmte Erfahrung machen, ist immer die Bremse in der Meditation. Viele Menschen reagieren mit Zweifel oder Angst und denken: „Jetzt hebe ich bald ab, jetzt bin ich bald nicht mehr da.“ Aber wer ist denn dieses ich? Wer ist nicht mehr da? Wer spricht, wer denkt? Was ist es, das sagt: „Jetzt bin ich bald nicht mehr da?“ Das Ego! Das Ego bringt uns nicht zur Intuition. Das Ego ist die Körperidentifikation, die Identifikation mit dem, zu glauben, daß ich anders bin, als das, was erfahren werden kann, was wir göttlich, kosmisch und Einheit nennen. Das Ego hält sich fest und will wieder alles organisieren, will wieder selbst rudern, selbst wieder das Steuer in die Hand nehmen.

Wer sich langsam an die leuchtende Seite des Unterbewußtseins herantastet, der hat kleine Erfahrungen. Er erfährt, daß es gar nicht so schlimm ist, leicht zu sein. Der Körper wird leicht, der Geist wird leicht, eine gewisse Wonne entsteht. Freude hat in meinen Augen immer etwas mit Gegenständen zu tun. Man freut sich über etwas. Aber diese Wonne ist ganz unberührt von irgendwelchen materiellen Dingen. Sie entsteht aus dem Inneren. Es ist die Reflektierung des eigenen Seins, das in jedem ist und die wir auch als Seele bezeichnen. Diese Wonne wird in der Intuition erfahren und führt uns in eine sehr bewußte Welt.

Der Instinkt im Unterbewußtsein führt uns immer wieder zurück zur Erfahrung der Sinne. Deshalb ist es auch so interessant, die Tierwelt zu studieren. Alle Yogis geben immer Beispiele von Tieren. Viele Asanas haben Namen von Tieren. Wenn man die Tiere kennenlernt, kennt man auch einen Teil von sich selbst. Wir haben viele dieser Instinkte in uns, und die moderne Psychologie bezieht sich immer darauf: Die Angst, das Kämpferische, das Territorial-Denken, all das haben die Tiere auch. Wer selbst Tiere hat, der weiß das. Wir haben natürlich die Intelligenz, die die Tiere nicht haben, die Hände und einen aufrechten Gang, womit wir sehr viel kaschieren können. Alles wirkt dann sehr elegant, wir nennen es gesellschaftliche Formen. Aber in Wirklichkeit haben wir nur unsere Instinkte schön weihnachtlich eingepackt, und ein Schleifchen darum gemacht, immer der Mode angepaßt. Je mehr wir das näher betrachten, desto mehr erkennen wir, wie sehr unsere Instinkte uns führen. Und je mehr wir uns von den Instinkten führen lassen, desto so weniger kommen wir in die Intuition.

Denn die Intuition hat nichts mit Instinkten zu tun. Die Intuition ist ein Wonne-Erlebnis, und die Instinkte sind ein tierisches Erlebnis, das über die Sinne abläuft. Die Sinnesbefriedigung ist das instinktive Erlebnis. Swami Vishnu-devananda sagte es immer so direkt: Der normale Mensch ohne Viveka oder Unterscheidungskraft beschäftigt sich mit Essen, Schlafen, Vermehren, und Nest, bzw. Häuschen bauen, und das wär's dann. Das klingt sehr kraß, aber wenn man darüber meditiert und es von allen Seiten beleuchtet, dann sieht man, daß all dies instinktive Handlungen sind. Wir glauben, wir sind großartige Menschen, wenn wir uns ein schönes Haus bauen, unsere Kinder erziehen und alles gut und ordentlich regeln. Das sind aber alles noch Dinge, die vom Instinkt kommen.

Im Yoga ist es wichtig, das immer wieder zu bedenken. Es ist die große Falle des Egos, zu glauben, man wäre einmalig und unersetzlich. Auf der anderen Seite ist es natürlich wichtig, jemand zu sein, sonst hat man gar keine Lebensaufgabe mehr. Aber im Yoga muß das seinen richtigen Platz haben. Man muß wissen, daß man ein Teil vom Ganzen ist, damit die Verschmelzung des Egos passieren kann, solange man noch im Körper ist. Und das ist die Intuition, die immer mehr die Führung übernimmt, je mehr man sich der Instinkte bewußt wird. Man gelangt dorthin, indem man auf die goldenen Ebenen des Unterbewußtseins meditiert, das dann wieder in die Intuition reflektiert.

Es wird allerdings erst verstanden, wenn man es übt und zu einer täglichen Erfahrung macht. Sobald man nicht mehr denkt und Wonne empfindet, hat man in dem Augenblick die Intuition erfahren. Dann weiß man, was man zu tun hat, der innere Guru beginnt, zu fungieren, die inneren Antworten melden sich. Die Frage bleibt wohl noch im Bewußtsein: soll ich jetzt dies oder jenes entscheiden. Man meditiert aber nicht auf die Frage, sondern auf die Intuition. Und in der Intuition kommt diese Antwort.

Ein Yogi, der in der Meditation sehr geübt ist, löst alle Lebensfragen auf diese Weise. Ich kann mich sehr gut erinnern, wie Swami Vishnu-devananda diese große Organisation alleine leitete und wir ihm dabei ständig Fragen verschiedenster Art stellten. Hin und wieder sagte er: Frage mich morgen früh um 4 Uhr morgens. Denn das war der Moment, wo er die Antworten bekam, weil er dann meditierte. Nicht wie wir, die schlafend dahingehen und warten, bis am nächsten Tag alle Schlange stehen, die U-Bahnen und Straßen voll sind, und dann erst überlegen, was wir heute morgen machen.

Ganz früh morgens, in der Stille der Brahmamuhurta, der Stunde von Brahman, wo alle Erdenergien ruhig sind, da ist es am leichtesten, an die Intuition heranzukommen, und dort liegen alle Antworten. Ich möchte Sie inspirieren, das Stillen des Geistes zu üben. Nicht um 4 Uhr morgens, aber um 6 Uhr morgens oder um 22 Uhr abends, wenn Sie nach einem vollen Tag nach Hause kommen. Versuchen Sie dann, eine halbe Stunde lang, das Bewußtsein mit allen Dingen, die Sie beschäftigt haben, ruhigzustellen, einen Augenblick lang den Film abzdrehen und in die innere Stille einzutreten. Es kommt dabei nicht auf die Länge an, man braucht nicht stundenlang zu meditieren, um an die Intuition heranzukommen. Manchmal passiert es ganz schnell, als ob man ein Licht anmacht, und die Antwort ist da. Es erfordert etwas Übung, zu unterscheiden, ob es vom Instinkt oder von der Intuition herkommt: Wenn es eine Antwort ist, die nur für einen selbst gut ist, dann ist es definitiv Instinkt. Aber wenn es eine Antwort ist, die wirklich selbstlos ist, und die vielleicht etwas mehr Arbeit erfordert als die bequeme Antwort, ist es wahrscheinlicher, daß sie aus der Intuition kommt. So nähert man sich allmählich den eigenen inneren Antworten.

Man selbst nicht immer andere Menschen fragen, selbst wenn sie sehr weise sind, man muß die Antworten in sich finden. Man sollte eigenständig werden und nicht abhängig werden von einem System. Vielmehr sollte man das System benutzen, um sich wieder aus dem System zu befreien, in dem man die eigene innere Freiheit erfährt. Das ist die Intuition.

Yoga ist ein Weg, die Intuition freizulegen, die Instinkte zu erkennen und die Sinne etwas zu zügeln. Die Bhagavad Gita, das große Werk der Hindus, ist dafür ein großartiges Werk. Sie erklärt genau, wie die Sinne immer wieder in die instinktive Bahn fahren. Patanjali drückt es anders aus. Er sagt, die Vrittis oder Gedankenwellen, fahren

immer wieder in die gleichen Furchen. Und wer schon mehrere Leben lang in den gleichen Furchen gefahren ist, ist wie der Autofahrer auf der verschneiten Straße: er fährt einfach den anderen Autos hinterher. Denn eine neue Furche schaffen ist zu viel Arbeit. So wie die anderen Kühe immer der Leitkuh mit der großen Glocke folgen, so gehen wir auch immer wieder in die gleiche Furche. Sobald etwas Neues passiert, reagieren wir meist mit Angst.

Wer das in sich feststellt, der kann Schritt für Schritt dagegenpolen. Dafür braucht man Kraft, und die Kraft bekommt man von einem Weg wie Yoga. Ich möchte Sie dazu anregen, sich mehr mit der Meditation zu beschäftigen, Ihren Geist ruhig zu stellen, anzufangen, Ihre Instinkte zu stillen und nicht wie die Kuh immer wieder in die gleiche Furche zu laufen, wie Patanjali es mit dem Begriff der Vrittis erklärt. Man nennt das auch Herdendenken. Weil die Herde in die eine Richtung läuft, gehen alle anderen auch in diese Richtung. Wenn man jetzt absichtlich in die andere Richtung geht, mag das auch falsch sein. Man muß wirklich die eigene Unterscheidungskraft anwenden, überlegen, dann meditieren und dabei nicht mehr überlegen, still werden - dann kommen die Antworten.

Man kann sich auch am Abend die Frage stellen, und am Morgen hat man dann die Antwort. Denn in der Nacht verlassen wir den Körper und gehen in die Astralebene ein. Dort ist auch absolute Stille. Wir nehmen alles mit in die Astralebene, auch alle Fragen, und können dort Dinge lösen. Wer aber nicht die Frage wirklich formuliert, löst auch nichts. Dann bleibt die Frage unaufgeräumt liegen. Wenn man noch ungeübt ist, kommt die Antwort vielleicht nicht gleich am nächsten Morgen. Aber die Antworten werden kommen, und Sie wissen, wenn sie da sind.

All das sind Nebenprodukte der eigentlichen Meditation. Je mehr Sie meditieren, desto mehr werden Sie sich vom Instinkt entfernen und immer näher an die inneren Antworten herankommen.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.