



# Babaji's Kriya Yoga®

## **Anatomie des Verlangens:**

### **Wie man durch spirituelle Selbst-Bewusstheit emotionales Gleichgewicht schafft**

von M. Govindan Satchidananda

Hast du dich irgendwann schon einmal gefragt, warum deine Wünsche so unwiderstehlich sind? Warum du plötzlich so irritiert oder sogar wütend bist, wenn unerwartete Hindernisse dich davon abhalten, dass du das bekommst, was du willst? Hast du dich gefragt, warum die dann folgende Frustration dich deprimiert, wenn du müde bist, aber aggressiv macht, wenn du dich stark fühlst? Hast du gemerkt, wie sehr deine Gedanken von deinen Gefühlen abhängen? Stellst du fest, dass du dich über Kleinigkeiten im Leben aufregst und dich oft mehr oder weniger grundlos beschwerst? Was führt dazu, dass du dich aufregst? Was führt dazu, dass du dich gelangweilt und träge fühlst? Wenn du selbst Herr deines Lebens sein willst, musst du verstehen, warum und wie Wünsche und die nachfolgenden Gefühle und Emotionen in dir entstehen. Du bist selbst verantwortlich für die Wünsche, die in dir aufsteigen! Und du bist dafür verantwortlich, wie du mit ihnen umgehst. Aber die „Anatomie des Verlangens“ zu verstehen ist nur der erste Schritt. Nach dem Verstehen kommt die notwendige Arbeit der Transformation unserer menschlichen Natur, um spirituelle und emotionale Gesundheit zu entwickeln.

#### **Wer bist du? Die Anatomie des feinstofflichen Körpers**

Emotionales Wohlbefinden zu entwickeln beginnt mit der grundlegenden Frage: „Wer bin ich?“

Die Menschen leiden, weil sie sich mit ihrem physischen Körper und ihren vorbeiziehenden Gefühlen und Gedanken identifizieren. Nach einiger spiritueller Selbstbeobachtung erkennt man, dass man nicht etwas sein kann, das in diesem Moment hier und im nächsten nicht mehr da ist. Der eigene Körper und die eigenen Emotionen und Gedanken verändern sich ständig. Man kann nur das sein, was immer ist und was sich nie verändert. Welcher Teil von dir ist immer? Welcher Teil von dir ändert sich nie? Die Erleuchteten, die spirituell Verwirklichten, sagen uns, wer wir wirklich sind, ist das Innere Zeugenbewusstsein, der innere Seher des Dramas unseres Lebens. Es wird hinter dem Gedanken „Ich bin“ erfahren. Nicht „Ich bin dies oder das“ sondern einfach „Ich bin“. In der Tat ist es dieser gestaltlose und zeitlose Wesenskern, deine Seele, der spirituelle Körper, wenn du so willst. Es ist das

geheime übersinnliche Wesen, das göttliche Element in dir. Es wird auch dein Führer, der die Wahrheit, das Gute, die wahre Freude und die Schönheit des Daseins kennt, wenn du bewusst deine Seele bist und Kopf, Leben und Körper ihren wahren Platz als seine Instrumente einnehmen.

Die Seele, das übersinnliche Wesen, bewegt sich durch die Welt und nutzt dabei die vier Fortbewegungsmittel physischer Körper, Vitalkörper, mentaler Körper und Vernunftkörper. Laut den Yogalehren ist das menschliche Wesen nicht auf den physischen Körper beschränkt, sondern besteht aus mehreren konzentrischen Körpern oder Hüllen von Energiebewusstsein von grobstofflichen bis feinstofflichen Ebenen.

Der physische Körper: Der materielle, sichtbare Teil des menschlichen Wesens einschließlich des Körperbewusstseins auf der Zellebene, das ohne mentalen Willen oder sogar gegen diesen Willen arbeitet.

Der Vitalkörper: Der Bereich des menschlichen Wesens, der aus Verlangen, Empfindungen, Gefühlen, Leidenschaften, Handlungsenergien, Besitz- und vergleichbaren Instinkten, Wut, Angst, Gier, sinnlichen Begierden, Sorgen, Freude, Hass, Abscheu, Stolz, Vorlieben und Abneigungen besteht. Der mentale Körper und der Vitalkörper, im Folgenden die Hülle der Vitalkraft genannt, vermischen sich an der Oberfläche des Bewusstseins, aber sie sind jeder für sich eigenständige Kräfte.

Der mentale Körper: Der Teil, der mit Erkenntnis, Wahrnehmung durch die Sinne, Reaktionen der Gedanken auf Dinge zu tun hat, sowie der Einsatz mentaler Kräfte zur Realisierung einer Idee und der Ausdruck von Ideen durch Sprache.

Der geistige Körper: Vernunft, das was analysiert, synthetisiert und aus Zeichen, Anzeichen und gesammelten Daten Vorstellungen konstruiert. Die Vernunft ist eine untergeordnete Intelligenzkraft. Sie bezieht ihren Standpunkt aus der Unterscheidung und vergisst dabei, dass eigentlich alles Eins ist. Sie ist aber fähig, zu dieser Erkenntnis zurückzugelangen, und zwar durch die Erleuchtung, die eintritt, wenn das Individuum sich selbst überwindet und der letzten Wahrheit bewusst wird, die hinter allen Begriffen und Formen liegt.

Der spirituelle Körper: Das Selbst oder ewige, wahre Wesen des Individuums.

Spirituelles Bewusstsein ist das, was sich des Selbsts und der Seele bewusst wird und fähig ist, in allen Dingen die grundlegende Wahrheit zu sehen, und zu erkennen, dass das Spiel der Kräfte und Phänomene aus der grundlegenden Realität entsteht.

Alle diese fünf Körper beeinflussen sich gegenseitig ständig. Aber wir ignorieren ihre Aktivitäten normalerweise, weil unser Bewusstsein in ihrem Spiel aufgeht. Die Fähigkeit, ihre Funktionsweisen zu unterscheiden, entwickelt sich nach und nach durch die Meditationspraxis und das Training der Achtsamkeit im täglichen Leben.

### **Egoismus: Ein Fall irrtümlicher Identifizierung mit den Ausdrucksmitteln unserer grobstofflichen und feinstofflichen Anatomie**

Aber die oben beschriebenen ersten vier „Körper“ sind nur Ausdrucksmittel unserer Seele, unseres spirituellen Körpers. Außerdem verändern sie sich ständig. Obwohl die Wiederholung von Emotionen, Gedanken oder sogar körperlichen Empfindungen die Illusion der Dauerhaftigkeit erzeugt, ist mit diesen vier Körpern in Wirklichkeit nichts Dauerhaftes verbunden. Wie eine Schnecke, deren Nervensystem so unentwickelt ist, dass sie es mehrere Sekunden lang nicht merkt, wenn ein Hindernis auf ihrem Weg entfernt wurde, bemerkt ebenso das menschliche Gehirn nicht den fundamentalen Hintergrund hinter allen Phänomenen, der bewusste Energie ist. Entsprechend identifizieren wir uns mit dem, was wir nicht sind. Diese Begrenztheit ist Egoismus - die Gewohnheit, sich mit körperlichen Empfindungen, Emotionen, Gefühlen und Gedanken zu identifizieren, nur weil sie sich oft wiederholen und

dadurch die Illusion der Dauerhaftigkeit erzeugen. Wenn ich nun der Körper, die Gefühle und der Verstand bin, wird deshalb alles, was ich tue, um Genuss zu erzeugen oder Schmerz zu vermeiden, zu meinem vorrangigen Bestreben. Handlungen, Worte und Gedanken lassen Gewohnheiten entstehen, wenn sie oft wiederholt werden, und als Konsequenz daraus entwickeln wir Vorlieben und Abneigungen. Jedes Mal, wenn wir beispielsweise den Impuls zu einer bestimmten Handlung verspüren, z.B. Eis zu essen oder ein bestimmtes Gefühl zu empfinden oder sogar sich in bestimmten Erinnerungen zu ergehen, geschieht dies mit der Empfindung: *Ich bin* dieses Gefühl, diese Erinnerung oder diese Handlung. Wir hören, wie in unserem Geist der Impuls des Verlangens widerhallt mit Aussagen wie: „Ich muss dies tun“, „Ich meine“ oder „Ich bin deprimiert“.

### **Wie man die Hülle der Vitalkraft erkennt, den Sitz der Wünsche und Emotionen**

Wir sind im Grunde Tiere, aber mit einem entwickelten Nervensystem, das uns ermöglicht, uns Perfektion zu erdenken, unsere Unvollkommenheit zu erkennen, eine Strategie zu entwickeln und die Willenskraft für einen Brückenschlag zwischen beiden aufzubringen. Aber wie alle anderen Tiere haben wir eine Hülle der Vitalkraft, die der Sitz unserer Emotionen und Wünsche ist. , die feinstofflicher als der physische Körper, aber grobstofflicher als der mentale Körper ist und uns mit Energie belebt. Ständig durchdringt und beeinflusst sie – ja beeinträchtigt sogar auch - das Funktionieren aller anderen Teile unseres Wesens. Die Hülle der Vitalkraft ist der Teil unserer komplexen menschlichen Natur, der in sich alle effektive Macht des Handelns beinhaltet. Unserer dynamischer Drang und schäumender Enthusiasmus und unsere intensive Leidenschaft haben in ihr ihren Sitz. Man ist sich seiner Hülle der Vitalkraft immer dann bewusst, wenn man Apathie, Traurigkeit, Angst, Stolz, Wut, sinnliche Begierde, Mut und selbst Verlangen nach Liebe oder Akzeptanz empfindet. Es gibt Dutzende verschiedener Variationen für jede dieser Gefühlsregungen. Sie alle entstehen im Wesentlichen aus dem Bedürfnis des Egos, geliebt zu werden oder die Situation unter Kontrolle zu haben. All diese Arten von Gefühlsregungen werden zu Begierden, wenn wir in der Phantasie in sie eintauchen und versuchen, sie zu verwirklichen, anstatt uns von ihnen zu lösen und zu erkennen, wie grundlegend sie unser Wohlbefinden beeinträchtigen. Im Gegensatz zu dem, was sich in der normalen menschlichen Wesensart ausdrückt, ist es lehrreich, über das nachzudenken, was der große Weise des 20. Jahrhunderts, Ramana Maharshi, auf die Frage nach seinem Zustand der Erleuchtung sagte: „Jetzt kann mich nichts mehr beunruhigen.“

Wenn die Stimmung des Vitalkörpers gestört wird, kann dies zu ernststen Konsequenzen führen, wie

- grundloser Sorge oder Kummer
- Klagen, Quengeln
- dass die kleinste Behinderung dessen, was man will, ein Gefühl von Groll, Ungeduld und verletzter Unschuld erzeugt
- einer Neigung zu psychischer Aggressivität
- dass Hindernisse bei der Verwirklichung von Wünschen die Gemütsruhe stören
- der Erwartung, von anderen gelobt zu werden

- aus „einer Mücke einen Elefanten machen“
- krankhaften Vergnügungen und perverse Faszination für die Sorgen und das Leid Anderer
- dem Wiedererstarken von Charakterschwächen, die man schon überwunden hatte
- dem Verwandeln des spirituellen Lebens in eine trockene Wüste, indem man es seiner Süße und innewohnenden Freude beraubt
- Widerstand gegen das spirituelle Streben und den Versuch, sich von gewohnheitsmäßigen Begierden zu reinigen
- Während die Hülle der Vitalkraft einerseits ständig nach Freude in den Erfahrungen des Lebens strebt, hat sie andererseits keinerlei Fähigkeit zur Unterscheidung.

### **Das Leben aus dem Blickwinkel der Hülle der Vitalkraft**

Hier sind einige typische Erfahrungen, die mit der Vitalkraft verbunden sind:  
Einen Sekundenbruchteil, nachdem dein Partner sich über etwas beschwert, das du zu tun vergessen hast, fühlt sich dein Vitalkörper schuldig und defensiv;

Im Flughafen hörst du eine Ansage, dass dein Flug gestrichen wurde und einen Moment später spürt dein Vitalkörper Beunruhigung. Gleichzeitig sagt dein Intellekt „Was mach ich jetzt?“ und dann „Ich muss den und den anrufen“.

Durch Hunger verursachte Schmerzen und Schwäche erzeugen Gefühle der Ungeduld und Nervosität.

Als du dich an den Tod eines dir nahen Menschen erinnerst, fühlst du dich deprimiert und suchst zum Ausgleich nach etwas zu essen und denkst über das Leben nach dem Tod nach.

Du schaust Fernsehnachrichten und hörst jemanden ätzende Kommentare über deinen Lieblingspolitiker machen. Während dein Geist beginnt, das Gesagte zu diskutieren, löst deine Hülle der Vitalkraft Frustration aus.

Nachdem du auf deine Armbanduhr geschaut hast und deinen Geist sagen gehört hast „Ich bin spät dran“, löst deine Hülle der Vitalkraft Ungeduldsimpulse aus und treibt dich an, dich schneller zu bewegen.

Bei einer gesellschaftlichen Zusammenkunft fühlst du dich angeregt und glücklich, während du mit anderen sprichst. Deine eigene Hülle der Vitalkraft tauscht diese Gefühle mit denen aus, mit denen du gerade redest und teilt sie mit ihnen. Dieser Austausch bringt dich dazu, mehr zu reden und mehr zu trinken und hebt zumindest zeitweilig die deprimierte Stimmung auf, in der du seit längerem warst. Du nährst dich von den lebhaften Gefühlen der Anderen.

Dein Zimmernachbar ist gelangweilt und deprimiert. Du fühlst dich auch deprimiert. Daraufhin verbringst du mehrere Stunden mit fernsehen, was eine ganze Reihe von Gefühlsimpulsen auslöst, als du an den Gefühlen Anteil nimmst, die von den Schauspielern ausgedrückt werden, was deine Langeweile verringert.

In den obigen Beispielen kann man feststellen, dass die Hülle der Vitalkraft manchmal eine Kettenreaktion auslöst, die den physischen Körper, den Mentalkörper und den Intellekt (Beispiele 7 und 8) einschließt. Aber manchmal ist es der Intellekt, der eine Reaktion der anderen Körper (auch der Hülle der Vitalkraft wie in Beispiel 5)

auslöst. Meistens ist es aber der Mentalkörper, der die Kettenreaktion auslöst (Beispiele 1, 2 und 6). Entweder siehst, hörst, riechst oder spürst du etwas oder du tust dies in der Vorstellung, z.B. wenn du dir ausmalst, was bei deiner Verabredung am Wochenende passieren wird und dann fühlst du Aufregung, Beklemmung, Lust oder Angst.

Mach dir klar, dass der physische Körper eine Reaktion der Hülle der Vitalkraft provozieren kann (wie in Beispiel 3) oder umgekehrt (Beispiel 4). Wenn wir die Kettenreaktion zu ihrer Quelle zurückverfolgen, können wir feststellen, ob es sich um eine gewohnheitsmäßige Reaktion handelt, die uns dazu bringt, in gerade dieser Weise auf die Geschehnisse des Lebens zu reagieren. Wenn dem so ist, können wir diese Quelle des Leidens heilen. Sich des Zusammenspiels der fünf Körper bewusst zu werden, ist der erste Schritt bei dem, was wir „Selbst-Studium“ oder „Reinigung von Begierden“ nennen. Dazu werden wir später kommen, aber lasst uns erst diskutieren, wie sich die Gesellschaft organisiert hat, um ihre Mitglieder vor möglichen Schaden durch unkontrollierte Leidenschaften zu schützen.

### **Unterdrückung, Ausdruck und Aushungern der Begierden des Vitalkörpers**

Wegen der Unfähigkeit der Vitalkraft, zu unterscheiden, und um ihre Impulse und Gelüste zu zügeln, wurden Regeln, Gesetze und sittliche Vorschriften eingeführt, sobald sich Menschen sozial organisierten. Und seitdem müssen die Menschen ihre Gefühle unterdrücken, um den moralischen Normen ihrer jeweiligen Zeit zu entsprechen. Heute unterstützt eine Armee von Psychologen und Therapeuten Leute, die unter den Konsequenzen dieser Unterdrückung leiden und Heilung suchen. Wir werden heute ermuntert, unsere Gefühle in Gesprächstherapien und zahllosen anderen Therapieansätzen der modernen Psychologie auszudrücken. Gefühle auszudrücken wird als besser angesehen, als sie zu unterdrücken, zumindest, wenn es darum geht, das eigene Verhalten den gesellschaftlichen Normen anzupassen. Aber nur bis zu einem bestimmten Punkt. Jenseits davon gelten die Impulse der Hülle der Vitalkraft in der westlichen materialistischen Kultur als behandlungsbedürftige Beschwerden. Und die Hohepriester dieser Kultur, die Psychiater (was im ursprünglichen Wortsinn „Seelenarzt“ bedeutet) bauen hauptsächlich auf verschreibungspflichtige Medikamente, um die Achterbahnfahrt unserer Gefühle und unsere Neigung zur Selbstzerstörung unter Kontrolle zu bringen. Sie haben größtenteils bei ihrem eigentlichen Auftrag versagt: Unsere Seele zu heilen und das Leid von ihr zu nehmen. Die Mehrheit von uns leidet unter Neurosen und noch nie in der Geschichte der Menschheit versuchten so Viele, ihr Verlangen mithilfe von verschreibungspflichtigen Medikamenten unter Kontrolle zu bringen. Alkohol und Freizeitdrogen bleiben die verfügbaren Mittel der Wahl, um Stimmungen zu verändern, gefolgt von Fernsehen und anderen Massenunterhaltungsmedien.

Viele religiöse oder spirituelle Meister in Klöstern und Einsiedeleien, die danach strebten, sich vollständig von der Tyrannei der Vitalkraft zu befreien, wählten die Strategie, diese auszuhungern. Wer noch nie auf einem langen Retreat war, kann sich nicht ausmalen, was das bedeutet und was für eine dominante Rolle die Vitalkraft und die ihr dienenden Leidenschaften im eigenen Leben haben. Mach dich mit dieser traditionellen spirituellen Methode vertraut. Schalte den Fernseher, das Telefon und den Computer aus, übe dich in Schweigen, faste, und vermeide zuhause, oder besser noch weit weg, einige Tage lang die üblichen Formen der Ablenkung. Die Vitalkraft wird dich ständig mit ruhelosem Verlangen nach Ablenkung herausfordern und dich, wenn du dem widerstehst, mit grauenvoller Langeweile quälen. Diese Methode kann unglaublich verwandelnd sein.

Spirituelle Schüler lernen, ihre Vitalkraft in eine neue Zeugenperspektive des Lebens zu kanalisieren. Sie lernen, langsamer und ruhiger zu werden und – wenn sie nicht lockerlassen – ihr Selbst von Verlangen und Gewohnheiten zu reinigen. Es ist ein langer Prozess und nur wenige haben das Durchhaltevermögen, die Welt für ein paar Tage oder Wochen hinter sich zu lassen, wenn es ihnen überhaupt einfällt.

### **Die Beherrschung der Begierden der Vitalkraft**

Obwohl die Natur des Menschen uns heute mit denselben Herausforderungen und demselben Widerstand gegen Wandel konfrontiert, müssen wir uns nicht mehr von der Welt isolieren, um zu lernen, die Begierden der Vitalkraft zu beherrschen. Das ganze Wissen, alle Techniken und spirituellen Weisheitslehren, die man braucht, um sich vom Egoismus und dem Verlangen zu reinigen, sind veröffentlicht worden oder sogar im Internet verfügbar. Aber . Religion fokussiert auf äußere Formen: Persönlichkeiten, Symbole, Glaubenssysteme, Zeremonien, Architektur usw. Der Geist hat keine Form. Wie kann er dennoch kommuniziert werden? Wie kann er verwirklicht werden? Man muss sich nach innen richten und lernen, das Getöse der Vitalkraft und des Verstandes verstummen zu lassen. Den Geist kann man nicht erreichen. Er ist die ganze Zeit über in uns. Er ist die ganze Zeit über in Glückseligkeit. Aber wir ignorieren ihn wegen den von der Vitalkraft und den ihr dienenden Leidenschaften erschaffenen Ablenkungen. Spiritualität hat nichts mit Erreichen zu tun. Es geht darum, das loszulassen, was wir nicht sind, und zu sein, wer wir wirklich sind.

Was den meisten spirituellen Anfängern fehlt, ist die Erkenntnis, dass wir spirituelles und emotionales Wohlbefinden nur erreichen können, wenn wir die Impulse unserer Wünsche und Fantasien in jedem Moment unseres Lebens unter Kontrolle haben. Verantwortlich für diese Unkenntnis sind nicht nur – wie oben beschrieben – die organisierten Religionen, sondern auch der „spirituelle Materialismus“ unserer Zeit, der Spiritualität mit visionären oder übersinnlichen Erfahrungen und Kräften, dem Channeln körperloser Wesen oder anderen sensationellen Zuständen verwechselt. Viele meinen, man würde zu „etwas Besonderem“ oder würde „besondere Erfahrungen“ machen. Aber *nur, wenn du bereit bist, niemand Besonderes zu sein und keine besonderen Erfahrungen zu machen*, beginnst du tatsächlich, dich auf dem spirituellen Weg vorwärts zu bewegen. Denn solange du etwas Besonderes bist, bist du von allen anderen getrennt. Und wenn du in der spirituellen Dimension Eins mit allem wirst, bist du nicht mehr getrennt und nichts Besonderes. Nur das Ego hat ein Interesse daran, etwas Besonderes sein. Und entsprechend wirst du deine Neurosen nicht dadurch heilen, dass du jemand Besonderen findest, wie weit er oder sie auch spirituell entwickelt sein mag.

In einer reifen, integral spirituellen Methode streben wir danach, die Vitalkraft zu verwandeln, indem wir ihre Impulse beruhigen, uns ihres Einflusses und ihres Spiels bewusst werden, erleuchtete Vernunft nutzen, um sie zu zügeln und letztendlich ihre Dynamik auf die Verwirklichung des Wahren, Guten und Schönen richten. Wenn man einen Blick auf diese fernen Gipfel werfen konnte, die metaphorisch gesprochen im Horizont der Unendlichkeitsperspektive unserer Seele liegen, entwickelt man das leidenschaftliche Streben nach der Umwandlung der Vitalkraft in ein reines und perfektes Instrument des Göttlichen. Mit dem Fundament der Geduld, des Durchhaltevermögens und des unbezwingbaren Willens, nicht aufzugeben, schreitet der spirituelle Anwärter durch folgende Stadien der Selbstdisziplin oder *Sadhana* fort: Beobachte sorgfältig dein inneres Erfahrungsfeld, indem du das Auftauchen von Impulsen, Gefühlen und Emotionen wahrnimmst und mit Einsicht herausfindest, was die Vitalkraft mit der vorgeschlagenen Handlung oder Reaktion erreichen will.

Beobachte und erkenne Leidenschaft, Angst, Stolz, Depression, Besitzgier, Verzweiflung, Kontrollzwang usw. in aller Blöße und demaskiert.

Bewahre als dein Mantra „Ich lasse sie sich nicht in einer Handlung ausdrücken“ und fass den festen Entschluss, nicht dem Diktat der impulsiven Vitalkraft entsprechend zu handeln, bevor du nicht deine volle Gemütsruhe und deine volle innere Freiheit zurückerlangt hast. Wiederhole: „Ich werde es nicht tun“. Selbst ein teilweiser Erfolg wird den Weg zum letztendlichen Sieg ebnen.

Baue das Zeugenbewusstsein auf und wende es mehr und mehr in jeder Situation und in jeder Lage an. Pflege ruhiges Loslassen, und hör auf damit, dich mit deinen Gedanken, Emotionen, Wünschen und Impulsen zu identifizieren, die im Allgemeinen dein Bewusstsein absorbieren und bewirken, dass du „mit offenen Augen träumst“. Diskutiere mit deiner Vitalkraft und behalte dabei dein Ziel der spirituellen Selbst-Verwirklichung und des emotionalen Wohlergehens im Auge. Sag ihr: „Du wirfst Selbstkontrolle und Glückseligkeit fort für vergängliche Leidenschaft und leere, billige Befriedigung im vergänglichen Augenblick.“ „Warum aus eine Mücke einen Elefanten machen?“

Benutze deine Willenskraft, indem du mit kleinen Herausforderungen deines emotionalen Gleichgewichts beginnst, und steigere sie in dem Maße, in dem deine Stärke wächst. Um deine Willenskraft zu trainieren:

Entwickle die Fähigkeit, klar zu unterscheiden und die Wünsche und Impulse der Vitalkraft zu erkennen

Werde überzeugt von der Notwendigkeit, ein spirituelles Leben zu entwickeln, indem du spirituelle Klassiker liest und tief über die darin enthaltenen Wahrheiten nachsinnst

Bewahre in deinem Herzen eine beständige und intensive Liebe zum Göttlichen, in welcher Form du es auch anbetest oder als Wahrheit, Güte oder Bewusstsein selbst. Erwecke ein beständiges Streben nach Fortschritt und Perfektion bei der Kontrolle der Vitalkraft

Gehe erst in der Meditation und dann im täglichen Leben über deinen Verstand hinaus auf die übersinnliche Ebene deines Lebens, die Seelenebene. Aktiviere ihre Kraft, um die Regungen der Vitalkraft umzuwandeln. Dazu sei Zeuge deines Verstandes, überwinde ihn und bring ihn dann zum Schweigen. Die Vitalkraft versucht immer, den denkenden Verstand zu ihrem Diener zu machen. Deshalb musst du dich über den denkenden Verstand erheben und die Perspektive reinen Zeugenbewusstseins einnehmen und von da aus den Tumult der psychischen Regungen beruhigen. Wenn dein Geist stiller wird, wird eine höhere Intelligenz beginnen, mit klaren Anweisungen und wundervoller Macht durch dich zu wirken.

Ruf die strahlende Lebenskraft wach, die in dir ruht, und lass sie die von Verlangen erfüllten Regungen der Vitalkraft an der Oberfläche deines Geistes verdrängen. Sie ist strahlende göttliche Macht und voller Frieden, Stärke und Freude. Lass diese höhere Macht in deinen täglichen gewohnheitsmäßigen Handlungen und Reaktionen aktiv werden.

Nicht der letzte Schritt, aber einer, der alle anderen begleiten muss: Schick aus deinem Herzen ein stetiges und aufrichtiges Gebet an das Göttliche und bitte um das Wirksamwerden seiner Gnade, um dem Impuls der Vitalkraft, der dich gerade plagt, zu neutralisieren. Nichts kann der Kraft solcher Gnade widerstehen und wenn das Gebet aufrichtig ausgedrückt ist, steht ihre Wirksamkeit außer Frage. Dieser Macht kann die Vitalkraft nicht lange widerstehen.

## Warum muss die Vitalkraft transformiert werden?

Deine Seele strebt nach dem „Wahren, Guten, Schönen“, das im Herz der spirituellen Dimension unseres Wesens und potenziell in jeder Beziehung, jeder Erfahrung liegt, wenn man die Dinge aus ihrer Perspektive betrachtet. Die Seele strebt danach, das Eine im Vielen zu sehen. Die Seele strebt danach, sich von dem durch das Ego hervorgerufenen Leiden zu befreien. „Ich brauche“, „Ich will“, „Ich Armer“, „Ich habe Angst“. Deine Seele strebt danach, sich mit der fundamentalen Realität wieder zu vereinen, die allem zugrunde liegt, was der Verstand teilt. Die Perspektive des Egos ist eine Sackgasse. Und die Vitalkraft ist der mächtigste Diener des Egos. Solange die Vitalkraft nicht ihre Gefolgschaft wechselt und voll dabei mitwirkt, nach der Verwirklichung des „Wahren, Guten, Schönen“ und des „Einen“ zu streben, wird sie weiterhin unaufhörlich Wünsche, Hindernisse und großes Leid produzieren. Unsere menschliche Natur ist so programmiert. Sri Aurobindo hat es so ausgedrückt: „Wir brauchen eine Revolution gegen unsere menschliche Natur.“ Wir können nicht nur die Notwendigkeit einer Veränderung sehen, sondern auch das Potenzial dazu. Um es zu verwirklichen, muss man die Impulse und Regungen des Verlangens erkennen und darf ihnen weder in der Fantasie nachgeben, noch ihnen erlauben, sich in Handlungen auszudrücken. Ob das Verlangen Anziehung oder Aversion, Gier, Lust, Langeweile oder Angst mit sich bringt, ob du bekommst was du willst oder was du nicht willst, jedes Verlangen ist eine Falle des Egos und bringt mit Sicherheit Leid. Sie alle lassen deine Identität wieder zum „kleinen Ich“ schrumpfen, dem etwas fehlt und das folglich leidet.

Dauerhafte Freude kann man nicht in Dingen finden, die nicht dauerhaft sind. Man findet sie nur, wenn man jeden Moment aus der Perspektive unserer Seele heraus genießt, die Entzücken in dauerhafter Achtsamkeit als reines Zeugenbewusstsein findet. Nur dann kann unsere Seele, das Übersinnliche, anfangen, uns zu führen und höhere Macht und höheres Bewusstsein zu uns herab zu bringen. Je mehr wir den Einfluss des Vitalkörpers entfernen, desto besser kann unsere Seele uns ihre Wahrheiten mitteilen und uns in kleinen wie in großen Dingen leiten. Es passiert hier und jetzt, in alltäglichen Situationen, wenn wir die Dinge aus dieser tieferen Perspektive betrachten, die uns erlaubt, das Eine in der Vielfalt zu sehen. Wir beginnen, im ewigen Jetzt unbegrenzter Möglichkeiten und der Freiheit von Verlangen zu leben. Spirituelle Verwirklichung wird dann nicht das Ziel, sondern der Startpunkt einer vollständigen Transformation unseres menschlichen Wesens auf allen Ebenen. Wir sind ein Werk, das im Entstehen ist. Wir müssen den Verhaltensmustern unserer menschlichen Natur nicht unterliegen. Wir haben die leuchtenden Beispiele vieler großer Seelen wie Jesus, Buddha, Ramakrishna, Gandhi, Babaji, Ramalinga und Sri Aurobindo, die uns gelehrt haben, Gottesverwirklichung und menschliche Perfektion zu integrieren. Mögen ihr Beispiel und ihre Worte der Weisheit uns alle leiten und inspirieren, während wir danach streben, das göttliche Potenzial zu verwirklichen.