

Die Schatzkammer und der Markt

Ein Vortrag über Meditation von

MAHARISHI MAHESH YOGI



MAHARISHI MAHESH YOGI

GEISTIGE ERNEUERUNGSBEWEGUNG E.V.

Sekretariat Stuttgart

Beutelsbach/Württ., Buhlstraße 54

DIE SCHATZKAMMER UND DER MARKT

Ein Vortrag von

MAHARISHI MAHESH YOGI

*Einführung in sein einfaches System der tiefen Meditation, um natürlichen
Frieden und Harmonie in das Leben aller Menschen zu bringen.*

*Suchet also zuerst das Reich Gottes
Und dies alles wird euch dazu gegeben werden.*

Veröffentlicht durch

GEISTIGE ERNEUERUNGSBEWEGUNG E.V.

Erste Ausgabe März 1961

Hergestellt und gedruckt in Großbritannien durch

The Faval Press Ltd. (T.U.)

152 Kensington Church Street, London, W. 8.

Berechtigte Übersetzung in die deutsche Sprache 1962

bei Geistige Erneuerungsbewegung E. V. Stuttgart

VORWORT

Viele Vorstellungen sind mit dem Wort „Meditation“ verknüpft. Für die einen mag es insbesondere klösterliche Tätigkeit bedeuten, für die anderen scheint es der kontemplative Weg des Ostens zu sein, verknüpft mit der Vorstellung des Einsiedlers, der sich wohlüberlegt vom geschäftigen Treiben abkehrt, um sich ganz den geistigen Übungen unter besonderer Führung widmen zu können. Vor dieser Vorstellung schreckt der praktisch veranlagte Mensch instinktiv zurück. Das Endziel mag vielleicht verlockend sein — wer weiß? Der Weg jedoch sieht ihm zu sehr nach einem Fliehen vor dem Leben und seinen Verantwortungen, vor Freundschaften und Verbindungen aus, an denen er in all der menschlichen Unvollkommenheit doch hängt.

Gleichzeitig kann es geschehen, daß er zutiefst die Unzulänglichkeit und Armut seines Lebens empfindet, und daß er beginnt, nach einer Grundlage in der Tiefe seiner Seele zu suchen, die seinem Leben mehr Bedeutung und größere Harmonie schenken könnte.

Die Religion sollte ihm den Weg dahin zeigen, doch vermag sie ihn nicht ganz zu befriedigen. Nicht etwa, weil er an deren Grundwahrheiten zweifelt, sondern weil die Verbindung zwischen Religion und Leben, zwischen Innen- und Außenwelt sich zu oft als falsch erweist, da sich die beiden Welten nicht zutiefst berühren. So entstehen im Leben Spannungen und Konflikte.

Nun ist aus den Bergen des Himalaja ein Lehrer gekommen — Maharishi Mahesh Yogi — mit einer einfachen Methode, die praktisch und leicht erlernbar für jeden ist und mit der wir unmittelbar auf den Kern der Sache kommen. Er lehrt uns, daß die Ursache der menschlichen Krankheiten darin beruht, daß der Mensch die Verbindung zu seinem Ursprung, zu jenem Seinszustand verloren hat, aus dem er die Kräfte für ein vollkommenes und harmonisches Leben schöpfen sollte. Der Weg, der diese Verbindung wieder herzustellen vermag, ist der einer tiefen Meditation. Es ist ein so einfacher und natürlicher Vorgang, daß jeder ohne Unterbrechung des normalen Tagesablaufs sich darin üben kann. Hat der Geist

einmal die Technik begriffen, dringt er schnell und sicher in seinen Urgrund ein, um erfrischt und mit neuer Kraft den Gegebenheiten des Alltags begegnen und zugleich den Mitmenschen helfen zu können. Das ist der „Schatz“, von dem Maharishi spricht, der auf dem Markt gebracht wird.

Maharishi kommt aus Uttar Kashi, aus dem Tal der Heiligen, wo er dreizehn Jahre mit seinem Meister verbrachte. Von dort aus trat er allein seine große Reise an, um seine Botschaft der Welt zu verkünden. Von Indien und dem Fernen Osten aufbrechend, bereiste er Amerika und kam über England nach dem europäischen Festland, wo er viele Städte während der vergangenen Jahre besuchte. Um die Ausbreitung seiner Lehre zu unterstützen, gründete er die „Geistige Erneuerungsbewegung“, eine über die ganze Welt verbreitete Organisation mit Führern und Zentren in vielen Ländern: In Indien gründete er die Akademie für Meditation, die Menschen aus der ganzen Welt zu geistigen Führern ausbildet. Es ist sein Wunsch, einem jeden die Wohltaten seines Systems tiefer Meditation nahezubringen. Das Leben muß nicht jenes schmerzliche Ringen sein, als das es sich gewöhnlich erweist. Wir sind geschaffen, glücklich zu sein, und hier ist ein Weg für jedermann, ein Weg, der weder strenge Disziplin noch Bruch mit Tradition und dem täglichen Leben erfordert — ein Weg, der der Religion tiefere und erfülltere Bedeutung gibt. Maharishi beschreibt die Meditation als einen „Flug des Geistes geradewegs in das Königreich des Himmels“.

Tausende von Menschen in allen Teilen der Welt erfahren diese Wahrheit schon an sich selbst. Der folgende Vortrag — einer von vielen —, den Maharishi anlässlich seines Londoner Aufenthalts im Jahr 1960 gehalten hat, enthält grundlegende Prinzipien seiner Lehre. Seine eigenen Worte vermitteln den Eindruck viel besser als jeder Kommentar. Da die eigene Übung der beste Prüfstein ist, wird dieser Vortrag in der Hoffnung wiedergegeben, daß bei vielen unter Ihnen der Wunsch entstehen möge, die wundervollen Möglichkeiten wahrzunehmen, die dieses System uns bietet.

Am Ende des Vortrages wurde der Maharishi gefragt: „Was hat Sie bewogen, dies in die Welt des Westens zu bringen?“ Seine Antwort lautete: „Die Menschen vom Leiden zu befreien, natürlichen Frieden und Harmonie in das Leben eines jeden überall eindringen zu lassen und weiter die Menschen vom Menschlichen zum Göttlichen zu erheben. Das ist es.“

DIE SCHATZKAMMER UND DER MARKT

London, April 1960

MEINE MISSION in der Welt ist die geistige Erneuerung: überall in der Welt durch die Werte des Geistes jeden Menschen neu zu bilden. Die Werte des Geistes sind vollkommene Seligkeit, vollkommenes Seligkeitsbewußtsein, sie sind die Quelle aller Weisheit, das Meer allen Glücks und des ewigen Lebens. Um dieses jedem zu geben, nicht nur mit Worten der Weisheit, sondern für das tägliche praktische Leben des Menschen, bin ich aus dem Himalaya gekommen. Durch die Gnade meines Meisters habe ich eine einfache Technik, eine einfache Formel gefunden, um den inneren Menschen auf eine höhere geistige Ebene zu stellen. Und um diese jedermann überall zu übermitteln, deshalb bin ich gekommen. Wie Sie nach jemandem gesucht haben, der Sie führen soll, so habe ich nach solchen Menschen gesucht, die zu mir kommen. Darum sind wir alle hier.

Die Philosophie ist folgende: Das Leben ist kein Kampf, keine Spannung. Das Leben muß nicht erlitten werden. Leben ist Seligkeit, ist ewige Weisheit, ewiges Sein. Das absolute Seligkeitsbewußtsein ist die natürliche Wesensart des Lebens. Doch irgendwie ist es geschehen, daß wir es verloren haben. Tatsächlich ist dieses Seligkeitsbewußtsein die eigentliche Natur unserer Seele. Wenn es nun die eigentliche Natur der Seele ist, wie kann es da geschehen, daß wir es verloren haben? Wir können es nicht verlieren! Wenn wir glauben, es verloren zu haben, ist es nur, als hätten wir unsere Brille verloren. Oft wenn wir die Gläser vor den Augen haben, fragen wir: „Wo sind nur die Gläser?“ Man hat sie gar nicht verloren, doch für den praktischen Gebrauch hat man sie vollkommen übersehen. So ungefähr ist es. Die wesentliche Natur der Seele, welche ewiges Seligkeitsbewußtsein ist, gehört uns. Sie sagen: „Das Königreich des Himmels ist mitten in uns.“ Nirvana, wie es Buddha nennt; Königreich des Himmels, wie Christus es verkündet; Atmananda, wie es in den Veden- und Hinduschriften heißt. Niemand war jemals ohne dies Seligkeitsbewußtsein, aber es scheint, daß wir die Herrschaft darüber verloren haben — und es hat sich unserer Herrschaft entzogen, nur weil wir es nicht mehr

beherrschen! Das ist alles. Wir sind draußen in der Kälte auf der Veranda und nicht in der Wärme des Wohnzimmers. Doch jederzeit könnten wir dort sein, wir sollten sogar jederzeit dort sein, denn beides sind Bestandteile desselben Hauses: die Kälte der Veranda und die Wärme des Wohnzimmers, beide sind da. Wähle, wo Du sein willst. Doch ist es gut, an beiden teilzuhaben. Befindest Du Dich ständig auf der Veranda, beginnst Du zu frieren. Hältst Du Dich dauernd im Wohnzimmer auf, so wird Dir die Wärme unerträglich. Der Zweck des Hauses besteht auch darin, uns die Wärme des Wohnzimmers zu gewähren und uns vor der Kälte auf der Veranda zu schützen. So wird es sein, wenn wir uns teils drinnen, teils draußen befinden. Sind wir ständig draußen, so werden wir frieren. Befinden wir uns ständig drinnen, vergessen wir die Unentbehrlichkeit der Kälte. Beides muß ausgeglichen sein — die inneren Werte des Lebens und die äußeren Freuden der Welt. Was wir sein und woran wir uns erfreuen wollen, liegt offen vor uns; beides ist da. Die Herrlichkeit der Schatzkammer ist vorhanden und der Wert des Marktes. Bis Du immer auf dem Markt, so ist bald Deine Geldbörse leer. Und das ruft Spannung hervor. Wenn Du auf dem Markt bist, Deine Geldbörse leer ist und Du nicht in die Schatzkammer gehen kannst, weil Du die Verbindung mit der Schatzkammer verloren hast — irgendwie das Scheckbuch verloren hast — so ruft das Spannung hervor. Um diese Spannung zu vermeiden, gibt es nur das einzig Notwendige; das Scheckbuch nicht zu verlieren. Behalte die Verbindung mit der Bank bei, damit Du den Weg zu der Schatzkammer nicht verlierst, das ist alles! Nur fünf Minuten in der Schatzkammer — und ein reicher Tag auf dem Markt ist Dir sicher. Du mußt Dich nicht den ganzen Tag in der Schatzkammer aufhalten. Nein, verbringe nur fünf Minuten darin, und Du kommst mit vollen Händen heraus. Gehe nur hinein. Einige Minuten im Königreich des Himmels, und dann komme heraus in das Königreich der Welt. Beide sind da, um sich an ihnen zu erfreuen, beide haben ihre Werte. Die äußere Welt der Vielfalt hat ihre Werte. Die innere Welt der ewigen Herrlichkeit und das Königreich des Himmels haben ihre ewigen Werte. Das sind die beiden Aspekte des Lebens. Eines ohne das andere ist unvollkommen. Wenn das Haus keine Veranda besitzt, ist es unvollständig. Hat das Haus nicht die Wärme des Wohnzimmers, ist es nicht zentral geheizt, erfüllt es nicht seinen Zweck. So ist auch das Leben in unserem Inneren schon zentral erwärmt, nur müssen wir es zu gebrauchen wissen. Benützt es, gebraucht es doch!

Es ist die einfache Technik, sich in das Innere zurückzuziehen — doch ich liebe das Wort „zurückziehen“ nicht —, es ist die einfache Technik, in das Innere zu gelangen, und hier sind wir am Kern der Dinge. Es ist so einfach und natürlich für jeden Menschen, in das Innere und in einen Bereich größeren Glücks zu dringen. Das ist unsere tägliche Erfahrung. In den Bereich größeren Glücks zu gelangen, ist die natürliche Neigung eines jeden. Jeder Mensch möchte mehr Freude haben. Sehr leicht würde der Geist von dem Bereich geringeren Glücks in den Bereich größeren Glücks überwechseln. Freude am Leben muß nicht geübt werden. Der Durst nach größerer Freude existiert schon. Wenn es nur einen Weg zu größerer Glückseligkeit, zu einem Bereich größeren Glücks geben könnte. Der Geist ist schon neugierig, dahin zu gelangen, und hier im Innern finden wir das Königreich des Himmels. Kein neuer Wunsch muß entstehen. Jemand sagte: „Dieser Mensch ist nicht vorbereitet.“ Ich sagte: „Wie kann das sein? Wer ist nicht vorbereitet, sich mehr am Leben zu erfreuen? Könnte es jemanden geben, der nicht vorbereitet ist, größere Freude am Leben zu empfinden? Könnten Sie ihm glauben, wenn er dies sagen würde? Er weiß nur nicht, daß er sich an einem besseren Leben erfreuen kann. Deshalb sagte er, daß er nicht vorbereitet sei.“ Wenn ein neuer Laden eröffnet wird, in dem bessere Verkaufsartikel angeboten werden, wer würde nicht gern dort einkaufen. War man aber dort und hat gesehen, daß die Ware schlecht ist, so wird man sie ablehnen. Ist man jedoch dort gewesen und hat die Ware für gut befunden, wird man diesen Laden öfter besuchen.

Draußen im Leben ist der Mensch bereits müde. Er geht von einem Ding zum anderen, um sich zu erfreuen und in der Hoffnung, mehr Freude zu finden. Aber die Freude, die er findet, reicht niemals aus, um seine Suche nach Glück zu befriedigen. Nichts in der Welt scheint so beherrschend zu sein, wie das Verlangen, die Suche nach dem Glück zu stillen. Der Geist möchte mehr und mehr Freude haben. Und das Verlangen nach mehr Freude ist der natürliche Wunsch des Menschen. Jeder Mensch muß ein Höchstmaß an Freude im Leben haben. Im Königreich des Allmächtigen barmherzigen Vaters ist der Sohn eines Millionärs geboren, sich am Reichtum zu erfreuen. Er ist nicht geboren, um arm zu sein. Wenn er darauf verzichtet, ein reicher Mann zu sein, ist das eine andere Sache. Aber wenn er es wünscht, kann er kaum umhin, sich daran zu erfreuen. Er steht ja schon im Reichtum des allmächtigen Vaters. Dort gibt es so viele Freuden, eine solche Mannigfaltigkeit, Millionen von

Spielarten: Mannigfaltigkeit auf dem Gebiet der Sinne, des Geistes, des Hörens, des Geruchs, des Geschmacks. Vielfalt — die Vielfalt der Welt — sie ist da, um sich an ihr zu erfreuen. Das ewige Leben der Einheit dagegen ist innen. Es durchdringt alles, durchdringt jede Mannigfaltigkeit. Dieser Zustand des immerwährenden Seligkeitsbewußtseins ist da, um gelebt zu werden, mitten in all diesen verschiedenen Erfahrungen der Welt. Beide sind da, um gelebt zu werden, und beide sollten Hand in Hand gelebt werden. Die Kälte der Veranda und die Wärme des Wohnzimmers — beide müssen erlebt werden.

Wenn eine Position gefunden werden könnte, von der aus man sich an beiden zu gleicher Zeit erfreuen könnte, wäre das von großem Vorteil. Möglicherweise finden wir an der Tür die Verbindung zu den beiden. Stehe an der Tür: Auf der einen Seite ist die Kälte der Veranda, im Rücken spürst Du die Wärme des Wohnzimmers. Beides scheinen erfreuenswürdige Dinge zu sein. Aber das scheint nicht die Lösung des Problems, denn die Brust wäre immer kalt und der Rücken immer warm. Wenn ein Weg gefunden werden könnte, die Wärme des Wohnzimmers in die Kälte der Veranda zu leiten, würden weder Brust noch Rücken leiden; beide könnten sich zu gleicher Zeit erfreuen. Wenn die Kälte der Veranda in die Wärme des Wohnzimmers geleitet werden könnte und man würde am ganzen Körper gleichzeitig Kälte und Wärme erleben — das wäre etwas! Es würde ein Weg sein, um sich an der ewigen Harmonie des inneren Lebens und der des äußeren Lebens zu erfreuen, ohne jedoch einen Aspekt der beiden zu verwerfen — alle Gesichtspunkte der äußeren Welt und den ganzen Aspekt des Göttlichen im Innern. An beiden sollte man sich gleichzeitig erfreuen. Dazu gibt es eine Technik, und diese Technik ist das einfache System tiefer Meditation.

Dies einfache System tiefer Meditation führt unsere Aufmerksamkeit von der groben vielfältigen, sachlichen Welt hinein in die feinen Gebiete der Schöpfung, bis der subtilste Bereich der Schöpfung überschritten ist und die transzendente göttliche, absolute Seligkeit, das Königreich des Himmels erreicht ist. Wenn der Geist es einmal erreicht, identifiziert er sich vollkommen mit ihm. Er wird Es. Es ist der Seinszustand — ewiges Leben — reines Bewußtsein, der Zustand des höheren Selbst, vollkommenes Bewußtsein. Etwas von diesem Sein behält der Geist, wenn er austritt. Der eigentlichen Natur des Geistes wurde die Natur des Seins eingegeben, und der Geist tritt heraus mit der Natur des Seins und lebt das Sein natürlich, erfreut sich in natürlicher Weise an der Welt,

beides zur gleichen Zeit. Es ist nur eine Frage Es zu sein: Ziehe Deine Aufmerksamkeit ab vom Groben, mache die direkte Erfahrung der feinen Bereiche des Lebens — von den feineren bis zu den feinsten hin zum transzendenten Zustand des Seins, und sei es ganz. Dieses göttliche Bewußtsein bleibt dann nicht nur in unserem Gedächtnis haften. Wir müssen nicht versuchen, uns daran zu erinnern; wir müssen nicht versuche, es zu halten. Es bleibt von selbst, weil der Geist davon berührt ist, so als wenn ein trockener Schwamm ins Wasser getaucht wird und sich mit Wasser vollsaugt; oder als ob man ein weißes Tuch in gelbe Farbe taucht und es gelb, ganz gelb herauskommt. Damit die gelbe Farbe bleibt und nicht von der Sonne gebleicht wird, tauchen wir es nochmals in die Farbe und wieder und immer wieder. Haben wir das Tauchen ein paarmal wiederholt, bleibt die Farbe haften und kann niemals mehr gebleicht werden. So ist auch der Geist erfüllt und ganz und gar göttlich. Wenn diese Göttlichkeit nicht überschattet wird von den sachlichen Erfahrungen des Draußen, wenn diese Einheit des Lebens nicht überschattet wird von der Mannigfaltigkeit der Welt, dann wird sie ganz gelebt im Leben, das eine und das andere zusammengefaßt, das Sein der Transzendenz und die Erfahrung der relativen Welt. Wenn das geschieht, ist der Sinn des Lebens erfüllt. Das ist kosmisches Bewußtsein, wenn der Geist gesättigt vom Zustande reinen Seins zurückkehrt, um in der Welt der sinnhaften Wahrnehmung zu leben. Alle Dinge werden wie vorher erlebt, aber nicht wie vorher in Unwissenheit des inneren Seinszustandes. Nun wird der ganze innere Seinszustand erlebt. Er hat den Geist durchdrungen. Dennoch wird alles im Leben erfahren. Dieser innere Zustand und das äußere Leben, gleichzeitig zusammengenommen, ist kosmisches Bewußtsein. Das ist der Sinn des Lebens. Das ist der Zustand, wo die Wärme des Wohnzimmers und die Kälte der Veranda gleichzeitig erfahren werden. Großartigster Zustand des Daseins! Stellen Sie sich diesen Zustand vor, wo die Wärme des Wohnzimmers und die Kälte der Veranda beide gleichzeitig genossen werden können. Das ist der vollkommene Zweck des Hauses.

Meditation ist ein Vorgang, der diesen Zustand sehr direkt herbeiführt — zugänglich für jedermann.

Ein einfaches System der Meditation — sehr einfach. Und wie kann es einfach sein? Diese Frage taucht auf, weil ich ständig seine Einfachheit betone. Diese ganze Botschaft vom inneren und äußeren Leben ist nicht neu, diese ewig alte Botschaft vom inneren Königreich des Himmels.

„Suchet also zuerst das Reich Gottes und dies alles wird euch dazu gegeben werden.“ Es ist die gleiche jahrtausendalte Botschaft. Aber die heutige Botschaft drückt aus, daß es leicht ist für jedermann. Ohne Ausnahme, als Mensch geboren, hat jeder das legitime Recht, sich an der Herrlichkeit, die ihm gehört, zu erfreuen, an allen Herrlichkeiten der inneren und an allen Herrlichkeiten der äußeren Welt. Und hier haben wir einen Vorgang, den jeder prüfen kann. Christus sagte vor zweitausend Jahren: „Zuerst suchet das Königreich Gottes und alles andere wird euch gegeben werden.“ Hier ist ein Vorgang zuerst das Königreich Gottes im inneren zu suchen, ein einfacher Vorgang. Und warum ist das einfach? Zuerst weil Gott die Herrlichkeit ist. Zweitens ist das Königreich des Himmels das Tor zum Glück und das große Glück ist mitten in mir. Nicht draußen. Es ist keine große Entfernung. Und der dritte Grund, warum es leicht ist, ist der, daß wir eine sehr natürliche Neigung haben, in ein Gebiet größeren Glücks zu dringen. Wenn Sie einem spielenden Radio zuhören und ein anderes Radio fängt an, eine schönere Melodie zu spielen, so ist keine besondere Übung notwendig, um dem ersten Radio nicht mehr zuzuhören und seine Aufmerksamkeit der hübscheren Melodie zuzuwenden. Bevor die Frage der Übung auftaucht, freuen wir uns schon. Es ist absolut keine Übung für den Geist notwendig, sich am inneren Königreich des Himmels zu erfreuen, da der Geist sich ganz natürlich zum größeren Glück hinneigt. Der Fisch braucht keine Übung, um das Wasser des Sees zu trinken. Fühlt er sich durstig, braucht er nur zu trinken. Es ist so einfach wie dies. Und wenn ich so spreche, ist das bestimmt keine Übertreibung. Ich sage Ihnen das auf Grund der Erfahrung von Tausenden von Menschen aus der ganzen Welt. Der Geist möchte sich mehr erfreuen, und größere Freude ist da. Warum sollte es lange dauern, sich zu freuen? Es ist nur nötig, daß Sie anfangen, sich zu freuen — beginnen Sie nur. Der normale Verstand kann keine Schwierigkeit darin sehen. Wie könnte es sein. Wenn es das Königreich des Himmels ist, das größere Glück, und es ist in mir, dann brauche ich nicht außen nach ihm zu suchen. Was ist inneres Selbst? Sie sind es schon. Sehen Sie sich nur um. Sind Sie durstig, beginnen Sie zu trinken. Keine Übung, kein Zeitverlust, kein Leiden! Nein, nein, nichts Derartiges ist notwendig. „Das Leben ist ein Kampf“, sagen jene, die nicht zu leben wissen. „Diese Krankheit ist unheilbar.“ Sie ist nur unheilbar für jene, die nicht heilen können. Für den einen mag sie unheilbar sein, für den anderen nicht. Nein, nur die Unwissenheit, wie man leben soll, verursacht all die Span-

nung, das Übel, das Leiden in der Welt. Es ist, wie ich vorher erwähnte: wenn die Verbindung zu der Schatzkammer verloren ist, entsteht Spannung auf dem Markt. Es ist nur notwendig, das Königreich Gottes zu suchen, und alles andere wird geschenkt werden. Das Allererste im Leben, das Erste am Tag, das Erste vor jedem Arbeitsanfang: Wenn das Königreich Gottes gesucht wird, wird es gefunden und alles andere wird euch gegeben werden.

Auf der Suche nach dem Königreich Gottes ist gewiß: Gott ist der Schöpfer, alles ist das Reich des Schöpfers, er ist die Quelle aller Schöpfung. Grenzenlose Energie, Macht, Kraft, unbegrenzte Seligkeit und Glück; die Quelle all dessen, was existiert und existieren könnte. Gelange zu diesem Ursprung. Und dann werden alle Deine Wünsche auf den Allmächtigen gerichtet sein. Die Gedanken werden so kraftvoll sein und jeder auftauchende Gedanke wird befriedigt. Alles kann getan werden. Der Vorgang ist folgender: Komme in das Reich Gottes, komme zur Quelle der Schöpfung, komme ins das Reich der Transzendenz. In das Reich der Transzendenz kommen, ist die eine Botschaft der geistigen Erneuerungsbewegung. Und warum wollen wir dahin kommen? Weil wir das Leben stärker, kraftvoller und friedlicher machen wollen — lebenswerter in jeder Weise.

Nehmen Sie ein einfaches Beispiel: Wenn wir einen Pfeil mit großer Kraft abschießen wollen, greifen wir zum Bogen und ziehen ihn zurück, weit zurück und immer weiter. Ein Mensch, der nicht weiß, wie man einen Pfeil kraftvoll abschießt, wird sagen: „Was machen Sie denn, Sie müssen den Pfeil so abschießen. Nicht zurückziehen!“ Aus Unwissenheit ruft er aus: „Oh, ich habe keine Zeit zum Hinsetzen und Meditieren. Ich muß so viel in der Welt tun — wo ist da noch Zeit zum Meditieren. Warum Zeit verschwenden. Wir sind geschäftige Leute, wir haben sehr viel zu tun. Jene alten Leute, die nichts mehr zu tun haben, die können meditieren in ihrem Alter.“

Diese Einstellung entsteht aus der Unkenntnis, wie man eine Handlung mit größerer Lebenskraft vollbringt, wie man erfolgreich in den Handlungen wird, wie man sich am Leben mehr und mehr erfreuen kann, ja ständig erfreut, und zwar von allen Gesichtspunkten des Lebens aus. Durch den Vorgang der Meditation wird eine bestimmte Situation geschaffen, so daß alle Dinge des Lebens wertvoll werden. Wenn wir den Pfeil zurückziehen, schaffen wir eine Stellung, durch welche die Kraft größer wird. Das ist nur eine Technik. Der Zweck ist der, den Pfeil ab-

zuschießen. Die Handlung ist zurückziehen, zurückziehen, zurückziehen bis zu dem Grade, wo er einen unbewegbaren Zustand erreicht, einen feststehenden Zustand — vollkommen unbeweglich. Von dort aus losgelöst, fliegt der Pfeil mit großer Kraft. Dieser unbewegliche Zustand des Bogens hat einen großen Kraftvorrat. In diesem unbeweglichen Zustand ist es ruhig. Diese Stille ist die Leere und die Kraft der Aktivität. Diese Stille hat einen ungeheuren Kraftvorrat. Die Meditation bringt den Geist zu dieser Stille, und diese Stille ist das Gefäß der Aktivität, die Quelle aller Aktivität, die Quelle der Schöpfung. Wenn wir wollen, daß der Geist in der Welt aktiver ist, müssen wir den Vorgang des Zurückziehens bis zu jenem Grad des Absoluten vollziehen. Lasse ihn von dort los. Durch dieses Loslassen wird eine ungeheure Kraft frei und alles und jeder Gedanke wird in die Tat umgesetzt werden, gleichgültig welcher Art er sein mag. Das ist die Kraft, die Christus sagen ließ: „Zuerst suchet das Königreich Gottes...“, — dann haben wir die Situation geschaffen — „...und alles wird euch gegeben werden.“ Sie bringen den Geist zu jenem großen Schöpfungsmittelpunkt, welcher sich selbst erfüllen wird, und die ganze Natur wird der Erfüllung all Ihrer Wünsche dienen. Das ist der Weg, das Leben richtig zu führen. Was immer auch am Tage ausgeführt wird, kommen Sie morgens zurück in den Schöpfungsmittelpunkt, kommen Sie zurück zum Transzendenten, zurück zu jenem inneren Königreich des Himmels. Nur ein Eintauchen, ein Eintauchen in das Selbst. Treten Sie heraus. Dann wird jeder Tag kraftvoll sein; die Gedanken werden kraftvoll, die Sprache, die Handlung — das ganze Leben wird durchdrungen sein vom Selbst. Wenn der Geist klar ist, werden schöpferische Kraft, Weisheit, Frieden, Glück vorhanden sein. Dann, ja dann freust Du Dich an der Welt und läßt andere sich ebenso erfreuen durch das Geschenk Deiner Gegenwart. Sonst geht ein unglücklicher Mensch zu einem anderen unglücklichen Menschen, um ihm zu helfen. Er glaubt, er wird helfen; das Ergebnis jedoch ist, daß der eine den anderen auch weinen macht. Mit solchen Spannungen in ihrem Leben schlagen sich die Menschen herum. Voll Spannungen und unglücklich sein und dabei an die Herrlichkeit der ganzen Welt denkend: das ist völlig zwecklos. Begebe Dich in das Reich der Transzendenz am Morgen und am Abend. Gehe zu der Quelle des Lebens, und dann wird das Leben so kraftvoll, so stark, so friedlich, so befriedigend — alles wird da sein, all das könnte erstrebt werden. Aber in diesem Zustand von Spannung und Unwissenheit wird selbst die Bestrebung nicht sehr groß sein. Lasse den Geist frei

von Spannung, dann wirst Du in der Lage sein, darüber nachzudenken, was Leben sein sollte.

Es ist nur notwendig, morgens und abends ein paar Minuten zu meditieren, (aber nicht nach den entsprechenden Vorstellungen, die Sie schon haben). Lernen Sie nur die Technik der Meditation und das wird Sie hindurchführen. Die Meditation im Westen ist nicht von großem Wert, da es mehr die einer kontemplativen Art ist — entweder sie beruhigt den Geist oder sie läßt über gewisse Werte nachsinnen. Das Nachsinnen über Tugenden hat seine Werte, aber es sind nur die Werte entsprechend der horizontalen Bewegung eines Sees. Sie schwimmen um den See herum und schwimmen über die ganze Fläche. Sie lernen die verschiedenen Aussichten des Seeufers kennen, aber die vertikale Bewegung wird in anderer Richtung verlaufen. Die Kontemplation ist nur ein horizontaler Überblick über den See des Lebens. Meditation ist ein vertikaler Überblick über die Herrlichkeit des Lebens. Vom Groben führt sie zum Feinen, von der Oberfläche auf den Grund. Die Kontemplation öffnet nicht das Tor zum inneren Königreich des Himmels, weil wir dazu tief in uns hineintauchen müssen. Es bedeutet, von der Oberfläche bis auf den Grund gehen. Die horizontale Bewegung erhöht das relative Wissen im Bereich der Relativitäten. Die vertikale Bewegung führt Dich hinab. Deshalb hat das Kreuz zwei Seiten — eine horizontale und eine vertikale — jedoch die vertikale ist länger. Hierin liegt die Bedeutung. Die Vertikale ist länger, und auf der längeren Vertikalen ruht die Horizontale. Die Horizontale ruht auf der Vertikalen, dem tieferen Gesichtspunkt des Lebens. Das stellt kosmisches Bewußtsein dar: die Fülle der horizontalen Werte des Lebens und die Fülle der vertikalen Gesichtspunkte des Lebens. Die horizontalen Werte des Lebens können durch Lesen und indem man dies und jenes tut erreicht werden — alles im Bereich der Vielfalt und der Relativitäten. Deshalb sagte Christus, jeder müsse sein Kreuz auf sich nehmen. Keiner kann für einen anderen tief in sich selbst gehen. Jeder muß es alleine tun. Keiner kann für einen anderen meditieren — Meditation im Sinne von Nach-innen-gehen. Jeder muß selbst meditieren. Jeder muß tief in sich hineingehen und die vertikalen Bereiche des Seins ergründen und jeder muß die horizontalen Werte der Welt überblicken — jeder muß sein eigenes Kreuz auf sich nehmen. Was ist notwendig, was wird verlangt? Nur tief in sich hineinzugehen ist notwendig. Die horizontalen Werte des Lebens werden schon gelebt. Es sind die Werte der sinnhaften Wahrnehmung im Bereich der Relativitäten. Jeder lebt sie schon. Lasse einen

jeden in das Innere untertauchen und fange auch Du an, die inneren Herrlichkeiten des Lebens zu empfinden. Dann wird der Sinn des Kreuzes erfüllt sein. Jeder wird sein eigenes Kreuz tragen müssen, und die Rettung ist da. Erforsche die vertikalen Werte des Lebens, komme in das innere Königreich des Himmels. „Suche zuerst das Königreich Gottes in Dir und alles andere wird Dir gegeben werden.“

Einfach Sätze — nur müssen sie gelebt werden.

Meditation ist ein direkter Weg, sie zu leben, nicht über ihnen einzuschlafen, nicht über sie zu phantasieren, nachzudenken, sie Tag für Tag zu wiederholen. Jemand fragte mich: „Ist Lesen nicht gut?“ Ich sagte: „Lesen ist sehr gut, aber immer die Adresse lesen und nicht hingehen, das hilft nicht.“ Ich bin hungrig und lese über Brot, lese alles über das Brot und weiß die verschiedenen Sorten des Brots — alles das hilft mir nicht. Nein, backe und esse es, und damit ist die Sache erledigt. Lasse das Brot kommen und esse es auf. Das ist alles. Wenn Du es gegessen hast und wissen möchtest, woher der Weizen kam und wie das Brot gebacken wurde, macht das nichts. Das zu wissen wird wesentlich auf der Grundlage unserer Erfahrung sein. Wenn Du die Erfahrung gemacht hast, dann lese die Schriften und erkenne: Oh, das ist das Königreich Gottes! Zuerst suchen wir, und wenn wir dort gewesen sind, wird das ganze Leben ein Kinderspiel.

Wenn wir anfangen, in das Wasser zu tauchen, wird das Schwimmen ein Kinderspiel. Wenn wir wollen, daß jemand ein guter Schwimmer auf dem See werde, verlangen wir von ihm nach ein paar Schwimmlektionen, daß er sich in die Tiefe des Wassers wage. Fängt er an, sich in den tieferen Lagen unter Wasser zu halten, wird das Schwimmen ganz automatisch. Wenn wir die tieferen Schichten des Lebens ergründen und die tieferen Schichten des Ober- und Unterbewußtseins, dann wird der ganze Ozean des Geistes bewußt. Im anderen Falle schweigen die tieferen Schichten des geistigen Ozeans. Sie sind nicht aktiviert; die Aktivität findet sich nur auf der Oberfläche. Wenn die Aktivität nur auf der Oberfläche ist, sind die Wellen schwach und kraftlos. Wir nennen sie nicht Wogen. Wenn diese Wellen nun mit tieferen Schichten des Wassers in Verbindung kommen, nennen wir sie die mächtigen Wogen des Ozeans. Und wenn eine Woge die Verbindung mit der Tiefe, dem Grunde des Ozeans herstellen könnte, dann würdet Ihr staunend die große dynamische Kraft dieser Woge betrachten.

Meditation in die vertikalen Bereiche des Lebens ist nur ein Weg, die tieferen Bewußtseinschichten zu aktivieren. Wir können es die tieferen oder höheren Bewußtseinsschichten nennen, es bedeutet immer dasselbe. Sie machen den größeren Bereich des Geistes lebendig. Im anderen Falle, wenn der Geist nur aktiv im Bereich der sinnhaften Wahrnehmung ist, sich nur an der Oberfläche des Lebens bewegt, nur in der groben Scheinwelt, werden die feinen Gebiete der Schöpfung nicht direkt erfahren, da die Sinne nicht über eine gewisse Grenze hinaus wahrnehmen können. Wenn das Objekt sich verfeinert, können es die Augen nicht mehr erkennen. Wenn der Ton sich verfeinert, können die Ohren nicht mehr hören. Alle unsere Sinne sind so geschaffen, daß sie nur das Grobe erfahren können. Und deshalb sind wir in unserem alltäglichen Leben nicht gewöhnt, die feinen Schichten der Erfahrungsfähigkeit zu benützen, die wir benötigen, wenn wir meditieren, um tief in die subtilen Erfahrungsschichten einzudringen. Diese subtilen Erfahrungsschichten werden aus den bisher schlummernden Erfahrungsgebieten bestehen. Man erweckt lediglich jene bisher latenten Schichten des Geistes, indem man Leben aus den tieferen Schichten bis hinauf in die höheren Schichten des geistigen Ozeans bringt, um somit die äußere Aktivität kraftvoller und größer und wertvoller zu machen. Es ist lediglich so, daß wir den kleinen unbedeutenden Gesichtspunkt des Geistes, durch den wir unsere sinnhafte Erfahrung machen, durch größere Kraft aktivieren. Und das wird dann geschehen, wenn wir die feineren Bereiche unserer Erfahrungsfähigkeit benützen, wenn wir beginnen die subtilen Schichten der Schöpfung zu erfahren.

Wenn wir diese subtilsten Schichten der Schöpfung erfahren, dann hat die Leistungsfähigkeit unserer Erfahrung ihren Höhepunkt erreicht. Wenn wir den transzendenten Seinszustand erreichen, ist die Leistungsfähigkeit unserer Erfahrung vollkommen.

Diese Meditation ist ein Weg, um diesen vollkommenen Erfahrungszustand zu erreichen, wobei die Kraft unserer Erfahrung ungeheuer anwächst. Das macht das ganze Leben des Menschen kraftvoller in Gedanken und Taten. Kraft, Macht, Erfüllung, Frieden und Weisheit sind da. Das ist jene Formel, die das alles auf einmal schafft. Nur ist es notwendig, daß man anfängt, es zu tun, zu beginnen, um es zu haben.

Laßt uns heute nun mit unserem Gespräch und unseren Gedanken enden. Morgen und übermorgen jedoch setzt es in die Tat um und seid glücklich. Reden allein ist nicht der Zweck meines Hierseins, ebensowenig unterrichten. Lektionen haben Sie genug gehört und werden Sie noch

mehr in Ihrem Leben zu hören bekommen. Ich wünsche nur, daß jedermann glücklich ist. Ein paar Minuten Meditation morgens und abends in der täglichen Routine des Lebens — lernt die Technik — das ist alles!

Frage: Maharishi, was ist Selbstverwirklichung?

Antwort: Eintritt in das Königreich des Himmels inwendig in uns, Herauskommen aus dem Feld der Relativität, Überschreiten aller Grenzen der Schöpfung und Hingelangen zum Feld des Schöpfers. Das ist Selbstverwirklichung. Z. B. laßt uns diese Blume nehmen, laßt uns die Blume anschauen und dann laßt sie uns allmählich entfernen, weiter und weiter. Und wenn sie sehr weit weg ist, dann hören die Augen auf, sie zu sehen. Die Augen werden die Blume nach einer bestimmten Entfernung nicht mehr erkennen. Der Geist wird sie noch wahrnehmen können. Laßt uns den Geist die Blume erkennen. Nun laßt uns diese Wahrnehmung der Blume reduzieren, laßt uns das geistige Bild der Blume reduzieren. Und wenn wir die Technik kennen, wie man den geistigen Zustand dieser Blume reduziert, dann laßt uns diesen geistigen Zustand reduzieren, noch weiter reduzieren, noch weiter reduzieren, bis die Blume eine punktförmige Blume wird. Und dann laßt uns diesen Punkt der Blume überschreiten, transzendieren. Nun ist die Blume verschwunden, die Erfahrung der Blume ist verschwunden. Der Erfahrende allein bleibt zurück. Das ist Selbstverwirklichung.

Solang die Blume erfahren wurde, solange wurde der Eindruck der Blume, das Bild der Blume durch die Retina der Augen gesehen und der Geist war von der Blume gefangengenommen. Solange die Blume gesehen wird, solange wird nur die Blume den Geist gefangennehmen, als ob der Geist vollkommen zunichte gemacht würde, entleert seiner eigenen wirklichen Herrlichkeit und als ob die Herrlichkeit der Blume ihn überwältigt hätte, als ob die Blume die Herrlichkeit des Geistes überschattet hätte. Nehmen wir irgendeine Erfahrung, z. B. eine Glühbirne. Die Glühbirne hat den Geist so vollständig gefangengenommen, daß die eigentliche Natur des Geistes nicht mehr zu finden ist. Die Natur des Erfahrenden fehlt, nur die Natur der Glühbirne bleibt übrig. Der Erfahrende fehlt, nur das Auge, die Sicht bleibt und das Objekt bleibt. Das Subjekt ist wie ausgelöscht. Nur die Eigenschaften des Objektes bleiben übrig, und das nennt man objektives Leben, materielles Leben. Die Materie bleibt vorherrschend, der Geist ist nicht zu finden. Bei einer jeden Erfahrung, die wir machen, bleibt nur diese im Geist zurück. Die Werte des Erfahrenden fehlen. Reines Segensbewußtsein, Segensbewußtsein von absoluter Art, das ist überschattet worden durch

den Eindruck der Objekte. Meditation ist ein Mittel, das Eindringen der Objekte zu reduzieren, langsam, Schritt für Schritt. Diesen Eindruck der Objekte können wir nicht plötzlich loswerden. Wenn wir die Blume ganz plötzlich vergessen wollen — wir wollen sie vergessen — wir wollen sie vergessen —, dann werden wir uns daran erinnern, die Blume zu vergessen. Wenn wir den Geist vom Eindringen der Blume befreien wollen, so ist dies auf eine plötzliche Weise sehr schwierig zu erreichen. Tatsächlich ist es unmöglich. So brauchen wir eine Technik. Wenn es auf eine plötzliche Weise nicht möglich ist, dann werden wir es auf eine allmähliche erreichen. Um es allmählich zu tun, ist der beste Weg dieser: Angenommen wir erfahren diese Blume. Wir wollen nun anfangen, die feineren Schichten dieser Blume zu erfahren, laß uns die Blume weit wegnehmen und der Eindruck davon wird subtiler und subtiler werde. D. h., wenn wir den Vorgang kennen von der groben Erfahrung des Objektes zu der subtileren überzugehen, und wenn wir den Prozeß kennen, vom Subtileren zum Subtilsten weiterzuschreiten, dann wird es eine Grenze geben, wo das Objekt zu einem Punkt reduziert wird. Und in dem Maß, in dem das Objekt zu diesem Punkt reduziert wird, wächst der Erfahrende in seinem Zustand. Zuerst, wenn nur die Blume da ist, wird der Erfahrende vollständig überschattet. Nun wird das Bild der Blume mehr und mehr vermindert. Zunächst war da 100% Blume und nichts des Erfahrenden war da. Wenn das Objekt 100% ist, dann ist das Subjekt nichts. Wenn das Objekt auf 90% reduziert wird, so wächst das Subjekt auf 10%. Wird das Objekt auf 80% reduziert, so wächst das Subjekt auf 20%. Der Eindruck des Objektes wird reduziert und die Herrlichkeit des Subjektes wird mehr und mehr an die Oberfläche gebracht. Objekt 50% — Subjekt 50%, Objekt 10% — Subjekt 90%, Objekt 1% — Subjekt 99%, Objekt nichts — Subjekt voll. Das ist Selbstverwirklichung. Das Selbst ist in seiner vollen Herrlichkeit verwirklicht, entblößt aller objektiven Erfahrung. So ist die Technik der Selbstverwirklichung die Technik, subtilere Schichten des Objektes der Erfahrung zu erfahren, subtiler und subtiler bis zum Subtilsten. Dies ist ein Weg, Möglichkeiten und Umfang der Erfahrungen zu erweitern. So wie es ist, sind die Sinne nur imstande, das Grobe zu erfahren. Lange Zeit Erfahrung nur durch die Augen, die Nase, die Ohren — ganz und gar grobe Erfahrungen. Und dadurch, daß man lange Zeit nur das Grobe erfahren hat, ist die Fähigkeit der subtilen Erfahrungen eingerostet. Die Maschine wurde nicht gebraucht, die feineren Möglichkeiten der Erfahrung wurden nicht gebraucht, nur die gröberen Erfahrungsfähigkeiten wurden benutzt, und wenn immer nur die

gröberen Fähigkeiten der Erfahrung benutzt werden, und nicht die feineren Möglichkeiten, dann wird das Leben trocken, stumpf und angespannt. Meditation bedeutet nichts anderes, als die Maschine zu ölen, und indem man die ungebrauchten Teile brauchbar macht, die Fähigkeiten der Erfahrung verfeinert. Schließlich wird die Fähigkeit der Erfahrung in einem solchen Ausmaß wachsen, daß der innen gegenwärtige Segen, der alles durchdringende Gott hundert Prozent gelebt wird. Wenn dieser Zustand erreicht wird und die Blume einem vor die Sinne kommt, erhält das Subjekt sich selbst und erfährt die Blume zur selben Zeit. Die Eigenschaften des Subjekts, des Selbstes werden erhalten und zugleich wird die Blume erfahren. Aber nun ist der Schatten, den die Blume wirft, der Eindruck, den sie hervorruft, kein tiefer. Dieser Eindruck überwältigt das Selbst nicht mehr. Es ist ein ebensolcher Eindruck wie ein Strich aufs Wasser gezogen. Der Eindruck wird da sein, weil die Blume gesehen wird, aber er wird sein wie ein Strich im Wasser: er wird gezogen, die Blume wird gesehen — und doch zugleich gelöscht. Und so wird Fülle des Zustands des Seins erhalten und zu gleicher Zeit wird die äußere objektive Erfahrung durchlebt. Früher war die äußere objektive Erfahrung wie eine Linie in Stein gemeißelt: Einmal gezogen, ist es schwierig, sie zu löschen. Alles, was erfahren wird, hinterläßt einen tiefen Eindruck. Und es hinterläßt nicht nur einen tiefen Eindruck, sondern dieser Eindruck wird auch von selbst noch vertieft. Nur ein Teilchen wird gesehen und ein Berg wird daraus gemacht. Wozu soll das gut sein? Aus einem kleinen Ding wird ein Berg gemacht — und die Spannungen wachsen auf diese Weise. Das ist einfach nur, weil man nicht weiß, wie man sich betragen soll, nicht weiß, wie man sehen, riechen oder hören soll. Das ganze Feld der Sinne wird erfahren, alle Sinne werden benützt, aber die Geschicklichkeit im Handeln fehlt, die Geschicklichkeit im Wahrnehmen fehlt, die Geschicklichkeit im Erfahren fehlt. Und deshalb schaffen Wahrnehmung, Erfahrung, Handlung alle nur Spannungen, weil man nicht weiß, wie man leben soll. Jede Handlung hinterläßt einen tiefen Eindruck im Geist, jede Erfahrung, jede Wahrnehmung hinterläßt einen solch tiefen Eindruck. Man erlaubt dem Geist nicht, sich in sich selbst zu halten, so als ob er nur ein Fußball für jede Erfahrung wäre, nur ein Fußball ohne eigene Identität, zuerst hier, dann dorthin gestoßen. Die ganze Welt spielt nur Fußball mit dem Menschen, und der Mensch ist gänzlich durcheinander geworfen. Diese Situation ist entstanden durch Nichtwissen richtigen Handelns, der Geschicklichkeit im Handeln (die Gita nennt es ‚Geschicklichkeit im Handeln‘). Geschicklichkeit im Handeln wird sein:

Erhalte dich in dir selbst und zur selben Zeit erfahre alles. Aber diese Erhaltung in sich selbst sollte nicht auf einer intellektuellen Ebene geschehen. Wenn man versucht, sich in sich selbst zu erhalten, indem man denkt: ich sehe diese Blume, ich sehe diese Blume, ich bin das Selbst — so ist das oberflächlich. Versuchen, sich auf intellektueller Ebene im Selbst zu halten — nein! Auf diese Weise sind wir weder hier noch dort. Wir hängen irgendwo dazwischen. Dies ist eine sehr schlechte Übung. Es macht einen Menschen stumpf, nimmt ihm seine Erfahrungsmöglichkeiten, weil weder die Blume voll erfahren wird, noch irgendwie die Frage der Erfahrung des Selbstes auftaucht, weil nämlich das Selbst eine transzendente Wirklichkeit im Innern ist. Wenn wir versuchen, uns nach Innen zu wenden, indem wir nur denken: ich sehe die Blume und halte mich im Selbst — so bedeutet dieses Sich-im-Selbst-halten nur Denken des Selbstes. Nein, ans Brot denken, das hilft nicht. Wir sollten die Erfahrung haben, wir sollten das Selbst sein. Dieses ist der Vorgang, zum Feld des Selbstes zu gelangen und dann, wenn man herauskommt, erhält sich das Selbst durch sich selbst. Wir brauchen es nicht zu erhalten. Meditation ist ein Mittel, eine Situation zu schaffen, daß das Selbst bei uns verweilen muß. Wir brauchen uns nicht darum zu kümmern. Wir schaffen nur eine Situation, daß es uns nicht verlassen kann, daß es bei uns verweilt. Das ist Geschicklichkeit im Handeln.

Wir sind aktiv in der Welt, so aktiv, daß wir keine Zeit für das Selbst mehr haben. So laßt uns eine Situation schaffen, daß das Selbst bei uns bleibt, laßt uns zu einem Stand des Geistes kommen, wo der individuelle Geist zum kosmischen Geist gelangt und dieser ist. Meditation ist der Weg dazu. Es geht nur darum, die Technik zu lernen.

Frage: Gibt es eine Anzahl von unterschiedlichen Zuständen des Bewußtseins?

Antwort: Zustände des Bewußtseins? Ja, sehr unterschiedliche. Im Feld der Relativität gibt es viele Zustände des Bewußtseins. Bewußtsein des Wachzustandes, Bewußtsein des Traumzustandes — was ein ganz und gar anderer Bewußtseinszustand ist — und Bewußtsein des Tiefschlafzustandes, vollständiges Nichtwissen bis zu dem Ausmaß, daß es keine Erfahrung der Objektivität mehr gibt und keine Erfahrung illusionärer Objektivität, wie wir sie im Traumzustand erleben. Es gibt zwei Arten objektiver Schöpfung. All diese solide objektive Schöpfung des Wachzustandes und die illusionäre Objektivität des Traumzustandes, die Illusion.

Die Illusion ist ebenso solide wie die Welt, genauso solide, aber es ist ein anderer Zustand des Bewußtseins. Deshalb wurde es das Traumbewußtsein genannt. Man sagt, daß es ein vollständig anderer Bewußtseinszustand sei. In diesem Zustand ist die ganze objektive Welt illusorisch, sie existiert nicht, aber sie scheint genauso positiv zu existieren, wie die Objektivität des Wachzustandes. Bewußtsein des Wachzustandes, des Traumzustandes und des tiefen Schlafes — all dieses sind Zustände des relativen Feldes des Bewußtseins. All diese durchdringt das Feld des reinen Bewußtseins. Reines Bewußtsein ist es, welches einmal als Wachbewußtsein erscheint, einmal als Traumbewußtsein und manchmal als Tiefschlaf. Dies ist reines Bewußtsein, es ist die Quelle all dieser drei relativen Bewußtseinszustände, es ist die Quelle und es ist gänzlich außerhalb der Natur dieser drei. Reines Bewußtsein hat keine Eigenschaften des Bewußtseins des Wachzustandes, keine Eigenschaften des Traumzustandes, keine Eigenschaften des Tiefschlafes. Alle diese drei Zustände sind manifestierte Aspekte desselben unmanifestierten reinen Bewußtseins. Genauso wie Wasser zu Schnee wird, zu Eis, zu Dampf. All diese verschiedenen Zustände sind Zustände des Wassers, aber keiner davon hat die Eigenschaften des Wassers. Eigenschaften des Wassers sind im Wasserzustand zu finden und dieses selbe Wasser wird Eis, Schnee, verschiedene Dinge in verschiedenen Zuständen. So ist reines Bewußtsein wie der Ursprung dieser drei relativen Bewußtseinszustände, und diese drei Bewußtseinszustände sind im Feld der Relativität. Und schließlich könnte man im Feld der Relativität eine beliebige Anzahl von Unterscheidungen machen. All diese Unterscheidungen sind schon eingeschlossen in unsere Unterscheidung der Bewußtseinszustände, dieser drei verschiedenen Zustände im Leben: alle objektive Erfahrung, alle illusionäre Erfahrung und alle Erfahrungen der großen Leere des Tiefschlafes. Im Feld der Relativität könnte man eine beliebige Anzahl von Unterscheidungen machen, die beliebige Zustände des Bewußtseins oder Nichtbewußtseins bezeichnen.

Frage: Gibt es ganz bestimmte Stufen, die zur Selbstverwirklichung führen?

Antwort: Selbstverwirklichung ist ein ganz automatischer Prozeß. Automatisch deswegen, weil ich sagte, wenn ein Radio hier spielt und ein besseres Radio eine schönere Melodie dort bringt, sofort der Geist dort hinübergehen wird. Und in uns spielt schon das bessere Radio. Die äußeren Radios erscheinen unerheblich; der Geist ist ihrer schon müde. Die Wen-

dung des Geistes nach innen ist ganz spontan. Wir müssen uns nur um 180 Grad drehen. Die Richtung der Erfahrung muß gedreht werden, das ist alles. Wir erfahren im Außen durch die Sinne, wir erfahren im Groben. Nun laß uns nur um 180 Grad drehen. Einmal eine volle Drehung getan, ein Schritt diesen Weg gegangen und dann werden wir gezogen. Die innere Anziehungskraft wirkt automatisch. Nur müssen wir uns um diese 180 Grad drehen. Und wenn wir in der Richtung des Lichtes vorwärtsschreiten, so werden wir finden, daß bei jedem Schritt die Intensität des Lichtes wächst. Diese wachsende Intensität, dieses sicher sein des großen Lichtes vor ihm, fängt den Menschen ein und läßt ihn weiterschreiten. Wenn wir diese 180-Grad-Wendung tun und einen Schritt nach innen schreiten, so finden wir die subtileren Felder der Schöpfung anziehender, faszinierender, und wie wir vorwärtsschreiten, so wächst das Hingezogensein. Diese wachsende Anziehungskraft zieht den Geist in einer natürlichen Weise. Keine Anstrengung ist nötig. Es ist ein ganz anstrengungsloser Prozeß. Wenn wir ziehen und schieben und treiben müßten, dann würde der Geist widerstreben und das zeigt, daß es nicht der Weg zum Himmel sein kann. Es mag ein Weg zur Hölle sein, auf dem der Geist sich sträubt; zum Himmel ist der Geist jede Sekunde bereit zu gehen. Zum Himmel — oh, erfreuen wir uns der himmlischen Seligkeit. Wenn diese kommen könnte, ist jedermann zu jeder Zeit bereit: Es ist nur eine Sache der Drehung um 180 Grad. 175 Grad wird nicht ausreichen, denn nur soviel umgewendet, werden wir nicht das wachsende Hingezogensein bei jedem Schritt spüren. Gerade 180 Grad, und dann wächst die Anziehung in jedem Augenblick, wächst und wächst bis sie ewige Freude, ewige Seligkeit wird. So auf diesem Weg ist der Gang des Geistes ganz spontan. Es gibt kein Hindernis, keine Hürde. Nur ein wenig Übung davon befreit den Menschen von großer Furcht, sehr großer Furcht. Wie voll Sorgen ein Mensch auch immer sein mag, gleich von Anfang an fühlt er sich leichter. In fünf Minuten fühlt er sich so wunderbar, so leicht. Er hätte nie gedacht, daß es so unmittelbar wirken würde. Nur ein Schritt hinein und die Freude wächst. Die wachsende Freude löst Spannungen. Und alle diese Spannungen in der Welt haben ihre einzige Ursache darin, daß wir nicht bekommen, was wir wünschen. Wir wünschen dieses, wir wünschen jenes und bekommen es nicht. Ein Schritt auf die innere Herrlichkeit zu: die Freude wächst, mit Bestimmtheit wird große Freude erfahren. Diese Erfahrung der Freude läuft auf die Befriedigung all dieser bisher unbefriedigten Wünsche hinaus. Unmittelbar fallen die Spannun-

gen ab. Alle Schlaflosigkeit, alle psychosomatischen Krankheiten und derlei Dinge hören einfach auf. Die eigentliche Ursache ist mit der Wurzel ausgezogen. Was für eine wunderbare Gabe an die moderne Welt! Eine Automatik! Wir gehören zum automatischen Zeitalter.

Frage: Wie tun wir diese Wendung um 180 Grad?

Antwort: Nur eine Anleitung. Geh diesen Weg und dort ist es. Nur eine Anleitung, die gegeben wird. Wo geht es zum Hospital? Diesen Weg — und da ist es. Was notwendig ist, ist nur die Auskunft. Und der Mensch geht allein und findet, daß es da ist. Nur ein Auskunft, die zu geben ist. Man sagt ihm, tu so und er tut so und findet unmittelbar große Erleichterung. Darum wirkt es so unmittelbar, weil der Geist nicht lange Zeit braucht, zur Sonne oder zum Mond zu gehen. In einem Augenblick ist er hier, dort und überall. Es ist eine Sache der Aufmerksamkeit. Die Aufmerksamkeit kann jederzeit überallhin gehen. Es ist nur eine Angelegenheit, unsere Aufmerksamkeit darauf zu richten und es ist da. Nur eine Auskunft und das ist alles.

Frage: Was ist die Auskunft?

Antwort: Diese gebe ich privat. Jeder Mensch ist ein verschiedener Mensch. Die Krankheit mag dieselbe sein, theoretisch mag sie dieselbe sein, aber ein guter Arzt wird die Medizin verschreiben, nachdem er die Diagnose bei jedem Patienten einzeln gestellt hat. Die Krankheit mag dieselbe sein und vielleicht wird auch dasselbe Rezept verschrieben, aber nur der Doktor verschreibt diesen Patienten die Medizin. Jeder Mensch ist ein verschiedener und außerdem müssen die Erfahrungen überprüft werden. In diesem Fall ist es sehr wichtig, daß die Erfahrungen überprüft werden. Die Pflicht eines, der darin Anleitung gibt, endet nicht damit, daß er sagt: Geh diesen Weg zum Hospital. Er muß zusehen, daß Sie auch in das Hospital hineinkommen und nicht hier und dort auf dem Weg herumtrödeln. Er paßt auf bei der Kreuzung, er gibt grünes Licht, er sagt jetzt rechts und dann links und geh dorthin weiter. Es braucht praktische Anleitung.

Frage: Nimmt diese Auskunft, von der Sie sprechen, irgendwie Bezug darauf, daß man die Tatsache des Königreiches des Himmels inwendig in uns akzeptiert?

Antwort: Nicht notwendigerweise. Denn sogar, wenn ein Mensch nicht

akzeptiert, daß das Königreich des Himmels in uns sei, wenn er einmal die Wendung getan hat, wird er es finden. Ob er es glaubt oder nicht — wenn er die Anleitung annimmt und den Weg in diese Richtung geht, wird er den Eingang zum Hospital finden. Ob er nun glaubt, daß das Hospital auf diesem Weg liegt oder nicht: Das Königreich des Himmels ist da, unabhängig vom Glauben. Diejenigen, die heute keinen Glauben haben, werden ihn morgen haben. Niemandem kann jetzt das Königreich des Himmels fehlen, weil niemand es sich mehr leisten kann, daß es ihm fehlt. Solange die Menschen nicht wußten, was ihnen fehlte, konnten sie es sich leisten. Aber nicht mehr jetzt. Diese Information genügt, um die Skepsis der Leute zu beheben. Ich habe nun drei, vier Monate in London verbracht und viele Hunderte von Leuten haben angefangen, sich daran zu erfreuen. Wenn ich das erste Mal in ein Land komme, dann ist es an mir, die Leute zu überzeugen, daß es so sei. Diejenigen, die weniger skeptisch sind, kommen am Anfang. Und wenn andere sehen, wie sie sich daran erfreuen, dann mögen die Skeptischen kommen. Es funktioniert wie eine Atombombe: Kettenreaktion und automatisch. Diejenigen, die sich heute daran freuen, werden ihre Verwandten und Bekannten anbringen, weil jedermann sie fragen wird: Was ist nur mit dir geschehen, du siehst so glänzend aus? In der heutigen Gesellschaft — irgendwie ist diese Situation entstanden — sagen die Leute nicht gerne: „Ich meditiere.“ Aber wenn so viele Leute fragen, muß man ja sagen: „Ich meditiere, warum kommst du nicht auch?“ Das ist ganz natürlich, automatisch. Diese Meditation verlangt keinen Glauben an Gott, weil die Herrlichkeit Gottes so groß ist, daß sie jedermann faszinieren wird, ob er es glaubt oder nicht. Er ist nur deswegen skeptisch, weil er nicht weiß, was es ist. Ob wir es Gottverwirklichung oder Selbstverwirklichung nennen wollen, wie auch immer wir es nennen wollen, dies ist der Weg zur Lösung aller Lebensprobleme, Erfüllung des Zwecks des Lebens.

Frage: Was für einen Wert hat diese Arbeit für die Menschheit als Ganzes?

Antwort: Es verherrlicht die Menschheit als Ganzes. Es beraubt die Menschheit ihrer Spannungen, Sorgen, Verwirrung, ihrer Disharmonie, ihres Hasses und Ärgers, all des sündhaften Handelns, der sündhaften Haltungen. Es beraubt die Menschheit dieser Dinge und erneuert sie in die Werte des Friedens, des Glücklichseins, des Wohlstandes, der Weisheit und

der Schöpfungskraft, der Fülle des Lebens, alles Guten, aller Tugend, aller Moralität. Sie erneuert die Menschheit als Ganzes. Sie bringt zunächst die Menschheit auf den Stand normalen Menschseins. Alle Abnormitäten der Menschheit, all diese negativen Dinge werden entfernt, die Menschheit wird auf die richtige Ebene ihrer Existenz gebracht. Die Menschheit wird verwandelt zum Göttlichen hin und das individuelle Ich wird zum kosmischen Ich. Wenn der individuelle Geist zum kosmischen Geist wird, wenn die Erfüllung des Lebens erreicht ist, dann ist die Menschheit zum Göttlichen verwandelt. Die Menschheit wird in die Werte des Göttlichen erneuert. Das ist, was Meditation bewirkt.

Frage: Was ist der Zweck, dies der westlichen Welt zu bringen?

Antwort: Dies ist der Zweck: Den Menschen das Leiden zu nehmen und natürlichen Frieden und Harmonie in das Leben eines jeden Menschen überall eindringen zu lassen und weiter die menschliche Ebene zur göttlichen in der Welt zu heben. Das ist es.

JAI GURU DEV

Liebe Leser,

im Anschluß an die Lektüre des Vortrages von Maharishi Mahesh Yogi möchte ich Ihnen noch einige Beispiele aus der Praxis der Geistigen Erneuerungsbewegung schildern.

Maharishi hat auch in Deutschland Tausende von Interessenten in die Meditation eingeführt und diese Menschen haben am eigenen Erleben seine Ausführungen bestätigt gefunden. Nach Maharishis Auffassung sind 60-70% aller Krankheiten psychosomatischer Natur. Krankheiten und Leiden dieser Art werden durch die Meditation beseitigt.

Die Wahrheit dieser Behauptung haben wir, die wir des öfteren Gelegenheit hatten während seines Aufenthaltes hier in Deutschland in seiner Nähe zu sein, unzählige Male miterlebt.

Oft schon nach der ersten Meditationssitzung zeigten sich an den soeben in die Meditation Eingeführten positive Veränderungen, so daß man diese Leute kaum wiedererkannte. Ältere Damen und Herren, die auf Grund eines sorgenvollen Lebens verhärtet und mißmutig aussahen, hatten nach der Meditation einen so ausgeglichenen manchmal sogar liebebreizenden Gesichtsausdruck und ihr Wesen hatte sich auch entsprechend geändert. Diese Veränderung war aber nicht nur für eine kurze Zeit, sondern sie blieb dauernd.

In meiner näheren Umgebung war eine junge Frau jahrelang mit einem Schilddrüsenleiden (Überfunktion) behaftet und hatte durch die Auswirkung dieses Leidens die mannigfaltigsten Beschwerden. Durch medikamentöse Behandlung war der Krankheit nicht beizukommen. Erst durch die Meditation wurde diese Frau beschwerdefrei.

Ein weiterer Fall ist bemerkenswert. Eine Mutter von zwei Kindern in einem Geschäftshaushalt ist über Jahre krank. Sie leidet stark unter Depressionen. Das Leben ist für sie keine Freude und die Angehörigen haben großen Kummer. Im Laufe der Zeit sind verschiedene Ärzte bemüht worden, die ihr leider nicht helfen konnten. Durch die Einführung in die Meditation und durch die Wirkung der ersten Sitzung schon, hat sich der Zustand dieser Frau grundlegend geändert. Ihr Wesen und ihr Aussehen waren wieder so, wie in ihren besten Jahren.

Der interessanteste Fall den ich je erlebt habe ist wohl der nachfolgende. Auf Grund einer Anweisung unseres Meisters Maharishi Mahesh Yogi werden zu regelmäßigen Zeitpunkten unverbindliche Zusammenkünfte durchgeführt, bei denen ausgebildete Meditationslehrer zur Verfügung stehen, um den Meditierenden mit Rat und Unterweisung helfen zu können. Außerdem werden an solchen Abenden gegenseitig Erfahrungen ausgetauscht. U. a. berichtete ein Herr ohne Aufforderung: „Zu meinem Leben gehörte es bisher, daß ich in gewissen Abständen zur Entwöhnung meiner Sucht in eine Anstalt mußte. Seitdem ich aber meditiere, habe ich ohne mein Dazutun, lediglich durch die Wirkung der Meditation kein Ver-

langen mehr nach der Droge. Ich bin mir noch nicht ganz sicher und habe mir vorgenommen, eine Woche lang ein paar Ampullen und eine Spritze in die Tasche zu stecken.“

Nach einiger Zeit habe ich diesen Herrn wieder getroffen und nach seinem Zustand befragt erklärte er mir, die Probe sei positiv ausgefallen, er ist nicht rückfällig geworden.

In unserer Zeitepoche gibt es wohl wenig Menschen mit materiellen Sorgen, aber es gibt viele seelisch Unterernährte. Die einfache Methode tiefer Meditation des Maharishi Mahesh Yogi kann allen Menschen helfen, glücklich zu werden. Jeder kann, sofern er Interesse hat, in diese Methode eingeführt werden.

Wenden Sie sich bitte an die Geistige Erneuerungsbewegung in Deutschland. Sekretariate sind in allen großen Städten des Bundesgebietes. *Eb.*

