

Jivamukti Yoga

Fokus des Monats

Januar 2019



## Befreiungs-Toolkit 2019

Tapōbhih Kshīna Pāpānām Shāntānām Vītarāginām  
Mumukshūnām Apēkshōyam Ātma Bōdhō Vidhīyate

Denjenigen, deren Übel ausgehöhlt sind durch Inbrunst und Eifer, die Frieden gefunden haben, deren Begierden vergangen sind, die sich danach sehnen, frei zu sein, eröffnet sich die Selbst-Weisheit.

– Johnson's Übersetzung, Divine Life Press, Chicago 1910

Dieses Selbst-Bewusstsein, „Wer bin ich“, Atma-Bodha, ist erschaffen für jene, die ihre Herzen gereinigt haben durch Tapah (Selbst-Disziplin), deren Herzen Ruhe gefunden haben, deren Geist frei ist von den Gegensatzpaaren (wie individuelle

Liebe und Hass) und die das dringliche Bedürfnis haben, Brahman als ihr eigenes Selbst zu erfahren.

– Shri Brahmananda Sarasvati, März 1968

Vers 1 des Ātma Bodha (Selbst-Bewusstsein/Wissen) verfasst von Shankaracharya

FROHES NEUES JAHR! Für Millionen Menschen weltweit ist der Januar der Monat der Vorsätze. Die Zeit kurz vor dem Jahreswechsel ist auch eine Zeit der Reflektion über das Jahr, das hinter uns liegt. In vielerlei Hinsicht war 2018 ein Jahr der Warnungen, in manchen Fällen ernster Warnungen- vor Klimawandel, der Gefahren künstlicher Intelligenz, vor globaler, finanzieller Instabilität, Handelskriegen, Isolationspolitik, verdeckten Kriegen und Flüchtlingskrisen... die Liste ließe sich endlos fortsetzen.

Aus all diesen alarmierenden Problemen ragt der Klimawandel heraus mit den dramatischen Veränderungen, die er mit sich bringt - Überschwemmungen, Tsunamis, Stürme, Waldbrände, Rekordhitze und Zerstörung natürlicher Habitate und Auslöschung unzählbarer Spezies. In den Vereinigten Staaten wurden im November 2018 die Ergebnisse des vierten nationalen Klimagipfels veröffentlicht. Der Bericht skizziert in einer klaren Analyse die Bedrohung der Weltgesundheit, des Wassers, der Infrastruktur, der Landwirtschaft und des Tourismus. Alle 12 Themen des

Reports werfen einen derart trostlosen Blick auf die Effekte der Treibhausgasemissionen, dass sogar die brennendsten Skeptiker sie nicht werden ignorieren können. Die umgehende Verleugnung des Reports durch die amtierende US Regierung jedoch verhöhnt jede Logik und offenbart das dystopische Kali Yuga (Zeitalter), in welchem wir leben.

Im Oktober 2018 erklärte das UN Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC)<sup>2</sup>, dass dringliche und noch nie zuvor dagewesene Veränderungen notwendig seien. Es blieben nur 12 Jahre Zeit für signifikante Maßnahmen um katastrophale Schäden und das Risiko von extremer Hitze, Trockenheit, Überflutungen, Armut zu verhindern ... eine bekannte Liste.

Was Künstliche Intelligenz angeht, haben prominente Wissenschaftlicher, Physiker und Erfinder, einschließlich dem späten Stephen Hawking, Bill Gates und Elon Musk in jüngster Vergangenheit gewarnt, künstliche Intelligenz sei gefährlicher als Atomwaffen. Unbemerkt haben Künstliche Intelligenz und AI-Kontrollsysteme Einzug gehalten in unseren Alltag. Nach dem Wall Street Journal<sup>3</sup>, werden bereits 85% aller Transaktionen auf den Finanzmärkten per „Autopilot“ getätigt – kontrolliert von Maschinen und Algorithmen. Gewaltige Datenmengen einschließlich Nachrichtenmeldungen werden jede Sekunde in der Cloud und im Internet gesammelt und dienen als Grundlage für die sogenannte „trading herd“, „die sich unisono und mit unbeschreiblicher Geschwindigkeit bewegt.“ (WSJ)

Anlässlich der Eröffnung eines AI Forschungszentrums in Oxford im Jahr 2015 brachte Stephen Hawking zum Ausdruck, dass Künstliche Intelligenz das Potential besäße, Armut und Krankheit zu beseitigen, gleichzeitig jedoch den Wenigen neue Mittel in die Hände lege, die Masse zu unterdrücken. Einziger Hoffnungsschimmer bleiben bereits angestoßene Bemühungen, Maßnahmen zu installieren, die es diesen Technologien unmöglich machen, außer Kontrolle zu geraten und Schaden anzurichten. (Open AI4)

Was bleibt uns zu tun inmitten all diesen Alarms? Was ist das einzigartige „toolset“, Werkzeug, das wir als YogaschülerInnen, LehrerInnen und spirituell Suchende nutzen können um anderen zu helfen, die Fortschritte und Gefahren unserer Zeit zu bewältigen?

Das bringt uns zu dem Philosophen und Weisen Shankaracharya (9. Jh), dem der hochgeachtete, philosophische Text ATMA BODHA zugeschrieben wird. Wie viele seiner Arbeiten ist auch dieser Text in sich geschlossen und untersucht die Natur des Lebens und der Wahrheit, die in uns allen liegt.

Der oben zitierte Vers, der erste von 68, lobt die Suchenden indirekt dafür, zunächst ihre karmischen Verstrickungen zu reinigen durch yogische Einschränkungen und das Beruhigen des Auf und Abs Ihrer von äußeren Reizen wie Liebe, Hass, Verzweiflung, Freude stimulierten Sinne um dann Interesse an dem Erlangen von Freiheit zu entwickeln.

Der Schlüssel hierzu ist das Interesse und die Intention, Freiheit und Selbst-Bewusstsein zu gewinnen. Aber wie geht man auf die Suche nach dem Wissen des Selbst? Wo findet sich der Plan hierfür? Gibt es eine Gebrauchsanleitung? Viele Weise und Menschen jeglicher Art haben über diese Fragen nachgedacht, seit Tausenden von Jahren. Es gibt so viele yogische Texte, Kommentare zu diesen Texten und sich widersprechende Interpretationen und Statements von Lehrern, Heiligen, Philosophen und Päbsten. Es ist ein Leichtes, sich in diesem unendlichen Dickicht spiritueller Wege und Lehren zu verlieren oder in kürzester Zeit vielen Wegen zu folgen, die in Frustration enden, weil wir keine spirituellen Fortschritte machen. In Patanjalis Yoga Sutren werden drei Wege genannt, das Bewusstsein (Pramāna) zu erlangen:

Pratyaksha = direkte Wahrnehmung oder Erkenntnis

Anumāna = Folgerung, logisches Denken, Ableitung

Āgamah = Autorität, Zeugnis, Bestätigung, kompetente Beweismittel

Ein solcher Āgamah Shāstra ist der Quelltext des Ātma-Bodha, den wir als Inspiration nutzen können, die Mechanismen der Befreiung – der Befreiung von Allem, was uns zurückhält, zu verstehen und unseren Weg nach vorne zu gehen.

Befreiung von was, mag man sich fragen- nun, Befreiung bezieht sich auf Freiheit, Freiheit des Selbst.

Dies schließt nicht körperliche Freiheit allein ein, im Gegenteil. Aufgrund unserer Lebenssituation mögen wir nicht frei sein zu tun, was immer wir wollen und uns unserer täglichen Verantwortung zu entziehen. Das ist nicht das Mumuksha, das Shankaracharya uns im obigen Vers vorschlägt. Die Befreiung, von der wir hier sprechen, stellt die Frage danach, wie wir in unserem Geist, unserem Geist-Herz, über uns selbst denken und wie wir mit der Welt um uns herum interagieren. Sind wir gebunden durch Anhaftungen (oft unterbewusst), Urteile und andere Gewohnheiten, die unserem Planeten und anderen Menschen und Tieren, mit denen wir auf diesem leben, Schaden und Leid zufügen?

### **Jivamukti ist ein Weg zur Erleuchtung durch Mitgefühl für alle Wesen.**

Der erste Schritt nach dem Vers des Ātma Bodha ist das Etablieren des Interesses daran, Freiheit zu erlangen- zumindest eine schrittweise Befreiung von Gedanken, Worten, Taten, Schwächen und Abhängigkeiten. Das Setzen der Intention ist der erste Schritt. Ein sankalpa zu kreieren, die fokussierte und heilige Intention für Freiheit, in der Lage zu sein zu erfahren, wie man als Jivanmukta lebt.

Wie können wir das Konzept der Befreiung nutzen, den zwei großen Warnungen vor Klimawandel und Künstlicher Intelligenz zu begegnen?

**1. Klimawandel:** Jivamukti LehrerInnen sind AktivistInnen – spirituelle und soziale. Unser Yoga

Werkzeug besteht aus Intelligenz und dem von Sharon und David entwickelten Plan, eine Bewegung zu kreieren, die den Konsum reduziert, der unserem Planeten Leid zufügt. Dies umfasst Essen, Kleidung und Obdach - die Grundbedürfnisse unseres Lebens. Stell Dir vor, nicht abhängig zu sein von der globalen Versorgungskette um diese Grundbedürfnisse zu stillen. Spirituelle und soziale Aktivisten finden immer Lösungen wie lokalen Anbau, Erzeugung und Verteilung erneuerbarer Energien, inspirierende, bessere Konsumententscheidungen: eine Jivamukti Lehrerin berichtete kürzlich, dass sie das erste Mal in ihrem erfolgreichen Modehaus den Begriff der gewaltfreien Kleiderproduktion hörte. Diese Zeichen weisen in eine bessere Zukunft.

**2. Künstliche Intelligenz (AI):** Hast du jemals darüber nachgedacht, Dich für einen Monat von allen sozialen Medien zu enthalten und die Abhängigkeit von Technologie und Smartphones zu reduzieren? Menschen, die kürzlich mit „digitalem Detox“ experimentiert haben, berichten von außergewöhnlichen Ergebnissen wie: längere Aufmerksamkeitsspanne, mehr Zeit zum Lesen, Entspannen und für viele andere Hobbies und Interessen, bessere Beziehungen zu den geliebten Menschen um sie und im Allgemeinen mehr Glück und Zufriedenheit. Erneuerung auf diesem Gebiet wird aus der Notwendigkeit geboren werden wie von dem Wieder-Entdeckung des Geschmacks der Freiheit!

1. Fourth National Climate Assessment Report –  
<https://www.globalchange.gov/nca4>
2. 12 years to limit climate change catastrophe, warns UN  
<https://www.theguardian.com/environment/2018/oct/08/global-warming-must-not-exceed-15c-warns-landmark-un-report>
3. <https://www.wsj.com/articles/behind-the-market-swoon-the-herdlike-behavior-of-computerized-trading-11545785641>
4. <https://www.inc.com/tess-townsend/elon-musk-open-ai-safe.html>

Original im Englischen: Hari Mulukutla (NYC)

Übersetzung ins Deutsche: Birthe Klinge