

Jivamukti Yoga

Fokus des Monats

April 2019



## LET YOUR SOUL BE YOUR PILOT

***Hare Kṛṣṇa Hare Kṛṣṇa Kṛṣṇa Kṛṣṇa Hare Hare***

***Hare Rāma Hare Rāma Rāma Rāma Hare Hare***

Radha nennt Krishna „den, der mein Herz, Geist, Körper und Seele eingenommen hat, mein ein und alles!“ Krishna nennt seine Geliebte Radha liebevoll beim Namen Rama und das bedeutet „meine Königin, meine Freude“ – Dies ist ein Liebesdialog zwischen der Seele (Radha) und Gott (Krishna) - Jivamukti Yoga Chant Book

Das Wort „Seele“ hat bestimmt unendlich viele Bedeutungen und Interpretationen. Je nach philosophischem oder religiösem Hintergrund reichen diese vom Nichtexistieren einer Seele bis hin zu multiplen oder gar bösartigen Seelen. Aus yogischer Sicht kann das Wort „Seele“ mit verschiedenen Begriffen beschrieben und so genauer bezeichnet werden. Zwei Begriffe die häufig in der Literatur genutzt werden sind Jiva und Atman. Jiva stellt die individuelle und Atman die kosmische Seele dar. Die individuelle Seele kann man als das Gefährt der kosmischen Seele sehen. Dieses Gefährt hat einen physischen Körper und Sinne, die die Welt durch Gefühle und Empfindungen erkunden und erforschen können. Jiva ist auch in Maya (Illusion) gefangen: die individuelle Seele hat Namen, Formen und Eigenschaften und ist abhängig von Raum und Zeit. Sie erlaubt es, und traurig und glücklich zu sein, Schmerz zu empfinden, wütend zu sein und Angst zu haben.

Atman ist grenzenlos, kann aber nur erkannt und erfahren werden während wir in einem physischen Körper leben. Diese Eigenschaft ist es, die Atman von Brahman unterscheidet. Brahman ist das Absolute, Omnipräsente und Zeitlose. Unsere kosmische Seele kann als unser ewiges Selbst angesehen werden, den Kern unseres Seins, der niemals geboren wurde und niemals sterben wird. Häufig wird Atman in der antiken Literatur als das beschrieben was wir im Deutschen einfach als „Seele“ bezeichnen würden.

Manche Leute behaupten sie könnten „die Seele heilen“. Wie aber kann die Seele geheilt werden? Ist die Seele nicht immer vollständig und vollkommen? Was meiner Meinung nach tatsächlich gemeint ist, ist, dass wir anfangen, uns unserer Seele wieder bewusst zu werden und Zugang zu ihr zu finden, während wir uns gleichzeitig ihrer physischen Hülle, des Gefährts, gewahr sind. Die Vorstellung, dass etwas geheilt und behandelt werden müsste, scheint tief in unserer gegenwärtigen Kultur verankert zu sein. Woher kommt diese Sucht, alles noch schöner, heller und stärker werden zu lassen? Insbesondere etwas wie unser wahres Selbst, das aus Licht und Liebe besteht. Sharon Gannon erinnert uns in einem ihrer Essays, uns an das Gute zu erinnern (<https://jivamuktiyoga.com/fotm/remembering-goodness/>). Das ist für mich wahre „Seelenheilung“: Wege zu finden und Yogaübungen zu nutzen die es uns selbst wieder ermöglichen, das Gute in uns und anderen wieder zu sehen, zu fühlen und zu erleben. Wenn wir tatsächlich die göttliche Lieblichkeit mit allen unseren Sinnen im Innen wie im Außen genießen könnten, gäbe es nichts mehr zu heilen.

Sich direkt mit der kosmischen Idee von Atman auseinanderzusetzen und zu verbinden mag für einige von uns funktionieren, wenn die karmischen Samen dafür reif sind. Allerdings kann das Erkunden der

verschiedenen Ebenen des Vehikels der Seele genauso wichtig sein, vor allem zu Lebzeiten. Nur durch ein tiefes Verständnis aller verschiedenen Hüllen unseres Seins und wie sie mit einander verbunden sind können wir den Zustand des „Jivanmukta“ erreichen, eines Wesens, das Befreiung zu Lebzeiten erlangt. Wir sollten weder unser göttliches noch unser weltliches Selbst verleugnen, wenn wir wirklich verstehen wollen wie Yoga - Einheit - funktioniert. Der erste Schritt auf dem Abenteuer, unsere Seele wieder kennenzulernen ist, uns ihr bewusst zu sein und ihre Existenz zu akzeptieren. Sri Brahmananda Sarasvati sagte sinngemäß, dass der erste Schritt in Richtung Yoga ist, dass wir es wirklich wollen!

Darüber hinaus sollten wir auch das Flugzeug unserer Seele ehren, unseren physischen Körper. Stelle dir vor, die Seele ist die/der Pilot\*in dieses Flugzeuges.

Praktiken wie Asana und Pranayama sind hervorragend dafür geeignet und sollten nicht als weniger fortgeschritten oder wichtig angesehen werden, um Erleuchtung zu erleben.

Wenn wir erst einmal wieder mit unserer Seele in Kontakt kommen, kann es manchmal Angst einflößend sein, ihr es zu erlauben, uns zu führen und zu leiten. Genau so, als säßen wir in einem Flugzeug: die Tür zum Cockpit fest verschlossen und nur mit einem Code und von autorisierten Personen zu öffnen. Während des Fluges können wir uns dann nur noch den Entscheidungen des Piloten hingeben. Auch wenn wir „wissen“ wo wir hinfliegen, können wir niemals 100%

sicher sein, geschweige denn die Möglichkeit bekommen in die Flugbahn und -richtung einzugreifen, die Flughöhe oder die Geschwindigkeit zu beeinflussen. Die einzige logische Option ist dann einfach zu lernen loszulassen und zu vertrauen.

Aber was wäre, wenn wir einen Weg finden würden friedfertig die Tür zum Cockpit zu öffnen, mit dem/der Pilot\*in zu sprechen und gemeinsam in tiefer Verbundenheit auf dem abenteuerlichen Weg unseres Schicksals zu fliegen? Würde diese Art der harmonischen Beziehung es nicht viel einfacher machen, zu deinem Platz zurückzukehren, den Blick aus dem Fenster zu genießen und zu entspannen?

Diese Metapher hat natürlich nichts mit der Situation der meisten Flugzeuge, in denen wir fliegen, zu tun (aus guten Gründen), aber manchmal ist es hilfreich sich etwas Weithergeholtes vorzustellen, um über die gewöhnlichen Denkweisen hinauszuwachsen. So könnten wir uns letztlich an der Einheit unserer physischen und weltlichen Aspekte (den Passagieren) und unserer Seele (dem Piloten) erfreuen, anstatt uns nur auf das Eine oder das Andere zu fokussieren.

Original im Englischen: Moritz Ulrich

Übersetzung ins Deutsche: Moritz Ulrich