



FOUNDATION VEDANTA COURSE

CHINMAYA INTERNATIONAL FOUNDATION

Centre for Sanskrit Research and Indology



Adi Sankara Nilayam, Veliyanad, Ernakulam - 682319, Kerala, India. Phone: +91-484-2749676, 2747307

Fax: +91-484-2749729 Email: vedantacourses@chinfo.org Web: www.chinfo.org

cif

Segen

Gesegnetes Selbst

Hari Om!

Ich freue mich sehr, Sie zum Foundation Vedanta Kurs begrüßen zu dürfen. Vedanta ist die Wissenschaft vom Leben. Ihre Entscheidung, Vedanta zu studieren, ist in der Tat lobenswert, denn damit haben Sie Ihrem Leben eine sehr sinnvolle Richtung gegeben. Das Wissen, das Sie aus diesem Kurs gewinnen, wird Ihnen helfen, eine größere Vision des Lebens zu erlangen und wird Ihnen Klarheit auf dem spirituellen Weg geben, den Sie eingeschlagen haben.

Ich rufe die Gnade Gottes an und den Segen von Pujya Gurudev Swami Chinmayananda, damit Sie den Kurs erfolgreich abschließen. Mögen Sie mit Freude Ihre echte Identität und wahre Natur entdecken.

Mit Prem und Om,

Swami Tejomayananda

Mentor, Chinmaya Mission Weltweit



FOUNDATION VEDANTA COURSE

CHINMAYA INTERNATIONAL FOUNDATION

Centre for Sanskrit Research and Indology



Adi Sankara Nilayam, Veliyanad, Ernakulam - 682319, Kerala, India. Phone: +91-484-2749676, 2747307

Fax: +91-484-2749729 Email: vedantacourses@chinfo.org Web: www.chinfo.org

cif

Danksagung

Die Chinmaya International Foundation (CIF) freut sich außerordentlich, Ihnen den Foundation Vedanta Kurs anbieten zu können, der seit fünf Jahrzehnten den spirituell Suchenden dient. Der Foundation Vedanta Kurs wurde vor einigen Jahrzehnten von Pujya Gurudev Swami Chinmayananda konzipiert und seine Vision ist heute und in der Zukunft sehr relevant. Dieser Kurs ist ideal für diejenigen, die sich auf eine spirituelle Reise begeben möchten, denn hier wird das theoretische Wissen von Vedanta auf geschickte Weise mit praktischen Tipps für die Anwendung im Alltag kombiniert. Das Studienmaterial wird in einem klaren Stil präsentiert. Die überarbeitete englische Ausgabe des Foundation Vedanta Kurses ist die engagierte Arbeit der Redaktion der Chinmaya International Foundation, die sich aus Menschen mit immensem Talent und Können zusammensetzt.

CIF ist Paula Spronk und Frank Spronk zu großem Dank verschuldet. Sie haben sich freundlicherweise bereit erklärt, den Foundation Vedanta Kurs in die deutsche Sprache zu übersetzen, zugunsten von spirituell Suchenden, die Vedanta auf Deutsch studieren möchten. Sie haben mit liebevoller Hingabe daran gearbeitet mit dem Ziel, die Weisheit von Vedanta mit vielen zu teilen. Beide danken ganz besonders Dr. med. Peter Selhausen für seine wertvollen Korrekturen in der Übersetzung.

Unser aufrichtiger Dank geht an Dr. R. Sreenathan und Br. Ved Chaitanya für ihre erfolgreichen Bemühungen, die Fragebögen in einen vollständig objektiven Typ umzuwandeln. Dadurch konnte CIF den Foundation Vedanta Kurses problemlos in verschiedene Sprachen anpassen. Herzlichen Dank an Frau Radhika Modur für die Koordination mit dem gesamten Projektteam.

Unsere ehrfürchtige Dankbarkeit geht an Pujya Swami Swaroopananda, Global Head der Chinmaya Mission Worldwide, der CIF in diesem Projekt gesegnet und ermutigt hat.

Ein herzlicher Dank gilt auch allen Studenten des Foundation Vedanta Kurses weltweit, die ein Interesse für diesen Kurs in Deutsch bekundet haben. Die Studenten sind eine große Inspiration und machen diese Arbeit lohnenswert.

Ādi Śaṅkara Nilayam
2021

**Swami Advayananda ,
Acharya, CIF**



FOUNDATION VEDANTA COURSE

CHINMAYA INTERNATIONAL FOUNDATION

Centre for Sanskrit Research and Indology



Adi Sankara Nilayam, Veliyanad, Ernakulam - 682319, Kerala, India. Phone: +91-484-2749676, 2747307

Fax: +91-484-2749729 Email: vedantacourses@chinfo.org Web: www.chinfo.org

cif

Glossar wichtiger vedantischer Begriffe

(in alphabetischer Reihenfolge gemäß Sanskrit)

Akhaṇḍa - homogen.

Akhaṇḍākāra-vṛtti - der Begriff „akhaṇḍākāra-vṛtti“ bezeichnet den Gedanken, der die Form (ākāra) des Homogenen (akhaṇḍa) angenommen hat. Dieser Gedanke wird auch „brahmākāra-vṛtti“ genannt. Beide Begriffe stehen für den festen Gedanken „Ich bin Brahman“, was der Unwissenheit ein Ende setzt.

Ajahaṭī lakṣaṇā - übersetzt als „Implikation durch Inklusion“, dies ist die Methode von Implikation, bei der die implizite Bedeutung erreicht wird durch der direkten Bedeutung eine spezielle Bedeutung hinzuzufügen, die sich auf die direkte Bedeutung bezieht.

Ajñāna - Unwissenheit, steht im vedāntischen Kontext für die Unwissenheit des Selbst.

Ajñānī - unwissend, steht im vedāntischen Kontext für jemanden, der das Selbst nicht kennt.

Atad-vyāvṛtti-lakṣaṇā - Beschreibung eines Objekts durch Negation dessen, was es nicht ist.

Adhikārī - qualifizierter Aspirant.

Adhiṣṭhāna - Untergrund, Substratum.

Adhyāsa - Überlagerung.

Ananta - das, was nicht begrenzt ist, mit anderen Worten, unendlich.

Anartha-Parampara - Zyklus der Unwissenheit. Dies ist der Kausalzyklus von vāsanā (Neigung), cintā (Verlangen) und kārya (Handlung).

Anātma-dharma - Eigenschaften des Nicht-Selbst.

Anātman - Nicht-Selbst.

Anātma-vāsanā - die Grundtendenz, sich mit dem Nicht-Selbst zu identifizieren.

Anādi - das, was keinen Anfang hat, das Anfangslose.

Anitya - unbeständig.

Anirvācyā or Anirvacanīyā - das, was weder als sat (permanent) noch als asat (nicht existierend) bezeichnet werden kann.

Anubandha-catuṣṭaya - die vier vorbereitenden Überlegungen im Hinblick auf den Text.

Anubhūti - Erfahrung; im Kontext von Vedānta ist damit Selbsterfahrung gemeint.

Anusandhāna - ständige Reflexion oder Übung.

Antaḥ-karaṇa - die inneren Instrumente, bestehend aus manas (mind), buddhi (Intellekt), citta (Erinnerung) und ahaṅkāra (Ich-Vorstellung).

Annamaya-kośa - die Nahrungshülle, die dem physischen Körper entspricht.

Anyonya-adhyāsa - gegenseitige Überlagerung. Dies wird auch als itaretara-adhyāsa bezeichnet.

Aparokṣa - direkt wahrgenommen, ohne Medium.

Aparokṣa-jñāna - direkte Erkenntnis des Selbst.

Aparokṣānubhūti - direkte Erfahrung des Selbst.

Apāna - die physiologische Funktion der Ausscheidung

Abhāva - Abwesenheit.

Alpajñā - von begrenztem Wissen.

Avasthā-traya - die drei Bewusstseinszustände - Wachen, Träumen und tiefer Schlaf.

Avidyā - Unwissenheit.

Avyakta – nicht manifest, der Begriff wird auch als Bezeichnung für māyā verwendet.

Aṣṭamūrtibhṛt - dieser Begriff steht für den Herrn und bedeutet wörtlich „ausgestattet mit der achtfachen Form“. Man kann sich den Herrn als mit acht Aspekten ausgestattet vorstellen: die fünf Elemente (Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde), die Sonne (die alle Lichtquellen repräsentiert), der Mond (der alle Planeten und Satelliten repräsentiert) und der jīva oder das Individuum (welches alle bewussten Wesen repräsentiert).

Asat - das, was inexistent ist, wie die „Hörner eines Kaninchens“ oder der „Sohn einer kinderlosen Frau“.

Asaṃsakti - dies ist die fünfte Stufe der „sapta-jñāna-bhūmikā“ und wird übersetzt als „Fehlen von Anhaftung oder Nicht-Vereinigung“.

Ahaṅkāra - Ego oder Ichbewusstsein, gekennzeichnet durch die Idee „Ich bin der physische, subtile und kausale Körper“, die sich ausdrückt in „Doership- und Enjoyership“, d.h. in Vorstellungen des Täter seins und des Zustands des Genießer seins.

Āgāmi-karma - Ergebnisse, die sich aus Handlungen der vorliegenden Verkörperung ergeben und dem Einzelnen in der Zukunft zufallen werden.

Ācārya - Lehrer.

Ātma-anātma-viveka - Unterscheiden des Ātman (Selbst) vom Anātman (Nicht-Selbst).

Ātman - ein Begriff, der verwendet wird, um das Selbst zu bezeichnen.

Ānanda - Glückseligkeit oder Glück.

Ānandamaya-kośa - die Hülle der Glückseligkeit, die dem Kausalkörper entspricht.

Āvaraṇa-śakti - die Verschleierungskraft von māyā.

Āśramas - Lebensabschnitte. Es handelt sich um insgesamt vier - brahmacharya (Studentenstadium), gārhastya (Familienstadium), vānaprastha (Ruhestand) und sannyāsa (Mönchsstadium, Stadium der Entsagung).

Itaretara-adhyāsa - gegenseitige Überlagerung. Dies wird auch anyonya-adhyāsa genannt.

Indriya - ein Organ.

Iṣṭa-devatā - Gottheit der persönlichen Verehrung, wie Lord Śiva, Lord Rāma, Lord Kṛṣṇa und so weiter.

Īśvara - Gott, definiert als das Sat-Cit-Ānanda Prinzip, gekennzeichnet durch die Makrokosmos-Konditionierung der kollektiven physischen, subtilen und kausalen Körper. Darunter fallen die gesamten grobstofflichen, feinstofflichen und kausalen Welten.

Udāna - die Lebensenergiehülle, die die physiologischen Umkehrfunktionen steuert wie aufstoßen, niesen und so weiter.

Udāsīna – gleichgültig, unbeteiligt.

Upaniṣad - der Teil der Veden, der die Erkenntnis des Selbst zum Thema hat. Traditionell gelten 108 Upaniṣads als authentisch.

Upama - müheloser und natürlicher Rückzug der Sinne und des Geistes von den externen Objekten.

Upastha - Fortpflanzungsorgan.

Upādhi - Konditionierung oder Einschränkung.

Upāsana - Gebet oder Kontemplation des Herrn.

Ṛṣi - diejenigen, die die Veden entdeckt haben.

Ekānta - Alleinsein; wird auch als „single-pointedness“ / Fokussierung betrachtet.

Om - Symbol des Selbst.

Kartā – der Handelnde, der Täter.

Kartṛtva – die Tatsache, ein Handelnder zu sein, das Tätersein.

Karma - Handlung oder Frucht der Handlung.

Karma-Yoga - unsere Pflicht mit dem Gefühl zu erfüllen, dass wir durch unser Wissen, Talent, Stärke und so weiter, Gott dienen, und mit Gleichmut die Ergebnisse der eigenen Handlungen, ob Erfolg oder Misserfolg, als Geschenk Gottes (prasāda) akzeptieren.

Karmendriya - die Handlungsorgane wie Sprache, Hände und so weiter.

Kāma - Wunsch.

Kāraṇa - Ursache.

Kāraṇa-śarīra - Kausalkörper.

Kārya - Effekt. Bedeutet auch Handlung.

Kāla - Zeit.

Kāla-pariccheda - zeitliche Begrenzung. Eine der drei Arten von Einschränkungen.

Kinnara - eine der verschiedenen Arten von Wesen, höher in der Evolution als die der Menschen, aber niedriger in der Evolution als die der Devas.

Kevala - von einer Natur, und frei von allen drei Unterschieden - sa-jātīya-bheda, vijātīya-bheda und svagata-bheda.

Kośa - Hüllen, insgesamt fünf - annamaya-kośa (Nahrungshülle), prāṇamaya-kośa (Lebensenergiehülle), manomaya-kośa (Mind Hülle), vijñānamaya-kośa (Intellekt Hülle) und ānandamaya-kośa (Glückseligkeitshülle).

Krodha - Wut.

Kṣatriya - eine der vier Klassen, in die die Menschen in der Hindu Gesellschaft eingeteilt wurden. Die kṣatriya repräsentieren die herrschende Klasse - Manager, Verwaltungsbeamte, Politiker und so weiter.

Gandharva - Himmelsmusiker.

Guṇa - obwohl wörtlich übersetzt als Qualität, kann guṇa im vedantischen Kontext genauer übersetzt werden als "charakteristische Bestandteile". Es gibt drei guṇas - sattva, rajas und tamas.

Guṇatīta - der Mann der Selbstverwirklichung, der die drei guṇas überschritten hat.

Guru - Lehrer.

Gurukula - traditionelle Wohnschulen.

Gurūpasadana oder Gurūpagamana - Erreichen des geistigen Lehrers (Gurus) für das Studium von Vedānta.

Golaka - die äußeren Ohren, Augen und andere Sinnesorgane, die von der indriya (inneren Fähigkeit) als Instrumente verwendet werden, um ihre jeweiligen Funktionen zu erfüllen.

Ghrāṇa - Nase.

Cakṣuḥ - Auge.

Cit - Bewusstsein.

Citta - Erinnerung.

Citta-ekāgratā – “single-pointedness” / Fokussierung des Geistes.

Citta-suddhi - Reinheit des Geistes.

Cidābhāsa - Reflexion des Bewusstseins in der vijñānamaya-kośa (Intellekt Hülle)

Cintā - Wünsche oder Gedankenaufregungen.

Chandas - Vedische Verslehre (Prosodie).

Jagat - Welt oder Kosmos.

Jaḍa - untätig.

Japa - Wiederholung eines heiligen Namens, eines Gebets oder einer heiligen Formel (Mantra).

Jahatī-ajahatī-lakṣaṇā - auch bhāga-tyāga-lakṣaṇā genannt. Bei dieser Technik zum Erkennen der implizierten Bedeutung wird sowohl die Ablehnung als auch die Beibehaltung der wörtlichen Bedeutung beachtet - der widersprüchliche Teil wird abgelehnt und der nicht widersprüchliche Teil bleibt erhalten.

Jahatī-lakṣaṇā - die Implikationsmethode, bei der das Wort seine direkte Bedeutung völlig aufgibt und das Wort eine Bedeutung annimmt, die mit seiner direkten Bedeutung verwandt ist. Übersetzt als „Implikation durch Ausschluss“.

Jāgrad-avasthā - Wachzustand.

Jīva oder Jivātman - das begrenzte Individuum oder das gebundene Selbst. Technisch ist der jīva definiert als das Sat-Cit-Ānanda (Existenz-Bewusstsein-Glückseligkeit) Prinzip, gekennzeichnet durch die Mikrokosmos-Konditionierung der einzelnen grobstofflichen, feinstofflichen und kausalen Körper.

Jīva-bhāva - die Vorstellung oder das Gefühl, ein begrenztes Individuum zu sein.

Jīvan-mukta - einer, der schon zu Lebzeiten befreit ist, der frei ist von Leiden, auch wenn der Körper existiert.

Jñāna - der Begriff bezeichnet Wissen im Allgemeinen. Im Vergleich zu „vijñāna“ oder „innerer Erfahrung“ bedeutet dieser Begriff „zweifelsfreies Verstandeswissen“.

Jñāna-svarūpa – Wissen ist seine wahre Natur.

Jñāni - der mit Selbsterkenntnis Ausgestattete.

Jñānendriya - die Sinnesorgane wie Ohren, Haut und so weiter.

Taṭastha-lakṣaṇā - beschrieben als Qualifikation *per accidens* oder als Beschreibung eines Objekts basierend auf seinen fremden oder assoziierten Eigenschaften.

Tanumānasā - dies ist die dritte Stufe der „sapta-jñāna-bhūmikā“ und wird übersetzt als „Durchlässigkeit, Abschwächung oder Ausdünnung des Geistes“. Diese Stufe wird mit den Zuständen von nididhyāsana und savikalpa-samādhi gleichgesetzt.

Tanmātra - die fünf Elemente – Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde – in ihrem subtilen nicht umgewandelten Zustand.

Tapas – strenge Einfachheit, Entsagung, spirituelle Askese.

Tamas - einer der drei charakteristischen Bestandteile oder guṇas von māyā. Diese guṇa drückt sich als Unwissenheit und Erstarrung aus.

Tādātmya - Identifikation mit dem Nicht-Selbst.

Tiṭikṣā - Geduldiges Ertragen, Gleichmut angesichts von Gegensätzen.

Tīrtha - Pilgerreise oder Pilgerzentrum.

Turīya - bedeutet wörtlich "vierter". Mit Bezug auf die drei Zustände Wachen, Träumen und Tiefschlaf, die wir erleben, wird das Selbst der „vierte“ genannt.

Turyagā - dies ist die siebte und letzte Stufe der „sapta-jñāna-bhūmikā“ und wird übersetzt als "Transzendenz".

Taijasa - bezieht sich auf das Ego im Traumzustand; dieser Begriff bedeutet wörtlich der Strahlende.

Tripuṭī - das ist die Triade: Der Meditierende – das Objekt der Meditation - die Meditation oder der Erkennende – das Erkannte – der Erkenntnisprozess und so weiter.

Tvak - Haut.

Dama - Kontrolle der Sinne.

Dānam - Wohltätigkeit.

Dānti - eine andere Bezeichnung für dama oder Sinneskontrolle .

Deva oder devatā - Kategorie von Wesen, die in der Evolution höher sind als die des Menschen. Sie steuern die verschiedenen Naturkräfte wie Wind, Regen, Feuer und so weiter. Einige der beliebten Devas sind Indra, Vāyu und Agni.

Deśa-pariccheda - räumliche Begrenzung. Eine der drei Arten von Einschränkungen.

Deha-vāsanā - die Tendenz, die als Anhaftung an den Körper charakterisiert ist.

Dṛg - der Seher.

Dṛg-drśya-viveka - Unterscheidung zwischen dem Seher und dem Gesehenen.

Dr̥ḍha-vāsanā - starke Gewohnheitstendenz.

Dṛśya - das Gesehene.

Dvandva - Paare von Gegensätzen wie Hitze und Kälte, Freude und Trauer, Lob und Beleidigung.

Dharma - wesentliche Natur eines Objekts (gleich wie svarūpa). Dieser Begriff wird auch verwendet im Kontext von Rechtschaffenheit und Edelmut.

Dhāraṇā - wörtlich "Halten" oder "Binden". Dabei wird der Geist konzentriert auf das Objekt gerichtet.

Dhyāna - Kontemplation. Dies wird auch als nididhyāsana bezeichnet und ist der kontinuierliche Fluss eines einzelnen Gedankens, der sich auf Brahman bezieht, getrennt von Gedanken an andere Objekte, wie der Körper etc..

Dhyeya-mātra-avasthiti - dies ist der Zustand, in dem der Meditierende (dhyātr) das Meditierte (dhyeya) selbst wird, anders als lediglich über das intellektuelle Wissen der „dhyeya“ zu verfügen. In diesem Seinszustand verschwindet die Anmaßung / Illusion des Ichs, dass „Ich meditiere“, und die tripuṭī oder die Triade; Meditierender - Objekt der Meditation – Meditation kommt zu einem Ende.

Naraka - Hölle.

Nara-janma - menschliche Geburt.

Nitya - ewig oder dauerhaft.

Nitya-jyoti - ewiger Glanz.

Nitya-mukta - allezeit befreit.

Nitya-śuddha-buddha-mukta - ewig, rein, erwacht und befreit. Dies ist der Ausdruck, der oft verwendet wird, um die Natur des höchsten Selbst zu beschreiben.

Nirañjana - ohne Makel.

Nirantara - ohne Pause.

Nirākāra - ohne Form.

Nirukta - Sanskrit Etymologie.

Nirguṇa - ohne Attribute.

Nirmala - ohne Schmutz.

Nirvikalpa oder Nirvikalpaka - ohne Gedanken oder ohne Unterscheidung.

Nirvikalpa-samādhi - der Begriff „nir-vikalpa“ bedeutet „keine Teilung“. In diesem Zustand der Versunkenheit oder Meditation entfällt die tripuṭī bzw. die Triade: Meditierender – Objekt der Meditation – Meditation.

Nirvikāra - ohne Änderungen.

Nirviśiṣṭa - unqualifiziert.

Niṣkriya - ohne Handlungen.

Niṣṭhā - Sicheres Verbleiben in Hingabe.

Padārtha-abhāvanā - dies ist die sechste Stufe der „sapta-jñāna-bhūmikā“ und wird übersetzt als „Objektlosigkeit“.

Pañca-kośa-viveka - die Methode, das Selbst von den fünf Hüllen zu unterscheiden.

Pañcīkaraṇa - der Prozess der pentameren Teilung und Kombination der fünf feinstofflichen Elemente, wodurch sie in grobstoffliche Elemente umgewandelt werden.

Paramahansa - dieser Begriff wird verwendet, um einen selbstverwirklichten Menschen zu bezeichnen, der jenseits der relativen Konzepte von dharma und adharma ist.

Paramātman - das Höchste Selbst von der Natur der Existenz-Bewusstsein-Glückseligkeit.

Pariccheda - Konditionierung.

Parokṣa - kein unmittelbares direktes Wissen. Es handelt sich um Wissen, welches durch ein Medium vermittelt wird und ein Gefühl des Unterschieds und Abstandes zwischen dem Subjekt (d.h. mir) und dem betreffenden Objekt ausdrückt.

Pāṇi- Hand.

Pāda - Bein.

Pāpa – Fehler, Unwürdigkeit.

Pāyu - Anus.

Puṇya - Verdienst.

Pūjā - Anbetung Gottes.

Prakaraṇa-grantha - dies sind „thematische Texte“, die einige ausgewählte Themen eines bestimmten Themas erklären.

Prakṛti - Natur, eine Bezeichnung für māyā oder die Macht Gottes.

Pradhāna - eine Bezeichnung für māyā oder die Macht Gottes.

Pramāṇa - Instrument oder Mittel des Wissens.

Pramoda - das Glück, das Objekt, das einem gefällt, tatsächlich zu genießen.

Prayojana - Ergebnis.

Prasthāna-trayī – *Upaniṣads*, *Bhagavad-gītā* und *Brahma-Sutra* fallen unter diese Bezeichnung.

Prājña - das Tiefschlaf-Ego oder der Tiefschläfer.

Prāṇa – allgemein übersetzt als Lebensenergien. Sie sind total fünf, und sie steuern die verschiedenen physiologischen Funktionen. Dieses Wort bezieht sich auch auf die erste der fünf lebenswichtigen Funktionen, das heißt die prāṇa, die die Atmung steuert.

Prāṇamaya-kośa - die Lebensenergiehülle, die aus den fünf prāṇas und den fünf Handlungsorganen besteht.

Prārabdha - Schicksal.

Prārabdha-Karma - Folgen, Ergebnisse jener Handlungen, die zur vorliegenden Verkörperung geführt haben und den daraus resultierenden Erfahrungen.

Priya - die Freude, das Objekt wahrzunehmen, das einem gefällt.

Phala - Ergebnis.

Baddha - gebundene Person.

Bandha - Knechtschaft.

Bāhya-karaṇa - äußere oder externe Instrumente, die aus den Sinnesorganen (jñānendriyas) und den Handlungsorganen (karmendriyas) bestehen.

Buddhi - Intellekt.

Brahma - Schöpfer der verschiedenen Universen (brahmāṇḍa).

Brahma-vit - wörtlich „Kenner von Brahman“. Im Begriffssystem der „sapta-jñāna-bhūmikā“ ist er der Jīvan-mukta, der zur vierten Stufe „sattvāpatti“, gleichbedeutend mit „Erreichung der Wirklichkeit“ gelangt ist.

Brahman - ein Begriff, der verwendet wird, um die Realität zu beschreiben, die das Substratum des ganzen Kosmos darstellt. Diese Bezeichnung ist passend, denn das Wort "Brahman" leitet sich ab von einer Sanskrit verbal Wurzel, die "das, was immer groß ist" (*br̥hatvāt brahma*) bedeutet.

Brahma-niṣṭha – Jemand der erfahren hat, dass das Selbst identisch ist mit Brahman und immer in diesem Wissen verbleibt.

Brahma-vidyā - das Wissen von Brahman.

Brahma-vidvara - der Begriff bedeutet wörtlich „der überlegene Kenner von Brahman“. Im Begriffssystem der „sapta-jñāna-bhūmikā“ ist dies der Jīvan-mukta des „asaṃsakti“, gleichbedeutend mit dem Zustand der „Abwesenheit von Bindung (non-union)“.

Brahma-vidvariṣṭha - dieser Begriff bedeutet wörtlich „der erhabenste Kenner des Brahman“. Im Begriffssystem der „sapta-jñāna-bhūmikā“ ist dies der Jīvan-mukta, etabliert in der siebten Ebene von „turyagā“.

Brahma-vidvarīyān - dieser Begriff bedeutet wörtlich „derjenige, der höher ist als der Brahma-vidvara“. Im Begriffssystem der „sapta-jñāna-bhūmikā“ ist dies der Jīvan-mukta, der in der sechsten Ebene von „padārtha-abhāvanā“ etabliert ist.

Brahmākāra-vṛtti - bedeutet wörtlich "Gedanke" (vṛtti), der die Form (ākāra) von Brahman angenommen hat; auch akaṇḍākāra-vṛtti genannt. Beide Begriffe stehen für den festen Gedanken „Ich bin Brahman“, der der Unwissenheit ein Ende setzt.

Brahmāṇḍa - insgesamt vierzehn Welten (lokas) konstituieren zusammen einen Kosmos oder „brahmāṇḍa“.

Brāhmaṇa - eine der vier Klassen, in die die Menschen in der Hindu Gesellschaft eingeteilt wurden. Sie sind die Gelehrtenklasse wie der Lehrer, Professor und so weiter.

Bhajana - Andachtslied.

Bhagā-tyāga-lakṣaṇā - ist jene Art der Implikation, bei der ein Teil der wörtlichen Bedeutung verworfen wird und ein anderer Teil davon erhalten bleibt, auch jahatī-ajahatī-lakṣaṇā genannt.

Bhāva - Gefühl.

Bhāvanā - Gefühl.

Bhikṣā - Essen, das ein Mönch für seine körperliche Versorgung empfangen hat.

Bheda - Unterschied.

Bhoktā - Genießer.

Bhokṭṛtva – Zustand des Genießer seins.

Bhoga-āyatanam - wörtlich „Haus der Erfahrung“, dieser Begriff wird verwendet, um den grobstofflichen Körper zu beschreiben.

Bhoga-sāadhanam - wörtlich „Instrument der Erfahrung“; dieser Begriff wird verwendet, um den feinstofflichen Körper zu beschreiben.

Bhrānti - Täuschung.

Maṅgalācaraṇa - Anrufung.

Manana - ständige Reflexion dessen, was man vom Lehrer an Argumenten im Sinne von Vedānta gehört hat.

Manas – Mind.

Manomaya-kośa - die mentale Hülle, die aus dem Mind und den fünf Sinnesorganen gebildet wird.

Mantra - ein Vers aus den Veden, den heiligen Büchern der Hindus.

Mala - wörtlich „Dreck“; dieser Begriff wird zur Bezeichnung der Unreinheiten des Geistes verwendet.

Mahātmā - dieser Begriff bedeutet wörtlich „große Seele“ und wird im vedantischen Kontext verwendet um den Mann der Verwirklichung zu bezeichnen.

Mahābhūta - die fünf großen Elemente: Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde.

Mahāvākyas - „Identitätsoffenbarende Aussagen“. Upaniṣad Sätze, die auf die Identität zwischen Ātman und Brahman hinweisen durch Widerlegung der scheinbaren Unterschiede zwischen jīva und Īśvara, werden māvākyas genannt.

Māyā - Illusion, Täuschung oder Magie, Schein. Wird als Bezeichnung für die Schöpferkraft Gottes verwendet.

Mithyā - Illusion oder das, was nicht wirklich existiert.

Mukti - Befreiung von der Unfreiheit.

Mumukṣu - derjenige, der Befreiung wünscht.

Mumukṣutvam - der Wunsch nach Befreiung.

Mokṣa - Befreiung.

Moda - die Erregung, das gewünschte Objekt zu erreichen.

Yakṣa - ein Halbgott.

Yajña - Anbetung Gottes. Im vedischen Kontext steht dieser Begriff für die Feuerrituale.

Rajas - einer der drei charakteristischen Bestandteile oder guṇas von māyā. Diese guṇa drückt sich als Unruhe und Verlangen aus.

Rajju-sarpa-nyāya - das Gleichnis des Seils, das als Schlange missverstanden wird.

Rasanā - Zunge.

Lakṣaṇā - Definition.

Lakṣaṇā-vṛtti - die Methode der Implikation.

Lakṣyārtha - implizierte Bedeutung.

Liṅga-sārīra - bedeutet wörtlich „hinweisender Körper“, wird als Bezeichnung für den subtilen Körper verwendet.

Loka - Welt oder Erfahrungsfeld.

Loka-vāsanā - weltliche Tendenz.

Lobha - Gier.

Varṇas - Kasten. Es gibt insgesamt vier - brāhmaṇa, kṣatriya, vaiśya und śūdra. Die Klassifizierung basiert auf den eigenen Qualitäten und Handlungen.

Vastu - ein Objekt oder eine Sache. Dieser Begriff wird auch verwendet, um auf die Realität hinzuweisen.

Vastu-pariccheda - objektive Begrenzung oder Begrenzung durch Objekt. Eine der drei Arten von Einschränkungen.

Vāk - das Sprachorgan.

Vācyārtha - direkte Bedeutung des Wortes.

Vāsanā - Gewohnheitstendenzen, Neigungen, die aus den Eindrücken entstehen, die auf Erfahrungen in diesem oder in den früheren Leben beruhen.

Vikalpa - Unterschied oder Unterscheidung; wird auch als Begriff für Gedanken oder Willen verwendet.

Vikāra - Modifikation.

Vikṣepa-śakti - die Projektionskraft von māyā.

Vicāra - Untersuchung.

Vicāraṇā - übersetzt als „Reflexion“ oder „Untersuchung“, dies ist die zweite Stufe in der „sapta-jñāna-bhūmikā“. Der Suchende in dieser Phase reflektiert und verbringt viel Zeit mit dem Nachdenken über die Worte der Schriften und des Lehrers. Dies ist die Phase des Studiums (śravaṇa) und der Reflexion (manana).

Vijātīa-bheda - eine der drei Arten von Unterschieden. Dies ist der Unterschied zwischen Wesen und Gegenständen verschiedener Arten.

Vijñāna im Vergleich zu „jñāna“, dem Verstandeswissen des Selbst, bezeichnet dieser Begriff die tatsächliche Erfahrung des Selbst.

Vijñānamaya-kośa - die Verstandeshülle, die aus dem Intellekt und den fünf Wissensorganen besteht.

Videha-mukti - Befreiung, die durch den Tod des Körpers konstituiert ist.

Viparīta-bhāvanā - der Begriff bedeutet wörtlich „gegenteilige Idee“ und bezeichnet Vorstellungen, die im Widerspruch zum Wissen „Ich bin Brahman“ stehen.

Vibhu - alles durchdringend.

Viśiṣṭa - bedeutet „qualifiziert“. Dies impliziert den Besitz der Qualitäten der Konditionierungen.

Viśaya - Gegenstand des Textes oder ein Gegenstand im Allgemeinen.

Vṛtti - Modifikation des antaḥ-karaṇa (inneres Instrument).

Veda - das offenbarte Wissen, das die Grundlage des Hinduismus bildet. Die Veden wurden von Vyāsa zusammengestellt und in vier unterteilt – Ṛg, Yajus, Sāma und Atharvaṇa.

Vedānta - wörtlich „Ende der Veden“, der Begriff wird verwendet, um die Philosophie der Upaniṣads zu bezeichnen.

Vairāgya - Entsagung oder Leidenschaftslosigkeit.

Vaiśya - eine der vier Klassen, in die die Menschen in der hinduistischen Gesellschaft eingeteilt wurden. Sie stellt die Geschäfts- oder Handelsklasse dar.

Vyaṣṭi - Mikrokosmos oder das Individuum im Gegensatz zum Makrokosmos oder der Gesamtheit.

Vyākaraṇa - Sanskrit-Grammatik.

Vyāna - die Lebensenergiehülle, die die physiologische Funktion der Durchblutung steuert.

Vrata - Gelübde.

Śakti - wörtlich „Macht“. Wird manchmal als Bezeichnung für māyā verwendet.

Śama - Kontrolle des Geistes.

Śarīra - Körper.

Śānti - mentaler Frieden. Wird auch im Sinne von „śama“ oder Kontrolle des Geistes verwendet.

Śāstra - Schrift; Texte, die eine ganze Reihe von Gegenständen thematisieren.

Śāstra-grantha - Texte, die eine ganze Reihe von Gegenständen thematisieren.

Śāstra-vāsanā - die Neigung, zu viel in den Schriften zu studieren.

Śubhecchā - glückverheißende Entschlossenheit. Dies ist die erste Stufe der spirituellen Entfaltung der „sapta-jñāna-bhūmikā“, mit der man ein mumukṣu mit brennendem Verlangen nach Befreiung wird.

Śūdra - eine der vier Klassen, in die die Menschen in der hinduistischen Gesellschaft eingeteilt wurden. Im heutigen Kontext können sie als diejenigen betrachtet werden, die der Gesellschaft dienen mit Talenten für praktische Arbeit wie Schreinerei, Sanitär, Handarbeit und so weiter.

Śraddhā - Glaube.

Śravaṇa - Zuhören. Das Erkennen der Bedeutung von Vedānta als die Einheit des inneren Selbst mit Brahman durch die Worte des Lehrers.

Śruti - das, was gehört wird, ein Begriff, der die Veden bezeichnet.

Śrotram - Ohr.

Śrotriya - ein Gelehrter der vedischen Überlieferung.

Saṅga - Anhaftung.

Sajātīya-bheda - eine der drei Arten von Unterschieden. Die ist der Unterschied zwischen Wesen und Objekten der gleichen Art.

Sattva - einer der drei charakteristischen Bestandteile oder guṇas von māyā. Diese guṇa drückt sich als Wissen und Gelassenheit aus.

Sañcita-Karma - die Gesamtheit der Ergebnisse aller vom Einzelnen durchgeführten Handlungen in seinen früheren Verkörperungen.

Sat - das Permanente, das ist das, was in allen drei Zuständen der Zeit existiert – Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Sat-cit-ānanda - Existenz-Bewusstsein-Glückseligkeit, die wesentliche Natur des Selbst.

Satya - Wahrheit.

Satya-buddhi - Vorstellung von der Realität.

Sattvāpatti - „Erlangung der Wirklichkeit“; dies ist die vierte Stufe der „sapta-jñāna-bhūmikā“. Diese Phase wird mit dem Zustand von nirvikalpa-samādhi gleichgesetzt, in dem der Geist vollkommen ruhig ist.

Satsaṅga - Gesellschaft des Guten.

Sadā-eka-rūpa - von gleicher Natur.

Sannidhi-mātra - bloße Präsenz.

Sapta-jñāna-bhūmikā - die sieben Stufen oder Ebenen der spirituellen Entfaltung.

Samaṣṭi - Makrokosmos ist die Gesamtheit im Gegensatz zum Mikrokosmos oder dem Individuum.

Samādhi - Absorption des Geistes in dem Gedanken „Ich bin Brahman“.

Samādhāna - Zielgerichtetheit oder Konzentration des Geistes.

Samāna - die Lebensenergiehülle, die zuständig ist für die Verdauung und Aufnahme der Nahrung und Flüssigkeiten.

Samit - Reisigbündel als Opfergabe für das vedische Feueropfer.

Sambandha - Beziehung.

Sarvajña – alles kennend oder allwissend.

Sarveśvara - omnipotent oder allmächtig.

Savikalpa-samādhi - die Absorption oder Meditation, die gekennzeichnet ist durch die Wahrnehmung der „tripuṭī“ oder der Triade Meditierender- Objekt der Meditation- Meditation.

Samśaya - Zweifel.

Samśāra - wörtlich „Bewegung“; in der vedāntischen Literatur die Bezeichnung des Zyklus von Geburt und Tod.

Sākṣī - Zeuge.

Sādhaka - ein Strebender. Im Vedānta-Kontext ist damit ein Wahrheitssucher gemeint.

Sādhana - die Mittel. Dieser Begriff wird auch als allgemeine Bezeichnung für alle spirituellen Praktiken verwendet.

Sādhana-catustaya - vierfache Qualifikation bestehend aus viveka, vairāgya, śamādi-ṣaṭka-sampatti und mumukṣutvam (Unterscheidung, Entsagung, sechsfache Qualitäten, brennendes Verlangen nach Befreiung).

Sukṛta - Ergebnisse vergangener guter Taten. Wird auch als „puṇya“ bezeichnet.

Suṣupti-avasthā - Zustand des Tiefschlafs.

Sūkṣma - subtil oder das, was von den Sinnen nicht wahrgenommen wird.

Sūkṣma-śarīra - feinstofflicher oder subtiler Körper.

Seva - Dienst.

Sevā-bhāva - die Diensthaltung.

Sthānu-puruṣa-nyāya - das Gleichnis des als Mann missverstandenen Pfostens.

Sthita-prajña - ein Mann fester Weisheit, der in Selbsterkenntnis verankert ist.

Sthūla - grob, massiv, materiell oder das, was von den Sinnen wahrgenommen wird.

Sthūla-bhūta - grobe Elemente.

Sthūla-śarīra - der physische, grobstoffliche Körper.

Svagata-Bheda - eine der drei Arten von Unterschieden. Dies ist der Unterschied, der im Objekt selbst gefunden wird.

Svatantra - unabhängig.

Svadharma - die Pflicht oder die wahre Natur.

Svapna-avasthā - Traumzustand.

Svayañjyoti – das aus sich selbst strahlende Licht.

Svarūpa - das Wesen eines Objekts.

Svarūpa-lakṣaṇā - eine Definition, die auf den intrinsischen Eigenschaften des Objekts basiert.

Svarga - Himmel.

Svādhyāya - Studium der Schriften.

Hṛdaya-granthi - „Knoten des Herzens“. Dieser Begriff bezeichnet die Identifizierung des Selbst mit dem Nicht-Selbst (Körper, Geist und so weiter). Diese Identifizierung wird als Knoten bezeichnet, denn sie bindet das Selbst an das Nicht-Selbst.



FOUNDATION VEDANTA COURSE

CHINMAYA INTERNATIONAL FOUNDATION

Centre for Sanskrit Research and Indology



Adi Sankara Nilayam, Veliyanad, Ernakulam - 682319, Kerala, India. Phone: +91-484-2749676, 2747307

Fax: +91-484-2749729 Email: vedantacourses@chinfo.org Web: www.chinfo.org

cif

Kursinhalt

(IV Teile, 24 Lektionen)

Teil I

(4 Lektionen)

Lektion 1

- 1.1 Freiheit und Zügellosigkeit
- 1.2 Kunst des richtigen Kontakts
- 1.3 Erbe des Menschen
- 1.4 Lebensfreude

Lektion 2

- 2.1 Unvermeidlichkeit des Handelns
- 2.2 Geheimnis des Erfolgs
- 2.3 Das Heilige und das Weltliche
- 2.4 Zweifacher Weg

Lektion 3

- 3.1 Wo ist Frieden?
- 3.2 Harmonie der Existenz
- 3.3 Persönlichkeitsrehabilitation
- 3.4 Geist und Mensch

Lektion 4

- 4.1 Weg zur Perfektion
- 4.2 Mechanismus des Handels
- 4.3 Gesetz des Karma

Teil II

(4 Lektionen)

Lektion 5

- 5.1 Spiel des Geistes
- 5.2 Lebensgrundlagen
- 5.3 Harmonie und Gleichgewicht

Lektion 6

- 6.1 Wissenschaft und Religion
- 6.2 Was ist Religion?
- 6.3 Vitalfunktionen einer Nation
- 6.4 Was ist Kultur?

Lektion 7

- 7.1 Was macht einen Menschen aus?
- 7.2 Essenz des Menschen
- 7.3 Weg zur Göttlichkeit
- 7.4 Zustand der Göttlichkeit

Lektion 8

Wiederholung der Lektionen 1-7

Teil III

(8 Lektionen)

Lektion 9

- 9.1 Grundlagen von Vedānta
- 9.2 Nahrungshülle
- 9.3 Lebensenergiehülle
- 9.4 Mentale und intellektuelle Hüllen
- 9.5 Vergleichende Untersuchung von Mind und Intellekt
- 9.6 Glückseligkeitshülle

Lektion 10

- 10.1 Fünf Hüllen und das Selbst
- 10.2 Drei Körper und Ātman
- 10.3 Die Natur des Ātman

Lektion 11

- 11.1 Katharsis von Vāsanās
- 11.2 Reflexion, Kontemplation und Meditation
- 11.3 Mikrokosmos und Makrokosmos

Lektion 12

- 12.1 Sechs Philosophieschulen (Ṣad-darśanas)
- 12.2 Mahāvākyas: Große Erklärungen
- 12.3 Philosophie und Religion

Lektion 13

- 13.1 Fall und Aufstieg der Menschen
- 13.2 Fall der Menschen
- 13.3 Verschleierungskraft (Āvaraṇa)
- 13.4 Erregung des Geistes (Vikṣepa)

Lektion 14

Wiederholung der Lektionen 9-13

Lektion 15

- 15.1 Suche das Ewige
- 15.2 „Reichtum“ und „Frau“
- 15.3 Nach innen wenden – Hier und Jetzt
- 15.4 Prozess der Loslösung

Lektion 16

- 16.1 Das Veränderliche und das Unveränderliche
- 16.2 Verlangen, der innere Teufel
- 16.3 Ein Blumenstrauß
- 16.4 Was ist Entsagung?

(3 Lektionen)

Lektion 17

- 17.1 Test der Vollkommenheit
- 17.2 Dreifacher Weg zur Vollkommenheit
- 17.3 Person der Vollkommenheit
- 17.4 Die Eine Realität

Lektion 18

- 18.1 Von der Unfreiheit zur Befreiung
- 18.2 Externe Disziplinen (bahiraṅga-sādhanā)
- 18.3 Leidenschaften verschleiern das Selbst
- 18.4 Interne Disziplinen (antaraṅga-sādhanā)

Lektion 19

Wiederholung der Lektionen 15-18

Teil V

(5 Lektionen)

Lektion 20

- 20.1 Zweck der Existenz
- 20.2 Zustand der Perfektion
- 20.3 Die verzerrenden Elemente
- 20.4 Dynamischer Geist

Lektion 21

- 21.1 Vorbereitungen zur Meditation
- 21.2 Meditationsprozess
- 21.3 Vorgehen in der Meditation
- 21.4 Bändigung des Geistes

Lektion 22

- 22.1 Logik der Meditation
- 22.2 Bedeutung von OM
- 22.3 Geheimnis der Verwirklichung
- 22.4 Glaube, der versichert

22.5 Höhepunkt der Entwicklung

Lektion 23

Wiederholung der Lektionen 20-22

Lektion 24

Kurshighlights



FOUNDATION VEDANTA COURSE

CHINMAYA INTERNATIONAL FOUNDATION

Centre for Sanskrit Research and Indology



Adi Sankara Nilayam, Veliyanad, Ernakulam - 682319, Kerala, India. Phone: +91-484-2749676, 2747307

Fax: +91-484-2749729 Email: vedantacourses@chinfo.org Web: www.chinfo.org

cif

Richtlinien für das Studium

Das Studium jeder Literatur macht eine Person gelehrt und wissenschaftlich; und dies gilt auch für das Studium von Vedanta, wenn sich der Kurs auf den bloßen Erwerb von Buchwissen beschränkt. Wenn jedoch das so erworbene Wissen verbunden wird mit einem Gefühl der Hingabe an das Göttliche, wird diese Verbindung zur subjektiven Persönlichkeitsentwicklung führen.

Es ist daher notwendig, Ihr eigenes Idol oder ein Bild, das Sie schätzen und Sie ans Göttliche erinnert, zu wählen. Legen Sie es an Ihren Ort der Anbetung. Es kann in Ihrem Arbeitszimmer sein, in einem Gebetsraum oder in einer ruhigen Ecke in Ihrem Haus. Wenn Sie kein Idol oder Bild haben, kann vielleicht das Zeichen von (OM) 1 gerahmt und als Symbol der Wahrheit verwendet werden. Dieses Bild sollte auf Augenhöhe sein, während Sie zum Gebet davor sitzen.

Spirituelle Praktiken, die in den frühen Morgenstunden durchgeführt werden, ergeben die besten Ergebnisse. Frühes Aufstehen wird daher zu einem wichtigen Aspekt Ihres spirituellen Programms. Um sich daran zu gewöhnen, wachen Sie vom ersten Tag des Kurses an eine halbe Stunde früher als gewöhnlich auf, aber nicht später als 6:30 Uhr oder früher als 4:00 Uhr morgens. Waschen Sie nach dem Aufstehen zuerst Ihr Gesicht, und sitzen Sie danach in einer bequemen Position vor dem Idol oder Bild und denken Sie an Gott. Wenn Sie dies nicht tun können, oder wenn Sie keinen Gott zum Nachdenken haben, sollten Sie versuchen, an einen Ausdruck der Göttlichkeit zu denken, wie er sich überall in der Welt zeigt. Es könnte eine wunderbare Schöpfung wie die Sonne, der Mond, die Erde, die Lebewesen, oder es könnten die verschiedenen Naturgesetze sein, die im Kosmos in perfekter Harmonie und Rhythmus funktionieren. Beten Sie zunächst nicht länger als zehn Minuten. Versuchen Sie, ein Gefühl der Hingabe aufrechtzuerhalten und jede Minute zu genießen. Wenn Sie jedoch ein solches Gefühl nicht aufrechterhalten können und unruhig werden, gehen Sie nicht weiter. Aber pflegen Sie die Gewohnheit, sich jeden Tag hinzusetzen, um zu beten, zumindest für ein paar Minuten. Durch konsequente Übung werden Sie eine Freude daran entwickeln.

1. OM repräsentiert die unendliche Wahrheit. Der Grund dafür wird in den folgenden Lektionen diskutiert.

Nach dem Gebet studieren Sie für eine halbe Stunde sorgfältig die Lektionen, die Sie erhalten haben. Die Studiendauer kann bei Bedarf auf eineinhalb Stunden verlängert werden. Die Zeit für das Lernen und die Vorbereitung jeder Lektion beträgt vierzehn Tage. Am Ende jeder vierzehn Tage sollte die zugeteilte Lektion mindestens zweimal studiert worden sein, damit Sie die enthaltenen Gedanken und Ideen darin fest verinnerlicht haben.

Beantworten Sie die Fragebögen am Ende des Unterrichts, ohne in den Lektionen nachzuschauen. Die Antwortpapiere sollten innerhalb von drei Tagen nach Fertigstellung zurückgesandt werden. Wenn Unklarheiten und Fragen zum aktuellen Studienthema aufkommen, senden Sie uns diese bitte zu. Senden Sie keine Fragen zu anderen allgemeinen Themen. Alle Ihre Zweifel werden beantwortet oder ausgeräumt werden, wenn Sie mit den Lektionen fortfahren. Eine vorzeitige Diskussion wird nur zu Verwirrung führen.

Es ist wünschenswert, die Zeitvorgaben zum Studium einzuhalten, vorzugsweise wie vorgeschlagen die frühe Morgendämmerung. Wenn Sie dies aber aufgrund anderer Verpflichtungen nicht können, können Sie auch jede andere reguläre Tageszeit festlegen, die zu Ihnen passt. Es ist wichtig, eine regelmäßige Routine zu haben.

Nachdem das Studium am frühen Morgen beendet ist, sollten Sie einen Plan für Ihre Arbeit für den Rest des Tages erstellen. Ebenso muss zu Wochenanfang die Arbeit der beginnenden Woche grob geplant werden; für den Monat zu Beginn des Monats, und ebenso für das Jahr. Jeden Morgen muss die Arbeit des Tages, sei sie beruflich, sozial oder privatwirtschaftlich, sorgfältig geplant und während des Tages abgeschlossen werden. Ein Arbeitsplan sollte in der Reihenfolge seiner Wichtigkeit erstellt werden, und er sollte streng ohne Unterbrechung befolgt werden. Bei Bedarf kann eine Ausnahme für dringende Arbeiten gemacht werden. Eine andere Tugend, die vom Suchenden gepflegt werden muss, ist die Aufrechterhaltung perfekter Sauberkeit. In wärmeren Ländern braucht der physische Körper ein Bad mindestens ein- oder zweimal am Tag.

Neben dem Körper muss auch der Geist sauber und rein sein. Deshalb müssen Sie sich ständig bemühen, Ihre Gedanken rein zu halten, mit einer Bereitschaft, alle zu lieben und ihnen zu dienen. Versuchen Sie außerdem, eine fröhliche Lebenseinstellung zu haben. Diese ist ein natürliches Ergebnis des Studiums und der Aufnahme von Vedanta.

Wenn Sie bereits einer spirituellen Praxis unter der Anleitung Ihres Lehrers folgen, ändern Sie diese bitte nicht, sondern setzen Sie sie hingebungsvoll fort. Diese Vedanta-Lektionen sollen Sie nicht von Ihrem Glauben entfremden, sondern sollen Sie stärken und ermutigen auf dem Weg, den Sie gewählt haben.

Die Lektionen des Foundation Vedanta Kurses enthalten weder Dogmen noch erheben wir einen Anspruch auf Sie als unseren besonderen und exklusiven Studenten. Sie können fortfahren, Ihrem eigenen Glauben zu folgen und dem eigenen Lehrer zu dienen. Diese Vedānta-Lektionen basieren auf universellen Prinzipien und möchten Sie auf dem Weg zur

Wahrheit ermutigen. Unsere Absicht ist es, Ihre Bemühungen auf dem spirituellen Weg mit Wissen (jñāna) zu stärken und Selbstentfaltung zu ermöglichen.

Mit dieser Vorbereitung können Sie mit dem eigentlichen Studium ab Lektion 1 beginnen. Die Lektionen werden Ihnen jeden Monat von unserem Büro aus zugesandt. Bitte stellen Sie sicher, dass Ihre Antworten innerhalb der vorgeschriebenen Zeit bei uns eingehen. Wenn nicht, werden wir Sie aus unserem Register entfernen. Auf Anfrage kann eine Fristverlängerung im Falle einer Krankheit oder eines anderen Notfalls gewährt werden.

Willkommen zum Foundation Vedanta Kurs und viel Erfolg.



FOUNDATION VEDANTA COURSE

CHINMAYA INTERNATIONAL FOUNDATION

Centre for Sanskrit Research and Indology



Adi Sankara Nilayam, Veliyanad, Ernakulam - 682319, Kerala, India. Phone: +91-484-2749676, 2747307

Fax: +91-484-2749729 Email: vedantacourses@chinfo.org Web: www.chinfo.org

cif

Schlüssel zur Transliteration und Aussprache

DIE SANSKRIT SPRACHE, geschrieben in der Devanāgarī-Schrift, hat fast zweimal so viele Zeichen in seinem Alphabet wie Englisch. In diesen Lektionen wurden die Devanāgarī Figuren transliteriert gemäß der Konvention des Internationalen Orientalisten-Kongresses von Athen in 1912. Seitdem ist das angenommene Schema allgemein als das einzig sinnvolle und zufriedenstellende anerkannt.

In der Devanāgarī-Schrift gibt es keine Unterscheidung zwischen Klein- und Großschreibung; daher werden in der Umschrift alle Sanskrit-Wörter unter Berücksichtigung der folgenden Ausnahmen kleingeschrieben. Die Namen Gottes, sonstige Eigennamen, Namen von Texten, Textgattungen, Philosophiesystemen und Wissenschaften, sowie Wörter, die einen Satz oder eine Überschrift beginnen, erhalten die Großschreibung. Ebenfalls großgeschrieben werden ins Deutsche übernommene Sanskrit-Begriffe.

Nachfolgend ist ein Schlüssel für die Transliteration und Aussprache des Sanskrit-Alphabets aufgeführt. Wie Sie sehen, ist dieser der englischsprachigen Kursversion entnommen. Jedem Buchstaben wird ein „Klangwert“ gegeben; f, g, w, x, und z finden keine Anwendung.

Please insert Key from the English Course Material



FOUNDATION VEDANTA COURSE

CHINMAYA INTERNATIONAL FOUNDATION

Centre for Sanskrit Research and Indology



Adi Sankara Nilayam, Veliyanad, Ernakulam - 682319, Kerala, India. Phone: +91-484-2749676, 2747307

Fax: +91-484-2749729 Email: vedantacourses@chinfo.org Web: www.chinfo.org

cif

TEIL I

LEKTION I

DIE VIER IN LEKTION 1 behandelten Themen sind: Freiheit und Zügellosigkeit, Kunst des richtigen Kontakts, Erbe des Menschen, Lebensfreude. Zwei Wochen sollten ausreichen, um die erste Lektion abzuschließen. Bei oberflächlichem Studium könnte möglicherweise die gesamte Lektion in ein oder zwei Tagen abgeschlossen werden. Dann aber würde der Zweck des Studiums verfehlt werden.

Bitte lesen Sie jedes Thema mindestens zweimal, machen Sie Ihre eigenen Notizen oder notieren Sie sich nur die hervorstechenden Punkte, damit Sie sie später überarbeiten und die wesentlichen Ideen der Lektion auf einen Blick erfassen können. Behandeln Sie nicht mehr als ein Thema pro Tag. Bewegen Sie die verschiedenen Ideen und ihre Bedeutungen in Ihrem Geist, bis Sie sie gründlich erfasst haben.

Der Kurs zielt nicht nur auf intellektuelles Verständnis ab, sondern beabsichtigt neben dem Verständnis eine *subjektive* Aufnahme der enthaltenen Ideen. Nur wenn Sie das Wissen zu Ihrem eigenen machen, werden Sie spirituell wachsen.

Sämtliche Korrespondenz und sonstige Papiere, die sich auf den Unterricht beziehen, sollten sorgfältig abgelegt und aufbewahrt werden.

1.1 Freiheit und Zügellosigkeit

Die Menschen haben diese Welt zu einem herrlichen Ort zum Leben gemacht. Die Naturgewalten wurden seit prähistorischen Zeiten gefürchtet und als bedrohlich empfunden. Mit den Jahren wurden sie besser verstanden und genutzt, um den Bedürfnissen der Menschheit zu dienen. Das Land, das früher unfruchtbar und wild war, wurde jetzt bearbeitet, um reichlich Nahrung zu liefern. Die Menschen wuchsen aus einem primitiven und barbarischen Staat zu einer zivilisierten und intelligenten Gesellschaft. Der Komfort und die angebotenen Annehmlichkeiten sind fast himmlisch, und die Menschen haben sich alles

Erdenkliche ohne Zurückhaltung gegönnt. Jedoch sieht man, dass das Leben auch bei noch so viel Reichtum und materiellem Wohlstand voller Sorgen, Ängsten und Unzufriedenheit ist.

Dieses Paradoxon im Leben wurde von den geistigen Meistern in Indien untersucht, deren Leben seit jeher dem allgemeinen Menschenwohl gewidmet ist. In ihren subtilen Nachforschungen entdeckten sie, dass die Erregungen und Sorgen des Geistes durch unkontrollierte und übermäßige Sinnesfreuden verursacht werden. Ein solcher übermäßiger Genuss kann nicht für lange Glück bieten. Außerdem zerstreut er die eigene Persönlichkeit und führt letztendlich in Bedrängnis. Während zum Beispiel die erste Portion einer Süßigkeit Freude bringt, haben die zweite und dritte Portion abnehmenden Wert. Wenn es immer mehr wird, wird einem nicht nur übel, es ergibt sich auch eine gesundheitsschädliche Wirkung. Daher haben diese alten Denker bestimmte grundlegende Vorschriften der Selbstbeherrschung und Disziplin formuliert, um tieferes und dauerhafteres Glück zu erlangen vom Kontakt mit der Welt der Dinge und Wesen. Lassen Sie uns sehen, wie dies im Leben funktioniert.

Erfahrungen werden im Leben gesammelt, wenn ein Individuum Kontakt mit der Welt aufnimmt. Die Individuen sind das Subjekt, und die Welt ist das Objekt ihrer Erfahrung. In der heutigen Zeit haben die Wissenschaft und ihre Errungenschaften die objektive Welt zu einem viel besseren Ort zum Leben gemacht. Bei einer solchen Entwicklung würde man natürlich erwarten, glücklicher zu sein, aber das ist nicht so. Im Gegenteil, die Menschen sind verzweifelter und unzufriedener mit dem Leben. Der Hauptgrund für dieses Paradoxon ist die menschliche Tendenz, sich ständig den Sinnesobjekten der Welt hinzugeben.

Der Mensch hat fünf Sinnesorgane. Dies sind Augen, Ohren, Nase, Zunge und Haut. Sie werden auch Wahrnehmungsorgane genannt und haben eine natürliche Tendenz, in ihren entsprechenden Feldern zu „grasen“. Darüber hinaus sind die Sinnesobjekte der Welt äußerst verlockend, und ein Individuum wird allzu leicht zum Sinnesgenuss verführt.

Eine leichte Beute für sie zu werden ist der erste Schritt. Der nächste ist, sich von den Freuden, die sich daraus ergeben, berauschen zu lassen. Danach geht es bergab. Der Genuss wächst Tag für Tag, bis man seine Energie, Gesundheit und alles Weitere verliert. Das ist zügelloser Genuss.

Jedoch ist die wesentliche Natur des Menschen die absolute Freiheit. Der Einzelne widersetzt sich jeglichen Fesseln an seiner Persönlichkeit und akzeptiert nicht, wenn man ihm sagt, was er zu tun und zu lassen hat. Er lehnt sich gegen Verfügungen und Vorschriften auf und lehnt die Idee einer spirituellen Praxis ab, die Selbstbeherrschung vorschreibt. Er erkennt kaum, dass Freiheit im Wesentlichen auf intelligenter Selbstbeherrschung und Disziplin beruht. Zum Beispiel unterliegt die Bewegungsfreiheit auf der Straße den Ampelsignalen. Wenn diese Signale nicht befolgt würden, gäbe es überhaupt keine Kontrolle über die Bewegung von Menschen und Fahrzeugen, was zu Verwirrung und Chaos führte. Freiheit verliert somit ihre Bedeutung und verkümmert in Abwesenheit angemessener Vorschriften und Anweisungen zu einem Freibrief zur Zügellosigkeit.

Im Gegensatz zu uneingeschränktem Genuss kann man den Kontakt der eigenen Sinnesorgane mit den Sinnesobjekten genießen, solange dieser durch Vermeidung übermäßigen Genusses diszipliniert geschieht. Dies kann durch intelligente Regulierung der eigenen Handlungen erfolgen. Eine solche Regulierung allein verleiht dem Genuss Charme und Bedeutung. Ohne sie überschreitet ein Individuum die Genussgrenze, bis schließlich der Sinneskontakt mechanisch wird und überhaupt keine Freude mehr macht. Wenn Nachsicht immer weitergeht, ruiniert sie die Gesundheit und verbraucht all die Kraft und Vitalität eines Menschen und führt zu Schmerzen und Leiden. Das Süßigkeiten-Beispiel illustriert diese Wahrheit.

Religion weist auf dieses unglückliche Ende hin und warnt die Menschen, ihr Leben von Anfang an zu disziplinieren und zu regulieren, damit sie den Sinnen nicht zum Opfer fallen und ein Gefühl der Monotonie entwickeln, so dass sie das Leben weiterhin genießen können. Wenn man diese freundliche Warnung nicht versteht, erlaubt man sich, von einer allgemeinen Ahnung irreführt zu werden, dass Religion Freiheit und Genuss fesselte. Dieses Missverständnis hat zu einer Abneigung gegen die Religion als solche geführt.

Religiöse Meister geben den Menschen Richtlinien für die Ausübung von Selbstbeherrschung in einem richtigen Verhältnis, damit ihre Persönlichkeit keinen Rückschlag erleidet durch unrechte Kontakte mit der Welt, sondern im Gegenteil gesund und kräftig bleibt für den Weg zur absoluten Vollkommenheit und Glückseligkeit.

Die Abneigung der modernen Generation gegen Religion wurzelt also eindeutig in der Unfähigkeit, zwischen Freiheit und Zügellosigkeit zu unterscheiden. Die Schriften bieten die Ressourcen für eine subjektive wissenschaftliche Analyse, die es einem ermöglicht, auf intelligente Weise die Notwendigkeit freiwilliger Selbstbeherrschung verstehen und schätzen zu lernen. Die Leitung und Führung in den Schriften dient somit demselben Zweck wie die Gebrauchsanweisung für den effizienten Betrieb einer Maschine. Die menschliche Maschine ist die komplexeste von allen und erfordert subtile Abstimmungen und Anpassungen, wie in den religiösen Handbüchern beschrieben, um einen gesunden und effizienten Kontakt mit der Welt zu pflegen. Wenn man sich an diese Anweisungen hält, gewinnt man Zufriedenheit und Glück. Törichtes Ignorieren dagegen führt zu Leiden und Trauer.

Die Verantwortung liegt direkt bei der einzelnen Person, eine bewusste Wahl auszuüben. Wir müssen uns entscheiden, ob wir uns selbst zum Gedeihen oder zum Scheitern bringen wollen. Der Verdienst oder das Versagen kann nicht an einen anderen weitergegeben werden.

Die Schriften bieten eine wissenschaftliche Methode für ein besseres Leben, und ein reifer Intellekt findet in ihnen eine gründliche Methode der Selbstentwicklung, die zur Erfahrung der höchsten Wirklichkeit führt. In der Vergangenheit haben solche Bücher die Menschen zu einer prosperierenden und würdigen Gesellschaft geformt. Das Schöne an dieser Methode ist, dass sie getestet und ausprobiert wurde. Die moderne Generation würde gut daran tun, sie zu ihrer eigenen Verbesserung und ihrem eigenen Nutzen zu erforschen.

Von allen Lebewesen haben nur die Menschen die Fähigkeit, ihre Handlungen zu wählen. Alle anderen Lebewesen beschreiten einen ausgetretenen Pfad. Sie haben nicht die Wahl, gegen ihre eigene Natur zu handeln.

Ein Tiger ist ein Fleischfresser, daher muss er seine Beute jagen und töten. Er kann nicht von Wurzeln und Früchten leben oder grasen wie seine natürliche Beute, der Hirsch, das tut. So wie es keinen vegetarischen Tiger geben kann, so kann es auch keine fleischfressende Kuh geben. Die Ordnung der Natur ist klar geregelt. Feuer wird brennen und heiß sein. Wasser ist fließend und nass. Erwarten Sie nicht, dass es still und trocken ist!

Die Menschen aber haben die Freiheit und die Fähigkeit, ein Leben ihrer Wahl zu führen. Sie müssen daher umso vorsichtiger sein bei der Wahl des richtigen Weges. Die Wegweiser zu Fortschritt und Wohlstand werden von der Religion bereitgestellt.

1.2 Kunst des richtigen Kontakts

Die Zivilgesetze eines Landes schützen die Freiheit seines Volkes, verurteilen jedoch Zügellosigkeit. Gesetze werden aufgestellt, um Menschen davon abzuhalten, rücksichtslos und verantwortungslos in ihren Aktivitäten zu sein. Ebenso schreiben die Schriften Verhaltensregeln vor, die es den Menschen ermöglichen, sich zu entwickeln und den richtigen Kontakt mit der Welt zu pflegen. Bei intelligenter Wertschätzung und Treue zur Einhaltung wird dieser Kodex eine gesunde Existenz und ein dynamisches Leben bringen. Dies lässt sich anhand eines Beispiels aus dem täglichen Leben gut veranschaulichen. Verbraucher von Elektrizität haben die Freiheit, sie in ihren Häusern auf jede Art und Weise zu verwenden, die sie wünschen. Aber um von seiner Macht zu profitieren, müssen sie eine richtige Beziehung damit pflegen. Eine solche Beziehung wird nur durch die Einhaltung der Gesetze der Elektrizität aufrechterhalten. Wenn jedoch diese Gesetze verletzt werden, wird die gleiche Macht, die zum Segen der Menschheit bestimmt ist, die selbige durch Stromschläge zerstören.

Die oft vorgebrachte Beschwerde der Menschen ist, dass die Welt voller Übel und Unvollkommenheiten ist und dass sie in jedem Moment auf Probleme und Herausforderungen stoßen. Sie fühlen sich bedroht und ängstlich. In einem solch chaotischen Zustand fragen sie, wie man Frieden und Glück finden kann. Zu diesem verzweifelten Appell haben die religiösen Meister immer wieder erklärt, dass Frieden und Zufriedenheit nicht in der Außenwelt existiert, sondern im eigenen Herz erzeugt wird durch eine angemessene Beziehung zur Außenwelt.

Die Probleme und Schwierigkeiten der Welt sind ein verkleideter Segen, denn sie helfen bei der Perfektionierung der eigenen Persönlichkeit, wenn die Kunst des richtigen Kontakts angewendet wird. Eine raue Oberfläche ist in der Regel für das Schärfen eines stumpfen Instruments unerlässlich. So wird die Rauheit eines Schleifsteins zum Schärfen von Werkzeugen verwendet, vorausgesetzt, man kennt die Kunst, ihn zu benutzen. Ebenso wird

im Leben die Persönlichkeit eines Individuums in einer turbulenten Welt geschliffen, wenn man die Kunst des richtigen Kontakts mit ihr aufrechterhält. Daher sind weder die Übel der Welt noch die Hindernisse im Leben das Problem. Es ist die Unfähigkeit des Einzelnen, sich der Konfrontation mit den Herausforderungen angemessen zu stellen, und das Versäumnis, diese Herausforderung in eine Chance für Wachstum zu verwandeln.

Es gibt verschiedene Regeln und Gesetze, die die Natur regeln und die man respektieren und befolgen muss, wenn man friedlich darin koexistieren möchte. Wenn man sich jedoch dafür entscheidet, sie zu ignorieren und ihnen nicht zu gehorchen, entsteht Disharmonie, die zu Trauer und Leiden führt. Das Beispiel der Elektrizität demonstriert diese Idee des friedlichen und vorteilhaften Zusammenlebens mit der Welt der Objekte.

Die Welt ist ein und dieselbe, doch interagieren verschiedene Arten von Menschen mit ihr auf verschiedene Weise, abhängig von ihrem emotionalen und intellektuellen Gefüge. Die Schriften heben den emotionalen und intellektuellen Standard eines Individuums, und dies ermöglicht einen richtigen Kontakt mit den Objekten und Wesen der Welt herzustellen. Dies ist eine Kunst, die schrittweise durch individuelle Anstrengung entwickelt werden soll. Die Unterlassung dessen und Aufrechterhaltung falscher Beziehungen führt dazu, dass man sich beschwert, dass die Welt so schlecht ist! Die Welt ist ohne Zweifel eine Mischung aus Gut und Böse, aber man kann sich darin intelligent verhalten, um das Maximum an Glück daraus zu erhalten. Diese Kunst des richtigen Lebens wurde mit der Fähigkeit von jemandem verglichen, der das Talent hat, ein Messer auf einem rauen Schleifstein zu schärfen. Derjenige, dem diese Kunst fehlt, wird nur beim Abstumpfen des Messers Erfolg haben!

Wenn man diese einfache Wahrheit nicht erkennt, geht die richtige Perspektive des Lebens verloren, und die Menschheit klagt ständig über schlechte Zeiten und eine schlechte Welt. Es ist nicht die Welt, die beschuldigt werden sollte, sondern die innere Natur des Individuums, die sie so wahrnimmt. Sie kann mit einem Glas verglichen werden, das zur Hälfte mit Milch gefüllt ist, was von verschiedenen Menschen je nach ihren jeweiligen emotionalen und intellektuellen Strukturen unterschiedlich gesehen wird. Einer schaut auf die leere obere Hälfte und beschwert sich, dass es nicht voll ist; ein anderer sieht die Milch im unteren Teil und genießt sie sofort.

Das Beispiel der Betrachtung des mit Milch gefüllten Glases zeigt, dass die Welt niemals perfekt sein kann. Es hat sowohl das Gute als auch das Schlechte in ihr. Der Pessimist sieht die negative Seite des Lebens – den leeren Teil des Glases – und macht sich darüber Sorgen, während der Optimist die hellere Seite sieht – das halb volle Glas – und es genießt.

Man muss zuerst lernen, dankbar für das zu sein, was man hat; eine solche Haltung bewirkt eine geistige Ruhe im Inneren. Wenn der Geist ruhig ist, sind die Sinne wachsam und das Handeln effektiv. Aber ein erregter Geist mit dem Verlangen, Dinge zu beschaffen, die man nicht besitzt, verliert nicht nur den Frieden, sondern auch seine Konzentration und seinen effizienten Gebrauch in der Welt.

In ähnlicher Weise hat die falsche mentale Einstellung im Leben eine kontinuierliche Prozedur nicht intelligenter Trauer erzeugt. Eine lahme Person im Rollstuhl verzweifelt am Anblick eines gesunden Beinpaars, das sich an ihm vorbei bewegt. Die Person, die gehen kann, seufzt über einen anderen, der schnell auf einem Fahrrad vorbeikommt. Die Person mit dem Fahrrad ist neidisch auf den Autobesitzer, während dieser sich immer wieder Sorgen um die Steuern macht, die er bezahlen muss und auch nie in Frieden ist! Dieser Art sind tatsächlich die Sorgen der Menschen, aber die Intelligenten unter ihnen brauchen nicht zu verzweifeln. Das Mittel gegen dieses Problem ist ganz klar in den Schriften angegeben.

Der erste Schritt, um sich von der selbstverschuldeten Not zu befreien, ist die Entwicklung eines Gefühls der Dankbarkeit gegenüber Gott für alles, was er bereitgestellt hat, was vielen weniger Glücklichen nicht zugänglich ist. Zweitens muss man sich weigern, nach mehr zu verlangen. Wenn eine solche Haltung der ehrfürchtigen Dankbarkeit beibehalten wird, dann muss sich geistiger Gleichmut einstellen, der allein es einem ermöglicht, richtig zu handeln und Frieden und Wohlstand in der Welt zu bewirken. Diese Idee ist in diesem alten Spruch gut zusammengefasst: „Ich hatte keine Schuhe und beschwerte mich, bis ich eine Person traf, die keine Füße hatte.“

1.3 Erbe des Menschen

Unabhängigkeit ist das Wesen des Menschen. Eine Person, die sich von der sklavischen Abhängigkeit von der Welt der Objekte löst, um ein bisschen Freude zu gewinnen, ist wirklich unabhängig und führt ein geschätztes Leben in Würde. Andere sind wie Federn, die in einer Sommerbrise schweben und hin und her geschleudert werden durch die Probleme des Lebens und die Herausforderungen der Welt. Verlockend sind die Sinnesobjekte der Welt. Sie regen den Appetit auf Sinnesfreuden an. Die Sinnesorgane werden unwiderstehlich in ihre Genussfelder gelockt und in den falschen Glanz der Freude, die sie bieten. Dem Ansturm der Sinne zu widerstehen und sich abzuheben von ihrem Einfluss ist das Privileg eines Menschen. Solche Individuen stechen hervor wie ein Leuchtturm im Meer des Lebens, anmutig und unberührt durch die turbulenten Wellen der Wünsche, die sie bestürmen. Aber andere, die der Verzauberung der Sinne zum Opfer fallen, werden von ihren Wünschen gnadenlos umher geworfen wie ein verlassenes Boot im Meer.

Während man sich den Herausforderungen des Lebens stellt, wird man verwirrt und weiß nicht, welchen Schritt man tun sollte. Ein Mensch ist im Wesentlichen göttlich; kann aber den Ruf des Höheren in seinem Herzen nur hören, wenn das Geschrei und der Lärm der Griffe von „ich will“ und „gib mir“ nachlassen. Für diejenigen, die im verwirrenden Meer der menschlichen Existenz verloren sind, sind die Schriften wie ein Kompass, der allein uns zu einem sicheren Hafen des Friedens und der Glückseligkeit führen kann. Und genau wie ein Seefahrer auf die Genauigkeit des Kompasses vertraut und ihm folgt, müssen wir den Weg verfolgen, der in den Schriften, dem spirituellen Ratgeber, angegeben ist und uns hilft, mit Glaube und Hingabe den Zustand der Vollkommenheit zu erreichen.

In Vedānta wird die Welt häufig mit dem Ozean verglichen. Die Oberfläche des Ozeans besteht aus einer unendlichen Vielfalt von Wellen, die ständig steigen und fallen. Obwohl die Oberfläche immer bewegt und unruhig ist, bleibt der Ozean tief drinnen als eine Masse von Wasser ruhig und unberührt von den Störungen an der Oberfläche. Ebenso hat die Welt, wenn oberflächlich betrachtet, eine Vielzahl von Objekten und Wesen, die sich ständig verändern und dauernd durch Zyklen von Geburt und Tod gehen. Hinter diesen sich ändernden Faktoren ist jedoch eine unveränderliche Grundlage, ein Substratum, das die alles durchdringende Realität ist, die sie alle trägt.

Der Mensch lebt heute hauptsächlich an der Oberfläche und beschäftigt sich mit der sich verändernden Erscheinung von Objekten und Wesen. Die Identifikation mit dem sich verändernden Aspekt der Welt macht einen zu einem begrenzten Wesen, das manchmal freudig und manchmal traurig ist. Wenn man sich aber mit der homogenen Wahrheit identifiziert, die die Welt durchdringt, erhebt man sich über die Schwankungen von Freude und Trauer und genießt dauerhaft heiteres Glück.

Die Beziehung eines Individuums zur modernen Welt ist vergleichbar mit einem verlassenen Boot mitten im Ozean. Wie das Boot wird man durch die uns Leiden zufügenden Veränderungen der Welt rückwärts und vorwärts geworfen. Die Schriften allein können den Einzelnen von seinem gegenwärtigen Zustand von Aufregung und Leiden zu einem sinnvollen Leben in Frieden und Glückseligkeit führen.

Eine Person der Perfektion, die auf diese Weise die Beherrschung seiner Umwelt erlangt hat, bleibt immer gefasst und ungerührt von den Launen der sich verändernden Welt. Solch ein Individuum wird manchmal fälschlicherweise als emotionslos angesehen, wie eine Statue, die ungerührt bleibt, ob ihr eine Girlande um den Hals gelegt wird oder ob Backsteine darauf geworfen werden. Solche Personen werden oft kritisiert und verurteilt für ihre scheinbare Gleichgültigkeit und ihr Desinteresse für die Angelegenheiten der Welt. Aber die Kritiker sind sich nicht ihrer höchsten Leistung bewusst, ihrer inneren Stärke und Reinheit. Es ist nicht wahr, dass solche Individuen keine Gefühle oder Emotionen haben; sie haben sie sicherlich, aber sie erlauben ihren Gefühlen oder Emotionen nicht, sie zu überwältigen. Mit anderen Worten, sie erliegen ihnen nicht. Eine Emotion oder ein Gefühl der Liebe oder des Mitgefühls ist eine Tugend. In der Tat soll man Emotionen haben, sollte aber nicht emotional werden, denn zu viel Emotionalität ruiniert unsere Haltung und Gleichgewicht im Leben und ist ein Hindernis für den eigenen Fortschritt, materiell und spirituell. Gefühle schmücken einen Menschen, aber zu viel Sentimentalität ist eine Narbe in der eigenen Persönlichkeit.

Die alten Meister Indiens standen als Unerschütterliche fest in der Mitte des Lebens, unberührt von dessen Launen, ähnlich dem großen Himalaya Gebirge. Ihre Herzen waren voller Emotionen und Sympathien für das Leiden der Mitmenschen, aber ihre Köpfe blieben hoch über allen weltlichen Unruhen. Innerlich waren sie in ständiger Vereinigung mit der höchsten Wirklichkeit.

Ein Mensch besteht aus einem Körper, einem Mind, einem Intellekt und dem Lebensprinzip, das diese inerte Ausrüstung empfindungsfähig macht. Der physische Körper und seine Sinnesorgane wohnen im Reich von Wahrnehmung und Handeln. Der Mind weilt in Gefühlen und der Intellekt in Gedanken und Ideen. Die Religion erlaubt es Ihnen, Ihren Körper und Ihre Sinne zum Wahrnehmen und Handeln zu nutzen, warnt jedoch, nicht in den Wahrnehmungen und Handlungen verwickelt oder von ihnen gefangen zu werden. Ebenso ist es Ihnen erlaubt, Emotionen zu spüren, aber Sie müssen vermeiden, von ihnen überwältigt zu werden. Auf der Verstandesebene können Sie Gedanken und Ideen unterhalten, aber seien Sie nicht starr. Wenn Sie sich also lösen vom Einfluss von Wahrnehmungen, Emotionen und Gedanken werden Sie im Leben wirklich unabhängig sein. So zu leben und den Zustand der Vollkommenheit zu erreichen, ist das Erbe eines Menschen.

Ein weiser Mensch lässt niemals zu, dass sein Urteilsvermögen durch die Böen der Emotionen gestört wird, die in ihm aufsteigen. Um sich so ausgeglichen zu halten, muss man ein Ideal im Leben finden und dann die Persönlichkeit von der Ebene der kleinlichen Emotionen auf die Höhe des gewählten Ideals heben. Das Erfolgsgeheimnis im Leben ist, ständig ein solches Ideal aufrechtzuerhalten und alle Anstrengungen zu machen, es zu erreichen, ohne von Emotionen mitgerissen zu werden. Diese intellektuelle Ehrlichkeit, der eigenen Überzeugung gerecht zu werden, mit voller Hingabe an das gewählte Ideal, bringt tiefe Gelassenheit in das Leben des Einzelnen. Wenn sich alle Individuen einer Gesellschaft einem akzeptierten Ideal widmen und den Mut sammeln, ihrer intellektuellen Überzeugung gerecht zu werden, dann muss eine solche Gesellschaft glorreich und dynamisch sein. Und so gipfelt die Entwicklung von Schönheit und Stärke in individuellen Leben in einer größeren Gesellschaft, einer edleren Nation.

Vollkommenheit kann erreicht werden, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit weg vom Körper, vom Mind und vom Intellekt und hin zum Lebensprinzip richten, dem unveränderlichen Faktor, der Sie belebt. Zunächst können Sie ein Ideal wählen, auf das Sie hinarbeiten möchten, das höher und edler ist als die üblichen egoistischen Interessen, die wir im Leben haben. Widmen Sie danach alle Ihre Aktivitäten diesem Ideal. Garantiert werden Sie dann materiell und geistig im Leben vorankommen. Ein perfekter Mensch ist einer, der das höchste göttliche Prinzip als Ideal wählt und ihm alle Aktivitäten widmet. So ein Individuum lebt ein Leben in völliger Unabhängigkeit und ist vom Einfluss der sich wandelnden Wahrnehmungen, Emotionen und Gedanken befreit.

1.4 Lebensfreude

Alle menschlichen Aktivitäten werden durch zwei Impulse motiviert: Abscheu vor Leid und Sehnsucht nach Freude. Menschen vermeiden und verwerfen unangenehme Dinge und ungünstige Umgebungen, und sie suchen das Angenehme und das Förderliche. Da sich Objekte und Umgebungen jedoch ständig ändern, wird die Suche nach Glück zu einer Übung in Sinnlosigkeit. Die verschiedenen Methoden Einzelner, Glück zu erlangen, mögen verschieden und vielfältig sein, aber das Ziel ist ihnen allen gemeinsam.

Da Glück das Ziel aller menschlichen Bemühungen ist, ist es von größter Bedeutung, herauszufinden, wo es sich genau befindet. Es ist heute allgemein anerkannt, dass die Freude, die man durch die Sinnesorgane erfährt, in ihren jeweiligen Sinnesobjekten liegt. In Verfolgung einer solchen missverstandenen Überzeugung bemühen sich die Individuen ständig, immer mehr Reichtum und Objekte der Welt zu erwerben, zu besitzen und zu vergrößern. Vielen gelingt es, ein großes Vermögen anzuhäufen, aber sie sind enttäuscht, dass das Glück durch das Wachstum ihres Reichtums nicht gesteigert wird. Andere, die nicht so sehr allein mit der Beschaffung von Reichtum beschäftigt sind, sondern ein einfaches und ehrliches Leben führen, scheinen viel glücklicher und zufriedener zu sein. Dies sind auffällige Widersprüche im Leben. Denken Sie nur an einen Millionär, der trübselig in seinem palastartigen Zuhause sitzt und dagegen an einen verarmten und schlecht gekleideten Bauer, der in ekstatischer Freude in seiner bescheidenen Hütte singt und tanzt. Reichtum ist keineswegs ein Maß für Glück. Geld kann kaufen, was immer wünschenswert ist, aber Freude ist den Sinnesobjekten nicht innewohnend. Wenn sie es wäre, sollte jedes Objekt jedem damit in Kontakt tretendem dasselbe Maß an Freude bereiten. Das ist offensichtlich weit von der Realität entfernt. So kann zum Beispiel eine Zigarre bei einer Person ein Gefühl der Freude und Befriedigung hervorrufen, aber für einen anderen absolut abstoßend sein.

Absolutes Glück ist das Ziel aller menschlichen Bemühungen. Eine Person nutzt das dreifache Instrumentarium - Körper - Mind - Intellekt – um immer mehr Glück zu erlangen. Sogar der glücklichste Mensch der Welt bemüht sich ständig auf seine Weise, mehr Erfüllung und Zufriedenheit im Leben zu erlangen. Glück wird auf zwei Wegen gesucht: Der erste negative besteht darin, Leiden zu vermeiden, um Glück zu erlangen, und der zweite besteht darin, die Freuden positiv zu erleben.

Wenn Freude nicht im Sinnesobjekt zu finden ist, wo sollen wir dann danach suchen? Dies führt uns zu der grundlegenden Frage: Was ist Glück? Diese Fragen waren die Ausgangslage, von der die alten Weisen (Rsis) eine gründliche und wissenschaftliche Untersuchung der menschlichen Persönlichkeit machten.

Sie entdeckten, dass Glück wenig mit dem Besitz von Objekten zu tun hat. Glück ist vielmehr ein Geisteszustand. Es besteht eine klare Beziehung zwischen dem Geisteszustand und der erlebten Freude oder Trauer. Wenn der Geist beunruhigt ist, gibt es Leid und wenn er ruhig ist, gibt es Freude. Glück soll also an der Ruhe des eigenen Geistes gemessen werden. Glück ist tatsächlich ein subjektives Phänomen.

Manchmal kann die Ruhe des Geistes durch Kontakt mit den Sinnesobjekten herbeigeführt werden, aber dann ist sie von vorübergehender Art. Keine dauerhafte echte Zufriedenheit oder Freude kann jemals aus der Befriedigung der Sinne gewonnen werden. Wenn man das nicht weiß und glaubt, dass die Sinnesobjekte eine Quelle des Glücks sind, läuft man ihnen vergeblich nach. Die spirituellen Meister behaupten rigoros, dass die Menschen das Dach und die Krone der Schöpfung sind und die einzigartige Fähigkeit haben, den Geist zu beruhigen und dadurch wahrhaftige Ruhe in sich zu genießen, ohne von einem gewissen Objekt oder Mensch abhängig zu sein. Diese Fähigkeit schlummert in den Menschen, aber sie sind sich

dessen nicht bewusst. Törichterweise bemühen wir uns, Glück durch die Sinnesobjekte zu erlangen, die nur einen falschen Schimmer der Freude haben.

Wo suchen wir Glück? Aus Unwissenheit glauben wir, dass Glück in den Sinnesobjekten der Welt liegt. Daher jagen wir ihnen nach, erwerben sie und geben uns ihnen hin. Dieser Glaube scheint wahr zu sein, denn wir erleben ein Gefühl der Freude, wenn wir mit dem Objekt unseres Verlangens in Verbindung treten.

Analysieren wir diese scheinbare Wahrheit anhand eines Beispiels. Ein Raucher, der fast pausenlos raucht, hat Freude an jeder Zigarette. Wir schließen daraus, dass die Freude direkt von der Zigarette erzeugt wird. Wenn dies wahr wäre, sollte jede Zigarette das gleiche Maß an Freude erzeugen. Aber das ist nicht so, denn wenn diese Person eine Zigarette raucht, nachdem sie für eine oder zwei Wochen darauf verzichtete, erzeugt die Zigarette ein Gefühl weitaus größerer Freude. Glück liegt also nicht im Objekt, sondern eher in unserem Geisteszustand. Im normalen Verlauf beunruhigt das Verlangen nach einer Zigarette den Geist, sagen wir beispielsweise alle fünf Minuten, und wenn eine Zigarette geraucht wird, ist die Erregung beruhigt - wenn auch nur vorübergehend. Die Beruhigung der Aufregung ist die Freude, die der Raucher erfährt. Wenn also dieser Person für eine Woche die Zigaretten verweigert werden, wird der Wunsch zu rauchen intensiviert, und der Geist wird aufgeregter. Eine solche Unruhe beruhigt sich jedoch sofort, wenn die Person nach einer Woche Abstinenz die erste Zigarette raucht und daher ein Gefühl umso größerer Freude erfährt.

Glück ist ein rein subjektives Phänomen, das nicht durch die erlebten Objekte materiell beeinflusst wird. Das Objekt kann jedoch in bestimmten Fällen eine vorübergehende Beruhigung unseres Geists bewirken, aber es ist stets der ruhige Geist, der Glück erzeugt. Glücklicherweise sind menschliche Wesen mit der einzigartigen Fähigkeit ausgestattet, in Unabhängigkeit von den Objekten der Welt den Geist zu beruhigen. Es ist daher absurd für ein Individuum, ein Opfer der äußeren Umstände oder der Umwelt unterworfen zu sein.

Die Schriften erklären diese Wahrheit und helfen, diese schlafende Fähigkeit zu erwecken. Sobald die Kunst der Beruhigung des Geistes erlernt ist, wird der Mensch es nicht notwendig finden, die materielle Welt und ihre bezaubernden Objekte zu verfolgen, um Frieden und Glück zu erlangen. Das ist die wahre Lebensfreude. Wenn diese Kunst der Beruhigung des Geistes einmal gelernt ist, etabliert sich das Individuum anschließend in einen Zustand von dauerhaftem und vollständigem Glück, das unabhängig ist von der Umwelt und den Lebensumständen. Solch eine Person strahlt wie ein Leuchtfeuer und führt damit andere, die immer noch im Sumpf der Sinnesobjekte herumtasten und versuchen, eine Lösung der Probleme des Lebens zu finden.

Glück kann in Form einer Gleichung ausgedrückt werden:

$$H = \frac{D f}{D e}$$

*Glück (Happiness) = Anzahl der erfüllten Wünsche (Desires fulfilled)
geteilt durch die Anzahl der unterhaltenen Wünsche (Desires entertained)*

Das Quantum des Glücks steigt entweder durch Erhöhen des Zählers oder durch Verringern des Nenners oder durch eine Kombination von beidem. Die Erfüllung der bestehenden Wünsche beruhigt die durch die Wünsche erzeugte Aufregung. Andersherum werden die Unruhen im Kopf gemindert, indem man weniger Wünsche hat. In beiden Fällen ist es daher die Verringerung der Unruhe oder Beruhigung des Geistes, die Glück erzeugt.

Obwohl die obige Formel für Glück unwiderlegbar ist, besteht die Gefahr, sich für das eigene Glück auf Sinnesgenüsse zu verlassen. Doch führt dies im Allgemeinen dazu, dass noch mehr Wünsche entstehen. Mit zunehmender Anzahl von Wünschen nimmt der Nenner der Gleichung zu, was zur Verringerung des Glücks führt. Der beste Weg, um dauerhaft glücklich zu werden ist es, die Anzahl der Wünsche zu reduzieren, die unser Geist unterhält, indem wir unsere Gedanken auf die alles durchdringende göttliche Realität richten.

Literaturverzeichnis

- 1. Kindle Life, Swami Chinmayananda, Central Chinmaya Mission Trust Publication, Mumbai, Indien*
- 2. Art of Man Making, Swami Chinmayananda, Central Chinmaya Mission Trust Publication, Mumbai, Indien*
- 3. Art of Living, Swami Chinmayananda, Central Chinmaya Mission Trust Publication, Mumbai, Indien*
- 4. Taittirīyopaniṣad, Kommentar von Swami Chinmayananda, Central Chinmaya Mission Trust Publication, Mumbai, Indien*



FOUNDATION VEDANTA COURSE

CHINMAYA INTERNATIONAL FOUNDATION

Centre for Sanskrit Research and Indology



Adi Sankara Nilayam, Veliyanad, Ernakulam - 682319, Kerala, India. Phone: +91-484-2749676, 2747307

Fax: +91-484-2749729 Email: vedantacourses@chinfo.org Web: www.chinfo.org

cif

LEKTION 2

AM ENDE DER ersten beiden Wochen sollten Sie Lektion 1, die die ersten vier Themen abdeckt, abgeschlossen haben. Arbeiten Sie Lektion 2 sorgfältig in den folgenden zwei Wochen nach dem gleichen Verfahren wie in der ersten Lektion durch. Wiederholen Sie zudem währenddessen die Kapitel der ersten Lektion.

Beantworten Sie sofort nach Ablauf der zweiten vierzehn Tage den beigefügten Fragebogen zu den Lektionen 1 und 2, ohne in die bereitgestellte Literatur zu schauen. Die Antworten sollten zur Korrektur an uns gesendet werden. Etwaige Unklarheiten oder Fragen zu den ersten beiden Lektionen können dem Antwortpapier, das Sie an uns schicken, beigefügt werden.

2.1 Unvermeidlichkeit des Handelns

Handeln ist die *unabdingbare Voraussetzung* des Lebens. Jeder lebende Organismus muss handeln, um in der Welt zu leben. Die Art und Beschaffenheit der Handlungen unterscheidet sich jedoch von Individuum zu Individuum. Basierend auf der Geistesstruktur und der Arbeitseinstellung haben die großen Denker der Vergangenheit die Menschen in drei Klassen geteilt:

- (1) Arbeiter ohne Ideal (vyavāsayī)
- (2) Arbeiter mit Ideal (sevākāri)
- (3) Erfüllte Person (Yogī)

Die Unterscheidung zwischen den drei Klassen ergibt sich nicht aus der Art der Arbeit, die sie verrichten, sondern aus der Art und Weise, wie sie sie ausführen. Ihre Temperamente und geistigen Einstellungen unterscheiden sich voneinander, ebenso das Ziel und die Perspektive im Leben, die sie zu ihren Aktivitäten inspirieren.

Ein „Arbeiter“ ist derjenige, der praktisch kein Ideal im Leben hat. Solche Personen arbeiten selbstsüchtig, um einen Gewinn oder einen Lohn zu verdienen, mit dem sie versuchen, ausschließlich sich selbst und ihren Familien zu helfen.

Es gibt Schweiß und Mühe in der geleisteten Arbeit und eine solche Person versklavt sich nur, um seinem eigenen egoistischen Leben mehr Komfort und Vergnügen zu verschaffen. Das Ziel oder der Zweck der Existenz geht nicht über Sinnesvergnügen und egozentrische Befriedigung hinaus. Wer so lebt, kann in jedem Beruf beschäftigt sein, wird aber gleichwohl als „Arbeiter“ bezeichnet. Das Wort Arbeiter in diesem Kontext bedeutet nicht Fabrikarbeiter oder irgendein anderer Arbeiter dieser Art, denn es kann viele geben in hochrangigen Positionen, wie die eines Ministers oder eines Richters, die ebenfalls unter diese Klassifizierung fallen, wenn sie in der Gesellschaft ausschließlich mit dem Auge auf Profit arbeiten. Ein Arbeiter kann in allen Lebensbereichen gefunden werden, unabhängig von seiner Position, Macht und Status.

Die drei in diesem Kapitel aufgeführten Klassifikationen sind überall auf der Welt zu finden. Sie hängen von der Art und Weise ab, in der jeder Einzelne seine Aktivitäten ausführt. Alle Aktivitäten fallen jedoch unter zwei große Kategorien:

- (1) diejenigen, die durch Wünsche motiviert sind und*
- (2) diejenigen, die nicht durch Wünsche motiviert, d.h. wunschlos, sind.*

In der ersten Kategorie können die Wünsche, die die Handlungen motivieren, entweder vollständig egozentrisch sein oder auf eine höhere Sache wie das Wohl einer Gesellschaft oder einer Nation gerichtet sein. Wenn die Wünsche eines Individuums rein egoistisch sind und seine Handlungen nur zum individuellen Vorteil getan werden, dann fällt eine solche Person in die Klasse der „Arbeiter“. Wenn jedoch die Ideale höher als nur im eigenen Interesse liegen, und man für das Wohl einer größeren Gemeinschaft arbeitet, dann wird eine solche Person als „Arbeiter mit Ideal“ klassifiziert. In beiden Fällen liegt ihren Handlungen ein Verlangen als Motivation zugrunde.

So wird in jedem erdenklichen Berufsfeld eine Person, die weniger egoistisch, sondern in Gedanken an eine bessere Lebensweise, ein bestimmtes Ziel oder ein inspirierendes Ideal arbeitet, als „Arbeiter mit Ideal“ bezeichnet. Er arbeitet nicht nur für Profit, sondern pflegt beständig ein Ideal zum Wohle der Gesellschaft und kämpft für dessen Realisierung. Alle inspirierten politischen, sozialen und religiösen Arbeiter fallen unter diese Kategorie. Im Vergleich zum Arbeiter ohne Ideal sind beim Arbeiter mit Ideal das Ego oder die Selbstsucht erheblich reduziert. Die Sache, für welche letzterer arbeitet, dient dem Wohl der ganzen Gesellschaft oder Nation.

Wenn das Ego vollständig beseitigt ist und das Individuum in der Welt arbeitet und seine obligatorischen Pflichten nur für den allgemeinen Wohlstand aller erfüllt, erreicht eine solche Person den höchsten und edelsten Stand und wird eine „erfüllte Person“. Solch ein Individuum arbeitet weder für Lohn noch für die Erfüllung eines Ideals, sondern erfüllt seine Aufgaben mit selbstlosem Engagement und findet Frieden und Erfüllung in den Aktivitäten, die er oder sie durchführt. Erfüllung liegt in der Wahrnehmung der eigenen Pflichten nach bester Fähigkeit. Eine solche Person erhebt keinen Anspruch auf Rechte; der Fokus liegt vielmehr auf den Aufgaben. Außerdem sorgt sich ein solches Individuum nicht um die

Früchte seiner Arbeit und bleibt unberührt sowohl von der Belobigung als auch der Verurteilung durch die Gesellschaft. Das Beispiel der Kreuzigung Jesu zeigt das Ideal des Gleichmuts einer Person der Vollkommenheit auch im Angesicht der abscheulichsten Ungerechtigkeit in der Menschheitsgeschichte.

Im Falle einer erfüllten Person gibt es überhaupt keine Wünsche, die das eigene Handeln motivieren. Solche Individuen sind auf die höchste Wirklichkeit abgestimmt und befinden sich für immer in einem Zustand totaler Erfüllung. Keine ihrer Handlungen kann ihnen weitere Befriedigung oder Freude bringen. Trotzdem führen sie unverändert ihre Aufgaben mit einem Gefühl der völligen Gleichgültigkeit gegenüber den Früchten ihrer Handlungen aus.

Eine Handlung, die ohne egozentrisches Verlangen und ohne Sorge um den Genuss ihrer Früchte ausgeführt wird, ist die edelste von allen. Jeder Suchende muss danach streben und sich bemühen, diesen Zustand der Perfektion zu erreichen.

Die drei Abstufungen existieren in allen Lebensbereichen. Sie hängen nicht davon ab, *was* man macht, sondern vielmehr davon, *wie* man seine Arbeit macht. Die gegenwärtige Entwicklung ist es, nur auf den Profit zu schauen; diesem fehlt die Vision eines größeren erstrebenswerten Ziels oder Ideals. Folglich gibt es überhaupt kein Interesse, keine Begeisterung oder Inspiration für die eigene Arbeit. Das Leben wird zu einer monotonen Routine von mechanischem Dasein mit nichts Erstrebenswertem. Eine Person muss sich zuerst auf ein Ideal konzentrieren, auf einen Zweck und auf ein Ziel im Leben. Sobald die Vision eines Ideals empfangen ist, gibt es Freude in den eigenen Aktivitäten, und man entwickelt eine große Lust, das Leben in all seiner Fülle zu leben. So kann der Geist von der Haltung eines Arbeiters ohne Ideal zur Würde eines Arbeiters mit Ideal erhoben werden. Arbeitet dieser im Anschluss selbstlos weiter, bis er die Erfüllung schon in der Aktivität selbst findet, wird er den erhabenen Status der erfüllten Person erreichen.

Das ist das Gebot der Stunde. Die Profitgier muss dem menschlichen Geist entzogen und durch die Philosophie der Arbeit ersetzt werden. Je früher diese Philosophie im Leben aufgenommen und angewendet wird, desto früher werden die Menschen in eine zufriedene, effiziente und fortschrittliche Gesellschaft wachsen.

Beachten Sie, dass die Abstufung der drei Arten von Menschen nicht von der Art der durchgeführten Arbeiten abhängt, sondern von der Art ihrer Durchführung. Es wird daher nutzlos sein, sich über Ihren Beruf oder Ihre Umgebung zu beschweren, da jede Arbeit, die Sie tun, in die edelste Art umgewandelt werden kann, indem die richtige mentale Einstellung dazu beibehalten wird.

2.2 Geheimnis des Erfolgs

Der Wert der Arbeit wird am Ideal gemessen, das einen in der Arbeit inspiriert und führt. Die Qualität des Handelns verbessert sich durch die Übernahme besserer Ideale. Je edler das Ideal, desto größer wird die Schönheit und Effizienz des Handelns sein. Alle großen Menschen

haben solche Ideale, und ihre Handlungen haben eine reiche Ernte für die nachfolgenden Generationen hinterlassen.

Im Allgemeinen fehlt es einem Individuum an einem bestimmten Ideal zur Kanalisierung seiner Aktivitäten. Die meisten Menschen arbeiten heute mit einer egoistischen Einstellung und einer Vision, die nicht über die Interessen ihrer eigenen Kinder und Verwandten hinausgeht. Mit einer so engen und egozentrischen geistigen Einstellung kann in keiner von ihnen geleisteten Arbeit Freude zu finden sein. Eine Person kann der Leiter einer Organisation sein, kann aber trotzdem die Arbeit eintönig finden und müde werden. Solche Arbeit erweist sich als wertlos und wird zu einer Belastung der Gesellschaft.

Müdigkeit in der Arbeit resultiert hauptsächlich aus geistiger Verschwendung. Es ist nicht unüblich, in klimatisierten Büros Menschen zu finden, die müde und erschöpft werden, noch bevor sie ein paar Stunden Arbeit erledigt haben. Auf der anderen Seite gibt es alte Landwirte, die den ganzen Tag auf den offenen Feldern arbeiten und sich am Abend frisch und temperamentvoll genug fühlen, um sich bei Volkstanz und Musik zu erholen. Der Grund für diesen Widerspruch im Leben liegt im jeweiligen Geisteszustand. Letztere haben einen relativ sauberen und reinen Geist, der nicht durch egoistische Motive verunreinigt ist. Ihre Arbeit ist für das allgemeine Wohl aller gedacht, während die Ersteren egozentrisch sind. Ihr Geist ist immer mit egozentrischen Wünschen belastet und der Sorge, die Früchte ihrer Handlungen genießen zu wollen. Diese zwei negativen Kräfte beeinträchtigen die Vitalität eines Individuums und lassen einen praktisch unfähig zu jeder konstruktiven Arbeit zurück.

Ein egoistischer Mensch arbeitet nur für sein eigenes Wohl und vielleicht für das seiner Familie. Der Geist eines solchen Individuums ist voller Verlangen und Erwartungen an die Früchte seiner Arbeit, und er kann niemals in Frieden sein. Außerdem kann er mit solch einem aufgeregten Gemüt nicht effizient sein in einem Tätigkeitsbereich. Infolgedessen ist sowohl geistiger als auch materieller Fortschritt beeinträchtigt.

Das Erfolgsgeheimnis liegt daher in der Überwindung einer negativen Einstellung. Dadurch wird geistige Energie für Handlungsausführungen bewahrt. Dies wird erreicht durch die Wahl eines Ideals oder Ziels im Leben, das hoch genug ist, um über das eigene egoistische Interesse hinauszugehen und mit ständigem Engagement an seiner Verwirklichung zu arbeiten. Wo es eine bestimmte und edle Vision oder ein Ideal gibt, für das man arbeiten kann, ist man inspiriert und in die Aktivität vertieft. Jedes inspirierte Unterfangen führt nicht nur zu Freude und Heiterkeit im Leben, sondern auch zum Erfolg.

Ein Schüler muss wissen, was genau mit der Wahl eines höheren Ideals gemeint ist, bevor er sich der Arbeit widmet. Ein Ideal ist das, was einen zur Arbeit antreibt. Im Falle eines selbstsüchtigen Individuums ist das Ideal das Wohl seiner selbst und vielleicht das seiner Familie. Es arbeitet nur für diesen Zweck und wird sich überhaupt nicht für jemanden außerhalb der eigenen Familie einsetzen. Das gleiche Individuum kann ein höheres Ideal wählen, indem es seine Arbeit einem größeren Ganzen widmet. In einer solchen Person wächst dann das Interesse, sich nicht nur um das Wohl der Familie zu kümmern, sondern

ebenso um das Wohl der Gemeinschaft und der Gesellschaft. Wenn sich ein Mensch auf diese Weise einer edleren Sache oder einem höheren Ideal widmet, wird er effizienter und erfolgreicher in der Welt. Dieser selbstlose Mensch ist ganz offensichtlich stärker und produktiver in seinen Anstrengungen als der selbstbezogene. Ein markantes Beispiel ist das von Mahatma Gandhi, der sein Ego am Altar der Nation hinterließ und sich als eine Persönlichkeit von erstaunlicher Dynamik und Stärke erwies.

Daher wird empfohlen, dass Sie Ihr Ideal oder Ihre Vision über Ihre egozentrische und verengte Sicht auf das Leben erheben und für das erwählte Ideal arbeiten. Sie erhalten so die Inspiration einer Arbeit für eine edlere Sache, was relativen Frieden und Ruhe in Ihren Geist bringt. Solch inspirierte und engagierte Arbeit erweist sich als effizienter als selbstsüchtige und von Verlangen geprägte Aktivitäten. Indem Sie also das Ideal schrittweise erhöhen und Ihre Vision vom Leben erweitern, genießen Sie mehr Frieden und Ihr Leben wird effizienter und fortschrittlicher.

Die spirituelle Wissenschaft hilft einem, schrittweise eine größere Vision zu entwickeln und die Kunst zu praktizieren, für eine größere Sache zu arbeiten. Die Zufriedenheit aus einer gut geleisteten selbstlosen Arbeit ist den unbeständigen Freuden reiner Beschaffung und Genuss in der materiellen Welt weit überlegen und tröstlicher als diese. Echter Erfolg im Leben liegt in der Entwicklung und Integration der eigenen inneren Persönlichkeit. Die Schriften liefern den Schlüssel dazu.

Das höchste und edelste aller Ideale ist, für den Herrn selbst zu arbeiten. Seien Sie ein Botschafter Gottes und führen Sie seinen Willen aus in allen Ihren Handlungen. Wenn dieser Zustand erreicht ist, genießen Sie perfekten Frieden im Innern und arbeiten gleichzeitig dynamisch in der Welt. Diese Kombination von Frieden und Handeln fehlt überall; Individuen scheinen das eine oder das andere zu haben, aber nicht beides.

Die vedantische Lebensweise gibt einem die Fähigkeit, in seinen Handlungen dynamisch und gleichzeitig friedlich und ruhig zu sein. Śrī Kṛṣṇa ist das Ideal einer solchen Perfektion. Er zeigte vollkommenen Frieden, selbst inmitten der bedeutenden Schlacht von Mahābhārata.

2.3 Das Heilige und das Weltliche

Wenn ein Individuum mit der Welt der Objekte in Verbindung tritt, erlebt es entweder Freude oder Trauer. Die Reihe solcher Erfahrungen, die sich aus ständigen Kontakten mit der Welt ergeben, bildet das Leben.

Die materiellen Wissenschaftler der wirtschaftlichen, politischen und wissenschaftlichen Forschungsbereiche glaubten, dass das menschliche Leben durch eine Verbesserung der Objekte und Annehmlichkeiten in der Welt besser und glücklicher gemacht werden könnte. Mit dieser Zielrichtung und dem ehrlichen Wunsch, der Menschheit zu dienen, arbeiteten diese Wissenschaftler viele Jahre lang, bis es ihnen gelang, die gegenwärtige Welt der wundersamen Errungenschaften zu erschaffen. Die Welt hat sich wie nie zuvor in der

Geschichte der Menschheit entwickelt, und der Mensch wird mit Komfort und Luxus verwöhnt. Aber mittendrin sitzend ist er von Stress und Anspannung geplagt und genießt weder Frieden noch Glück.

Nach einer gründlichen wissenschaftlichen Untersuchung der Ursachen dieses Widerspruchs entdeckten die spirituellen Denker Indiens, dass die äußeren Sinnesobjekte nicht allein inneres Glück bewirken. Wenn die Kontrolle, die ein Einzelner über die äußere Natur ausübt, jene Kontrolle, die er über seine innere Natur ausübt, übersteigt, entsteht ein Ungleichgewicht in der Gesellschaft. Dieses Ungleichgewicht ist das Mark und die Substanz im Herzen des viel diskutierten Themas „Weltkrise“.

Die Philosophie stellt die innere Persönlichkeit eines Menschen wieder her und liefert das notwendige Gleichgewicht, um das Leben perfekter, umfassender, universeller und kurz gesagt menschlicher zu machen. Die Rehabilitation und Kontrolle der eigenen inneren Natur allein kann einem die notwendige Fähigkeit geben, die Erfahrungen des Lebens zu genießen. Ohne die Rekonstruktion der menschlichen Persönlichkeit wird eine bloße Neuordnung und Verschönerung der Außenwelt für die Herstellung von Frieden und Glück in der Welt von geringer Bedeutung sein. Es wäre so sinnlos und absurd, als würde man einer Person, die unter Verdauungsstörungen leidet und nicht einmal den Anblick von Nahrung ertragen kann, eine üppige Mahlzeit servieren. Eine Mahlzeit kann nur genossen werden, wenn die betreffende Person einen guten Appetit hat. Ebenso entsteht durch die Entwicklung der eigenen inneren Persönlichkeit ein Appetit auf das Leben, und dies allein kann einem helfen, die materiellen Errungenschaften der modernen Welt zu genießen.

Wissenschaftler fallen in zwei Kategorien: Objektive Wissenschaftler sind diejenigen, die ihre Fragen und Untersuchungen an die Welt richten, während subjektive Wissenschaftler sie auf die Persönlichkeit des Menschen richten.

Materieller Wachstum und Wohlstand erhöhen den *Lebensstandard*, während spirituelle innere Rehabilitation den *Standard des Lebens* verbessert. Sowohl der Lebensstandard als auch der Standard des Lebens müssen gleichermaßen entwickelt und ausgewogen sein, damit man fröhlich und mit Leichtigkeit durch die Herausforderungen des Lebens segeln kann. Der Lebensstandard ist wie der Mast eines Schiffes; wenn er hoch sein soll, muss der Kiel tief und breit gebaut werden, um die Höhe auszugleichen. Die Tiefe des Kiels misst den Standard des Lebens. Wenn der Mast unverhältnismäßig hoch ist, fällt das Schiff um. Wenn der Kiel jedoch ausreichend tief und breit ist, ist das Schiff trotz der Höhe des Mastes stabil. So auch im Leben: Wird auf Kosten des Standards des Lebens der Lebensstandard alleine gesteigert, wird die Gesellschaft oder Nation einen Untergang erfahren. Ist aber der Standard des Lebens gut etabliert, wird immer Frieden und Wohlstand herrschen.

Allgemein gesehen besteht die Welt aus materiellem Reichtum, Menschen und natürlichen Ressourcen. Darauf basierend entstanden drei Kategorien von objektiven Wissenschaftlern: der Ökonom, der Politiker und der Wissenschaftler. Der Ökonom befasst sich mit dem Reichtum des Landes und versucht, eine richtige Beziehung zwischen einem Individuum und

dem Reichtum in der Welt herzustellen. Der Politiker beobachtet und studiert die Menschen und formuliert Methoden und Richtlinien, mit denen ein Individuum die beste Beziehung zu seinen Mitmenschen aufrechterhalten kann. Die dritte Art, der Wissenschaftler, experimentiert in der Natur und leitet daraus verschiedene Gesetze ab, denen man folgen sollte und dabei den Kontakt mit den Naturphänomenen genießen kann. Alle drei versuchen, durch eine Erhöhung ihres Lebensstandards den Menschen Glück zur Verfügung zu stellen.

Die vierte Art von Wissenschaftlern besteht aus den subjektiven Wissenschaftlern, die die menschliche Persönlichkeit erforschen und untersuchen und die Aufmerksamkeit des Einzelnen nach innen auf das Göttliche Zentrum leiten. Auch ihre Untersuchungen und Ergebnisse sind logisch. Auch ihre Bemühungen sollen den Menschen dienen und ihnen durch eine Erhöhung des Standards des Lebens zu mehr Glück verhelfen.

Wissenschaftliche Errungenschaften haben einen bestimmten und klar definierten Platz innerhalb der menschlichen Gesellschaft. Nur der fanatische, von innerer Entwicklung losgelöste Materialismus ist für eine Person schädlich. Ebenso würde eine fanatische Religion ohne materiellen Fortschritt die Menschheit in ein dunkles Zeitalter führen, wie es Europa im Mittelalter erlebt hat. Die offensichtliche Lösung für die Probleme der heutigen Welt ist daher eine harmonische Verbindung des Heiligen mit dem Weltlichen. Nur ein gesunder Mensch mit einer gründlichen religiösen Disziplin und einem prosperierenden Wohlstand kann den Duft des Friedens und Glücks verbreiten.

Wir müssen verstehen und erkennen, dass beide Kategorien von Wissenschaftlern notwendig sind, um ein Gleichgewicht im Leben aufrechtzuerhalten, das allein das Glück in der Welt fördern kann. Sie haben sich ihrem Thema wissenschaftlich genähert und unwiderlegbare, das Leben regelnde Gesetze abgeleitet. Da wir in dieser wissenschaftlichen Ära leben und nur das Rationale akzeptieren, gibt es keinen Grund, warum wir diese logischen Prinzipien nicht studieren und in unserem Leben anwenden sollten für ein besseres und zielgerichteteres Leben.

2.4 Zweifacher Weg

Materieller Wohlstand allein kann einem Individuum kein Glück bringen, wenn dieses keine gesunde innere Persönlichkeit entwickelt hat, um ihn zu genießen. Inneres spirituelles Wachstum wird durch das Üben intelligenter Selbstbeherrschung und Disziplin gemäß den Lehren der Schriften erreicht.

Die Idee der Selbstkontrolle und Disziplin ist für die meisten Menschen in der modernen Welt abscheulich. Sie betrachten beide als Fesseln, die ihre natürliche Freiheit binden und vermeiden daher spirituelle Praktiken. Es gibt auch solche, die die Wirksamkeit von Selbstkontrolle und Disziplin als Schlüssel zum richtigen Leben weder verstehen noch erkennen, die aber dennoch die Schriften auf unkluge Weise befolgen und sich selbst zwanghaft alle Freuden in der Welt verwehren. Solch eine unkluge Selbstverleugnung über die eigenen Fähigkeiten hinaus schafft geistige Unterdrückung und Verdrängung, was

letztlich eine Abneigung gegen die Religion erzeugt. Daher wird religiöse Disziplin seit Generationen verurteilt. Einige lehnen sie ab, ohne einen Versuch ihrer Befolgung, während andere eine falsche Disziplin üben, die sie für undurchführbar und wertlos erklären.

Religion aus solchen Gründen zu verurteilen ist, als würde man einen Hund als verrückt bezeichnen, ausschließlich um ihn zu töten. Religion hilft einem Individuum, seine Persönlichkeit zu entwickeln und ein besseres und fröhlicheres Leben zu genießen. Laut den weisen Schriften inspiriert ein intelligentes und richtiges Verständnis der die innere Persönlichkeit regelnden Gesetze zu höheren Idealen und gibt dem Einzelnen eine gesündere und edlere Vision seines Lebens. Während man in seiner inneren Entwicklung voranschreitet, fallen die niederen Veranlagungen automatisch ab. Die konsequente Ablehnung niederer Werte als Folge einer höheren Einsicht ist die Kunst der Sublimation (im Gegensatz zur Suppression oder Unterdrückung), die die Schriften meint. Die Persönlichkeit eines Individuums ist voll von Unvollkommenheiten und negativen Tendenzen, wie ein Baumwollball mit Verunreinigungen vermischt ist. Um die Verunreinigungen von der Baumwolle zu entfernen, wird das sogenannte Kardier Verfahren angewendet. Dabei wird die gesamte Masse gekämmt und geschlagen, so dass sich winzige Flocken reiner Baumwolle abtrennen und herumfliegen, während die schwereren Verunreinigungen herunterfallen. Analog werden zur Beseitigung der negativen Tendenzen eines Individuums die edlen Werte des Lebens gelehrt. Durch ihre Assimilation steigt man in höhere Bereiche der Perfektion auf und verliert die negativen Veranlagungen.

Das Grundwissen darüber, was edel und unedel ist, ist allen bekannt. Trotz dieses Wissens wählt man den lasterhaften Weg, der schädlich ist für das eigene Wohlbefinden. Die R̥sis analysierten den Grund für ein solches Verhalten und entdeckten, dass es zwei verschiedene und getrennte Wege im Leben gibt, nämlich den „Pfad des Angenehmen“ (preya) und den „Pfad des Guten“ (śreya). Menschen stehen vor der Herausforderung, in jedem Moment ihres Lebens einen der beiden Pfade zu wählen. Der, wie der Name schon sagt, gefällt, fasziniert und lockt ist der Weg des Angenehmen. Auf der anderen Seite widersetzt sich ein Individuum dem Pfad des Guten, der auf soliden religiösen Grundsätzen beruht. Ersterer sorgt für die eigene Sinnesbefriedigung und versorgt einen mit unmittelbaren Freuden, führt aber später zu Enttäuschung und Trauer. In auffallendem Gegensatz dazu ist letzterer am Anfang verabscheuungswürdig, führt aber später zu Glück und einem Gefühl der Erfüllung.

--	--	--

	<i>Weg des Angenehmen</i>	<i>Weg des Guten</i>
1	Geleitet von den Anforderungen der Sinnesorgane.	Geleitet vom subtilen Intellekt.
2	Am Anfang besteht vorübergehende Freude, aber letzten Endes Leiden.	Am Anfang ist er unangenehm, sorgt aber später für dauerhaftes Glück.
3	Er ist verführerischer – richtet sich an den nach außen gerichteten Geist.	Seine Schönheit ist verborgen. Er wird nur vom nach innen gekehrten Geist wahrgenommen.
4	Ist der Weg der Devolution (Rückentwicklung).	Ist der Weg der Evolution (Entwicklung).
5	Die Mehrheit der Menschen geht diesen Weg.	Kaum ein paar Leute schätzen und folgen diesem Weg.
6	Er basiert auf Sinnesbefriedigung.	Er basiert auf fundiertem Wissen.
7	Alle Religionen lehnen diesen Weg ab.	Alle Religionen empfehlen diesen Weg, um die Wohnstätte der Wahrheit zu erreichen.

Der unschlüssige Verstand versucht, durch den Weg des Angenehmen sofort ein Flackern der Freude zu erlangen. Dies verweigert einem die Möglichkeit, größeres und heiteres Glück zu genießen. Die Religion steht wie ein freundlicher Polizist zwischen den beiden und weist die Menschheit an, den Weg des Guten zu gehen. Diejenigen, die mit Entschlossenheit und Stärke den richtigen Weg wählen, erscheinen als mächtige Persönlichkeiten und führen den Rest der Menschheit zu ewigem Frieden und Glück.

Unterscheidung zwischen Unterdrückung und Sublimation: Solange ein Individuum auf dem Niveau der Sinne lebt und die höheren Werte des Lebens nicht schätzt, wäre es schädlich für das Individuum, Selbstkontrolle zu üben und die Sinnesfreuden plötzlich und gewaltsam aufzugeben. Wenn man dies tut, unterdrückt man lediglich ureigene Veranlagungen, die zu einem späteren Zeitpunkt mit nur noch größerer Kraft ausbrechen werden. Unterdrückung resultiert daher aus einer unabhängigen und kraftvollen Selbstverleugnung aus blindem Glauben, ungeübter Begeisterung oder reinem Aberglauben. Wenn jedoch der Suchende Selbstbeherrschung übt und sich gleichzeitig das Wissen der höheren Werte des Lebens aneignet, wird sich die mentale Vision und Leistungsfähigkeit erweitern und sich kontinuierlich weiterentwickeln. Wenn die eigene Vision so entwickelt und aufrechterhalten wird, werden die niederen animalischen Triebe von alleine verschwinden wie der Nebel vor Tagesanbruch. Dies nennt man Sublimation. Sublimation ist also die Beseitigung einiger der bekannten falschen Werte des Geistes als Ergebnis intellektueller Überzeugung und gewissenhaften Glaubens.

Unterdrückung verfault die mentale Einstellung eines Individuums, während Sublimation sie verbessert und stärkt und dadurch das Individuum befähigt, eine größere und stärkere Persönlichkeit zu werden.

Literaturverzeichnis

1. *Kindle Life*, Swami Chinmayananda, Central Chinmaya Mission Trust Publication,

Mumbai, Indien

2. *Art of Man Making*, Swami Chinmayananda, Central Chinmaya Mission Trust Publication, Mumbai, Indien
3. *Art of Living*, Swami Chinmayananda, Central Chinmaya Mission Trust Publication, Mumbai, Indien
4. *Kaṭhōpaniṣad*, Kommentar von Swami Chinmayananda, Central Chinmaya Mission Trust Publication, Mumbai, Indien
5. *Bhagavad-gītā*, Kapitel 3, Kommentar von Swami Chinmayananda, Central Chinmaya Mission Trust Publication, Mumbai, Indien