


WIE KANN MIR JNANA YOGA HELFEN,
AUS DEM ERWACHTEN BEWUSSTSEIN
ZU LEBEN?

E-BOOK

AKTU SAYTA SHIN
JNANA-YOGA.AT
August 2023



Leben aus dem erwachten Bewusstsein!

In diesem E-Book werde ich einige Aspekte anmerken, die wichtig sind, um beständig aus dem erwachten Bewusstsein zu leben.

Einführung

Für jene, die sich noch nicht in den Dimensionen des Lebens vertieft oder sich mit Jnana Yoga befasst haben, mache ich eine kurze und einfache Einführung.

Beginnen wir mit Jnana Yoga.

Jnana Yoga ist die höchste Form am Yoga Weg. Das Ziel ist die bewusste Verwirklichung unserer wahren Natur als non-duale Präsenz. Es ist jene Methode, die im Advaita Vedanta verwendet wird.

Zur Philosophie des Advaita Vedanta (die Lehre der Nicht- Zwei)

Die Welt, die wir sehen ist die Projektion unseres inneren Geistes.

Der Film über unser Leben, der in unserem Verstand abläuft, ist nicht das wirkliche Leben, sondern die Sicht aus unserem konditionierten Geist, der seine Konzepte, Glaubenssätze und Überzeugungen über das wirkliche Leben stülpt.

Damit lebt jeder Mensch in seiner eigenen Welt, die einen Hauptdarsteller hat, das sogenannte Ich in Raum und Zeit. Dieses Ich ist ein verstandesmäßiges, erdachtes Ich, das ich im weiteren Text als *konzeptionelles Ich* bezeichne.

Hinter all dieser Verstandeswelt existiert eine Dimension ohne Raum und Zeit, wir nennen sie die **Präsenz des Seins**, unsere wahre Natur des Menschseins. Der grundlegende Unterschied zwischen den beiden Dimensionen ist, dass die Raum- und Zeit-Dimension auf Dualität basiert, die Dimension der Präsenz ist dagegen non-dual.

Deshalb spreche ich in weiterer Folge von der *non-dualen Präsenz*.

Die folgenden Seiten beschäftigen sich damit, wie wir beständig aus der non-dualen Präsenz leben können.

Im Jnana Yoga werden keine körperlichen Asanas praktiziert. Es wird auf die geistige Bewusstheit und die Präsenz des Bewusstseins wertgelegt. (Geistiges Yoga)

Der erste Aspekt ist, das Rechthaben aufzugeben!

Mit dem Aufgeben des Rechthabens verschwindet das konzeptionelle Ich im Verstand.

Umgekehrt, mit dem Rechthaben wird das konzeptionelle Ich im Verstand wieder geboren, will seine Aufmerksamkeit und manifestiert sich so in unserem Leben.

Rechthaben ist eine Yang – Energie. Die Yang – Energie wird im spirituellen Bereich dann eingesetzt, wenn wir bewusst aus unserer non-dualen Präsenz etwas in unserem Leben schöpfen wollen, nicht dazu, um etwas zu verteidigen oder das konzeptionelle Ich zu stärken.

In unserer europäischen Kultur ist die Balance zwischen Yin und Yang verlorenen gegangen.

Viele Menschen wissen überhaupt nichts um dieses Gleichgewicht der Kräfte im Leben. Die direkte Auswirkung der beiden Kräfte von Yin und Yang ist eine Tätigkeit zu vollbringen (Yang) und zur Ruhe zu kommen (Yin). Der Mensch in unserer Kultur ist ständig mit Tätigkeiten beschäftigt, die zu seinem Selbstwert im konzeptionellen Ich beitragen. Dementsprechend ist der Stresspegel bei den Menschen sehr hoch.

Ein hoher Stresspegel ist ein wesentlicher Faktor für die Entstehung von Krankheiten jeglicher Art. Vor allem schwächt der Stress das Immunsystem.

Wir dürfen lernen, der Yin – Energie mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Die praktische Umsetzung ist nicht nur, sich mehr Ruhe zu gönnen, sondern auch manche Situationen und Menschen einfach so anzunehmen, wie sie eben jetzt sind.

In der spirituellen Sprache sagt man dazu „Hingabe“.

Wollen wir beständig aus dem erwachten Bewusstsein leben, „müssen“ wir lernen, die Hingabe (Yin) in unserem Leben zu integrieren.

Das erwachte Bewusstsein ist die absolute Hingabe an das, was ist.

Kollektiv gesehen ist das Rechthaben-Wollen ein wesentlicher Aspekt der westlichen Gesellschaft. Der Grund dafür ist, dass der Großteil der Menschen aus dem konzeptionellen Ich lebt und die Anerkennung und Macht braucht, um den Selbstwert des konzeptionellen Ichs aufrecht zu erhalten. Das Wissen, dass wir in einem energetischen Wirkungsuniversum leben ist im Mainstream noch nicht angekommen und wird aus meiner Sicht noch eine Weile dauern.

Obwohl viele spirituelle Meister und Lehrer immer wieder auf diese Tatsache hinweisen, bleibt das Kollektiv der Menschheit im alten Denken stecken.

Wenn wir verstehen, dass wir in einem Wirkungsuniversum leben, können wir erkennen, dass wir selbst die Ursachen für die Wirkungen in unserem Leben manifestieren.

Eines der hermetischen Gesetze weist uns seit Jahrhunderten darauf hin, „wie innen so außen“. Das bedeutet, die Gesamtheit unseres Geistes, damit meine ich mental und emotional, bestimmt, was wir in unserem Leben erfahren. Ursache ist unser Geist, die Wirkung ist unser Leben. Ein wesentlicher Aspekt dazu ist die Selbstverantwortung, zu der ich später noch kommen werde.

Eine wichtige Frage ist doch, weshalb ist das so?

Der Grund für dieses unbewusste Kollektiv in der westlichen Gesellschaft ist die Unwissenheit über unsere wahre Natur, unsere non-duale Präsenz.

Wie kommen wir zu diesem Wissen?

Eine kleine Übung: Denkst Du im Moment oder denkst Du nicht?

Ganz gleich, ob Du jetzt etwas gedacht hast oder nicht, muss es eine Instanz geben, die wahrnimmt, ob Du denkst oder nicht. Damit kannst Du erkennen, dass Du nicht Deine Gedanken bist. Aber wer bist Du dann? Bist Du Dein Körper oder gibt es eine Instanz, die den Körper wahrnimmt? Bist Du Deine Emotionen oder gibt es eine Instanz, die die Emotionen wahrnimmt? Diese Instanz, von der ich hier spreche, ist unsere non-duale Präsenz.

Seit der Geburt unseres Körpers ist es die Präsenz, die wahrnimmt. Für die meisten Menschen bleibt die non-duale Präsenz bis zum Tod des Körpers verborgen, aber sie ist immer da.

Die Unwissenheit über diese innere Präsenz lässt uns an ein konzeptionelles Ich im Verstand glauben, dass sich hauptsächlich durch Anerkennung, Wert- und Macht-Haben auszeichnet. Die wahre Natur des Menschen bleibt unbewusst. Das bedeutet, der Großteil der Menschheit lebt eine mentale Trance, die nicht erkannt wird.

Die Wirkung davon (Wirkungsuniversum) ist unter anderem Krieg, im Kleinen und im Großen. Im Kleinen in unseren Beziehungen, sei es in der Partnerschaft oder Familie und im Großen zwischen Ländern oder machthaberischen Anführern.

Der Philosoph René Descartes wurde unter anderem bekannt durch sein Zitat „Ich denke, also bin ich.“ Allerdings ging Descartes davon aus, dass die Sinneswahrnehmungen des Menschen täuschen können. Dahinter verbirgt sich die grundlegende Annahme, dass alles, was der Mensch über die Sinne wahrnimmt, angezweifelt werden muss.

Wir können daraus schlussfolgern, dass das konzeptionelle Ich, das er damit nur gemeint haben kann, in der Wahrnehmung der Realität sehr eingeschränkt ist.

Die Einschränkung bezieht sich auf die konditionierte Sicht der Dinge, die sich im Verstand festgesetzt haben. Es ist wie eine Brille, die wir uns aufsetzen, um die Dinge unter diesem Aspekt des Sehens wahrzunehmen.

„Ich bin, also denke ich“ ist die Sichtweise und Wahrnehmung, die im Zusammenhang mit der non-dualen Präsenz steht. Vor allem Denken existiert die non-verbale Präsenz als unkonditioniertes und freies „Ich Bin“.

Seit 5.000 Jahren weisen uns die Meister aller spirituellen Traditionen auf diese Tatsache hin. Eckhart Tolle sagt, die bewusste Präsenz sei der nächste Evolutionsschritt der Menschheit. Sind wir jetzt bereit dafür?

Zurück zum Rechthaben-Wollen!

Können wir also die Gedanken sehen, die zum Rechthaben-Wollen führen?

Müssen wir danach handeln oder können wir den Gedanken sehen und fallen lassen?

Je nach dem, wofür wir uns entscheiden, verursachen wir eine Wirkung im Leben.

Handeln wir nach diesen Gedanken, manifestieren wir das konzeptionelle Ich und dessen Folgen - die Geister, die ich rief.....(Goethe – der Zauberlehrling).

Lassen wir diese Gedanken sein, ohne danach zu handeln, bleiben wir in Frieden mit uns selbst und der Welt.

Der zweite Aspekt ist, im gegenwärtigen Moment zu leben!

Im gegenwärtigen Moment zu leben ist eine Notwendigkeit, wenn wir beständig aus der non-dualen Präsenz, unserem wahren Selbst leben wollen. Leben wir nicht im gegenwärtigen Moment, kann die non-duale Präsenz durch den Film im Verstand, der von Vergangenheit und

Zukunft handelt, überdeckt werden und wir haben den Eindruck, die Präsenz verloren zu haben. Die Herausforderung, die sich bei vielen Menschen zeigt, die sich vorgenommen haben, aus dem gegenwärtigen Moment zu leben, ist, nicht mehr direkt auf die Welt zu reagieren. Das direkte Reagieren auf Lebenssituationen bringt unsere Handlungen durch den konditionierten Geist hervor, die allesamt in Verbindung mit dem konzeptionellen Ich stehen und die non-duale Präsenz gerät in Vergessenheit.

Leben wir aus der Präsenz, brauchen wir nicht sofort zu reagieren, außer in Ausnahmefällen wie im Straßenverkehr oder ähnlichen Situationen.

Die direkte Reaktion wird zu einer Bestätigung des konzeptionellen Ichs.

Die non-duale Präsenz braucht nicht zu reagieren, denn es gibt nichts, was bestätigt werden braucht. Unsere wahre Natur kann nichts dazu gewinnen und nichts verlieren.

Aus der non-dualen Präsenz kann eine Reaktion geschehen oder nicht. Die Entscheidung darüber liegt in der Präsenz und nicht im konzeptionellen Ich.

Die Entscheidungen aus der Präsenz basieren auf den Kosmischen Gesetzen in der jeweiligen Situation. Diese dienen immer der Ganzheit der Situation und nicht einer egohaften Vorstellung.

Für viele Menschen ist es nicht vorstellbar, im gegenwärtigen Moment zu leben, weil sie dem Glauben unterliegen, vordenken zu müssen, um das Überleben zu gewährleisten.

In Wirklichkeit gilt der Überlebenswillen nur für die persönliche Geschichte im Verstand, die auf ein Happy-End ausgerichtet ist.

Es spricht nichts dagegen, etwas für sein Leben zu planen.

Aber man sollte nicht daran festhalten. Wir wissen nicht, wie sich die Situationen entwickeln werden. Wir können nur spontan darauf reagieren, indem wir uns der Situation hingeben, wie sie eben ist. Planen kann in der non-dualen Präsenz geschehen, über einen bestimmten Zeitraum, etwa für die nächsten 10 oder 20 Minuten, um dann wieder loszulassen.

Wir können nur im gegenwärtigen Moment in die Tiefe unseres Seins gehen.

Wir können weder in der Vergangenheit noch in der Zukunft in die Tiefe eintauchen. Dies ist nur im gegenwärtigen Moment möglich. Wir können nur im gegenwärtigen Moment herausfinden,

wer oder was das Denken beobachtet. Nur im gegenwärtigen Moment können wir erkennen, wer wir wirklich sind und das, was wir sind, leben.

Der Film, der im Verstand über unser Leben läuft, darf auch weiterlaufen.

Wir durchschauen den Film als Film und glauben nicht an seine Realität.

Es kann auch Zeiten und Situationen geben, wo der Film nicht abläuft.

Es spielt jedoch keine Rolle für unser wahres Sein, ob der Film abläuft oder nicht.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist das Fühlen anstatt zu Denken

Der Grund, warum die Mehrzahl der Menschen mehr Denken als fühlen, ist, weil sie ihre Geschichte im Verstand, also den Film, nicht aufgeben möchten. Es zeigt sich dann die Angst davor, nicht zu wissen, was dann ist, wenn das Kopfkino aufgegeben wird.

Das Einfachste ist, dies selbst herauszufinden, wie es ist, nicht zu denken!

Übung: Lasse einmal für 10 Sekunden das Denken beiseite.

Erfahre vom Gefühl her, ob es Dich noch immer gibt.

Verweile in diesem Gefühl von Präsenz – im „Ich Bin“.

Es ist ein Gefühl der Weite, formlos und frei.

Damit kann sich die Wahrnehmung der Welt verändern.

Wir sind an nichts mehr gebunden und erfahren uns nicht als ein Objekt.

Die meisten Menschen haben ihre Wahrnehmung auf den Sinnen.

Die Sinne laufen über den Verstand. Es kann nur das wahrgenommen werden, was der Verstand bereits kennt. Es ist eine sehr eingeschränkte Wahrnehmung.

Es geht also darum, dass wir unsere tiefere Wahrnehmung schärfen, die jenseits der Sinne ist und als Basis das Fühlen hat.

Jenseits der Gedanken gibt es nur die gefühlte Wahrnehmung.

Es gibt dabei allerdings eine Krux bei der Sache:

Das, was Du wahrnehmen kannst, ist von der inneren Ebene, auf der Du stehst, abhängig. (Wie innen so außen – hermetisches Gesetz.)

Würde ich jetzt hypothetisch die inneren Ebenen in 10 unterschiedliche Ebenen einteilen, ergibt

sich folgende Tatsache. Wenn ich auf der fünften Ebene wäre, kann ich alles nur von der ersten bis zur fünften Ebene wahrnehmen. Alles was darüber hinausgeht (oder tiefer ist, je nach Betrachtung), also die sechste bis zehnte Ebene kann ich nicht wahrnehmen.

Können wir bis zur fünften Ebene wahrnehmen, glauben wir, das ist es jetzt.

Deshalb ist es von großem Nutzen, sich von jemandem begleiten zu lassen, der diesen Weg bereits gegangen ist. Ansonsten leitet man sich selbst in die Irre.

Ein wichtiger Aspekt ist, die eigene Verantwortung zu leben!

Die Eigenverantwortung sollte Dir in jedem Moment bewusst sein.

Alles andere ist eine Lüge, um den Selbstbetrug aufrecht zu erhalten.

Selbstbetrug ist der Betrug am wahren Selbst.

Es ist der Glaube an ein konzeptionelles Ich, der uns vom wahren Selbst trennt.

Wir können das Kollektiv als Ausrede nehmen, das uns immer wieder in die alten Muster hineinzieht. Die Frage ist, was hindert Dich jetzt im Moment, aus dem erwachten Bewusstsein heraus zu schauen, zu reden, zu hören und zu sein?

Was hindert Dich? In Wirklichkeit nichts!

Es ist Deine Verantwortung, woraus Du schaust, aus dem konzeptionellen Ich und Deiner gedanklichen Geschichte oder aus der non-dualen Präsenz!

Es ist Deine Verantwortung, ob Du Deinen konditionierten Gedanken Handlungen folgen lässt oder nicht! Es ist Deine Verantwortung, ob Du glaubst, der Körper zu sein oder reines Bewusstsein!

Selbstverantwortung ist, die Achtsamkeit zu entwickeln, um die inneren Prozesse zu erkennen, mir der Präsenz bewusst zu sein, um mein Leben danach auszurichten.

Manchmal ist es angebracht einen STOPP zu setzen, um nicht in die Fänge des Verstandes zu geraten. Dieser STOPP kann manchmal schmerzhaft sein, weil ein Bedürfnis des konzeptionellen Ichs abgewürgt wird. Dieser Schmerz ist die Transformation der egohaften Handlung.

Das Image und der sogenannte Ruf sind nur im Kopf. Die Präsenz kennt diese Wertbedürfnisse nicht.

Im Prinzip gibt es kein einfacheres Leben als das, aus dem erwachten Bewusstsein heraus. Alles geschieht spontan, Du brauchst nichts überlegen. Der Körper „macht einfach“, der Verstand denkt, manchmal etwas Nützliches, wenn es der Working Mind ist und manchmal etwas Unnützes, wenn es der Thinking Mind ist. Manchmal planst Du etwas und wenn Du dann in der Situation bist, kommst Du darauf, dass der Plan nicht aufgeht und Du lässt ihn einfach los. Das Spiel des Lebens spielt sich von allein.

So zu leben verbraucht keine unnötige Energie, denn das Denken an sich ist ein richtiger Energieräuber.

Achtsamkeit und Wachheit ist wichtig, sonst schaffen wir Lücken, in die der Verstand wieder greifen kann und mächtig wird. Manchmal kann sich Angst zeigen, die uns im Moment darauf aufmerksam macht, von unserer wahren Natur getrennt zu sein.

Das Getrenntsein von unserem Ursprung erzeugt Angst. Jede Angst, die wir erfahren, hat hier ihren Ursprung. Die meisten Sucher wollen etwas tun, damit sie das sind, was sie sind. Das ist genau der gegenteilige Weg. Wenn wir aufhören zu tun, zeigt sich das, was wir sind.

Vielleicht zeigt sich zuerst eine Angst.

Was geschieht, wenn Du die Angst annimmst?

Wohin führt sie Dich?

Das Sein trägt in sich eine grundlose Freude, ganz gleich, was sich in der Welt gerade zeigt.

Die grundlose Freude ist ein klares Zeichen, dass wir in und aus der non-dualen Präsenz leben.

Wir können glauben, dass wir das konzeptionelle Ich in unserem Verstand sind.

Genauso können wir glauben, wir sind Bewusstsein. Wer bestimmt das?

Es ist unsere Entscheidung und unsere Verantwortung.

Dort, wo wir die Achtsamkeit hinführen, das werden wir erleben.

Frage: Wie kann ich die Wachheit trainieren?

Wachheit kann man nicht trainieren. Wachheit wird verursacht.

In der Bewusstheit darüber, was ich dem Körper als Nahrung zuführe, stehe ich in meiner Energie? Wachheit braucht Energie. Also Bewusstheit darüber, was ich mit meinem Körper und

meiner Energie mache. Bewusstheit darüber, dass Denken sehr viel Energie verbraucht. Denke ich unnötige Gedanken?

Je weniger wir denken, desto mehr kommen wir in die Energie.

Der Buchtitel von Eckhart Tolle weist uns darauf hin: Jetzt - Die Kraft der Gegenwart.

Wie viele Gedanken haben wir in der Gegenwärtigkeit?

Wie viel Gedankenenergie verbrauchen wir in der Gegenwärtigkeit?

Werde Dir bewusst darüber, was vom heutigen Aufstehen am Morgen bis jetzt wirklich Denken gebraucht hat. Wie viel Prozent des Denkens waren unnötig?

Diese Energieverschwendung geht auf Kosten von Wachheit und Achtsamkeit.

Wie viel denkst Du darüber nach, wie es in der Zukunft sein soll oder nicht sein soll?

Wie viel denkst Du über Deine Zukunft nach?

Wie viel Energie verwendest Du zum Denken für Deine unvorhersehbare Zukunft?

Wozu machen wir das? Wir wollen unsere Existenz absichern.

Ist unsere Existenz wirklich gefährdet? In Wirklichkeit nicht, nur wenn wir glauben, das konzeptionelle Ich zu sein, dann machen wir uns Sorgen um unsere Existenz.

Das Tor des Erwachens

Erwachen in die non-duale Präsenz ist eine bewusste Entscheidung. Nur bei wenigen Menschen geschieht es einfach. Diese Entscheidung beruht auf der Erkenntnis, dass es in der Verstandeswelt kein andauerndes Glück und andauernden Frieden gibt.

Das Tor ist immer gegenwärtig und jeder kann durchgehen, wenn er oder sie möchte.

Spätestens dann, wenn wir uns in einer Konfliktsituation oder einer leidvollen Situation befinden, sollten wir durch das Tor des Erwachens gehen. Wenn wir durch dieses Tor gehen, finden wir die gleiche Situation vor, nur mit einem anderen Bewusstsein. Es wird friedvoll im Inneren und alles, was geschieht, wird angenommen, egal, wie sich die Situation darstellen mag. Der Berg ist ein Berg – der Berg ist kein Berg.

Es können aus diesem Bewusstsein Handlungen entstehen, die zu einer Lösung der Situation oder des Leids beitragen können. Die Aktion selbst, die Wörter, die verwendet werden, tragen die Energie des erwachten Bewusstseins. (Der Berg ist ein Berg.)

Die Situation wird aufgrund unseres Bewusstseinszustands transformiert.

Es ist eine innere Transformation, die hier stattfindet.

Wesentlich in solchen Situationen ist, dass Du Dir bewusst bist, dass es dieses Tor und den anderen Bewusstseinszustand gibt. Du gehst durch das Tor und widersetzt Dich nicht mehr dem, was ist. Es ist wie ein Auftauen vereister Energien. Die Energien werden wieder frei und fließen wie Wasser. Der Berg ist wieder ein Berg, nur als ein anderer Bewusstseinszustand.

Jetzt geht es also darum, in diesem erwachten Bewusstseinszustand zu verweilen, ganz gleich, was sich im Leben zeigt. ***Du wirst der Raum, für das, was ist.***

Eckhart Tolle hat dazu eine Formel, die die bereits angeführten Aspekten, um dauerhaft daraus zu leben, ergänzt: Was ist = IST!

Es ist auch jene Botschaft, die uns Sri Ramana Maharshi gegeben hat:

Sei mit dem, was ist! = Hingabe!

Jedes Tun aus dem erwachten Bewusstsein, wenn etwas getan wird, ist aufgeladen mit non-dualer Präsenz. Allerdings wird Dein Tun drastisch abnehmen, weil Du erkannt hast, dass kein Tun Dich weder wertvoller noch weniger wertvoll macht. Du verweilst in der Stille des gegenwärtigen Moments und bist, was Du bist. Die Stille geht einher mit dem Annehmen dessen, was ist. Nichts zu tun, nichts zu sagen, einfach nur in der Stille zu ruhen.

Es besteht auch der dynamische Aspekt der non-dualen Präsenz.

Der dynamische Aspekt ist abhängig davon, was in der jeweiligen Situation gerade erforderlich ist. Wichtig ist, präsent zu bleiben, was immer die Bewegung ist.

Es gibt also den Aspekt der non-dualen Präsenz in der Stille und den dynamischen Aspekt der non-dualen Präsenz als Bewegung. Die Balance zwischen den beiden zu schaffen, liegt in unserer Verantwortung als Bewusstsein. Es ist der Ausgleich von Yin- und Yang-Energien in uns. Energie im Flow, während dessen Du Dir der non-dualen Präsenz gewahr bist.

Das Fazit dieses E-Books ist:

Sei, was Du bist und lebe das Leben, das sich zeigt! Kontakt: <mailto:jnana-yoga@aktu.at>

Nachwort

Jnana Yoga ist der Weg der Selbstverwirklichung zu unserer wahren Natur, unserem wahren Selbst. Somit ist Jnana Yoga die höchste Stufe des Yogaweges.

Die vorangegangenen Stufen des Yogaweges dienen dazu, den Körper gesund zu halten und der Läuterung des Geistes.

Jnana Yoga ist ein Teil der Lehre des Advaita Vedanta.

Advaita bedeutet "Nicht Zwei" und wächst damit über jede Dualität hinaus, einschließlich Gott und die Welt. Jnana Yoga ist die Methode, dies im Leben zu verwirklichen.

Jnana Yoga lässt uns die konzeptionelle Welt, die wir uns durch den Verstand erschaffen, erkennen und transzendieren. Was bleibt, ist die unveränderliche Wirklichkeit des Seins - die nicht-duale Präsenz!

Die Methoden des Jnana Yoga reichen von Meditationen und Selbsterforschung bis hin zu Energie Aktivierung und Kundalini-Erweckung. Es gibt keine Asanas, nur geistige Bewusstheit, deshalb nenne ich es auch gerne „Geistiges Yoga“

www.jnana-yoga.at