

# Meisterschaft über den

# Geist

*Spirituelle  
Entfaltung  
durch  
Gedanken-  
kontrolle*

TEXT ■ SWAMI DURGANANDA

**G**eisteskontrolle ist eines der Hauptthemen im Yoga. Sie ist die Grundlage für alle weiteren Stufen der spirituellen Entwicklung. Es gibt viele Techniken, wie man den Geist kontrollieren kann. Doch die Techniken als solche sind nicht das Wesentliche, sondern das Resultat, das sie bringen. Die Frage ist zunächst einmal, ob man den Geist überhaupt kontrollieren will. Manche Menschen haben da große Bedenken und fragen sich, ob die Kontrolle des Geistes nicht dazu führt, kein eigenständig denkendes Individuum mehr zu sein. Schließlich macht doch das Denken den modernen Menschen aus! Hier lässt sich nun gleich ein Missverständnis ausräumen, das häufig im Zusammenhang mit dem Thema Geisteskontrolle entsteht. Bei der yogischen Gedankenkontrolle geht es nicht darum, die Gedanken krampfhaft zu unterdrücken oder sie gar nicht erst zuzulassen. Es geht vielmehr darum, die gesamte gedankliche Struktur des Geistes zu verändern. Das ganze Bewusstsein erfährt eine Neuordnung, wenn der Geist in die richtige Richtung gelenkt wird. Dies geschieht natürlich nicht von selbst, sondern dazu ist eine gewisse Disziplin erforderlich, die man im Yoga systematisch erlernt. Es ist ein langsamer Prozess, der darin gipfelt, dass nicht nur einzelne Gedanken verändert, sondern das ganze Bewusstsein transformiert wird.

## Die Weisheit von Hiranyagarbha

**U**m mit dem Geist arbeiten zu können, muss man seine gedankliche Struktur kennen. Die moderne Psychologie und Gehirnforschung hat sich intensiv mit diesem Thema auseinandergesetzt und ist dabei zu erstaunlichen Erkenntnissen gelangt. Noch erstaunlicher ist es, dass die selbstverwirklichten indischen Yogis schon vor Jahrtausenden ein genaues Wissen über den geistigen Aufbau des Menschen hatten. Dieses Wissen stammte von den alten Rishis, den so genannten Sehern, die es ihrerseits von Hiranyagarbha erhalten hatten. Im Rigveda wird Hiranyagarbha als der Anfang, als der

erste Schöpfungskeim beschrieben, der Himmel und Erde in sich enthält und die ganze Weltfunktion immer wieder neu erschafft. Das ist ein kosmisches Gesetz, das von Gott, dem Schöpfer selbst, stammt. Aus dem Hiranyagarbha ist die yogische Wissenschaft entstanden und somit ist auch die Unterteilung des Bewusstseins in verschiedenen Bereiche wie sie im Yoga gelehrt wird im Grunde eine Lehre aus dem Hiranyagarbha.

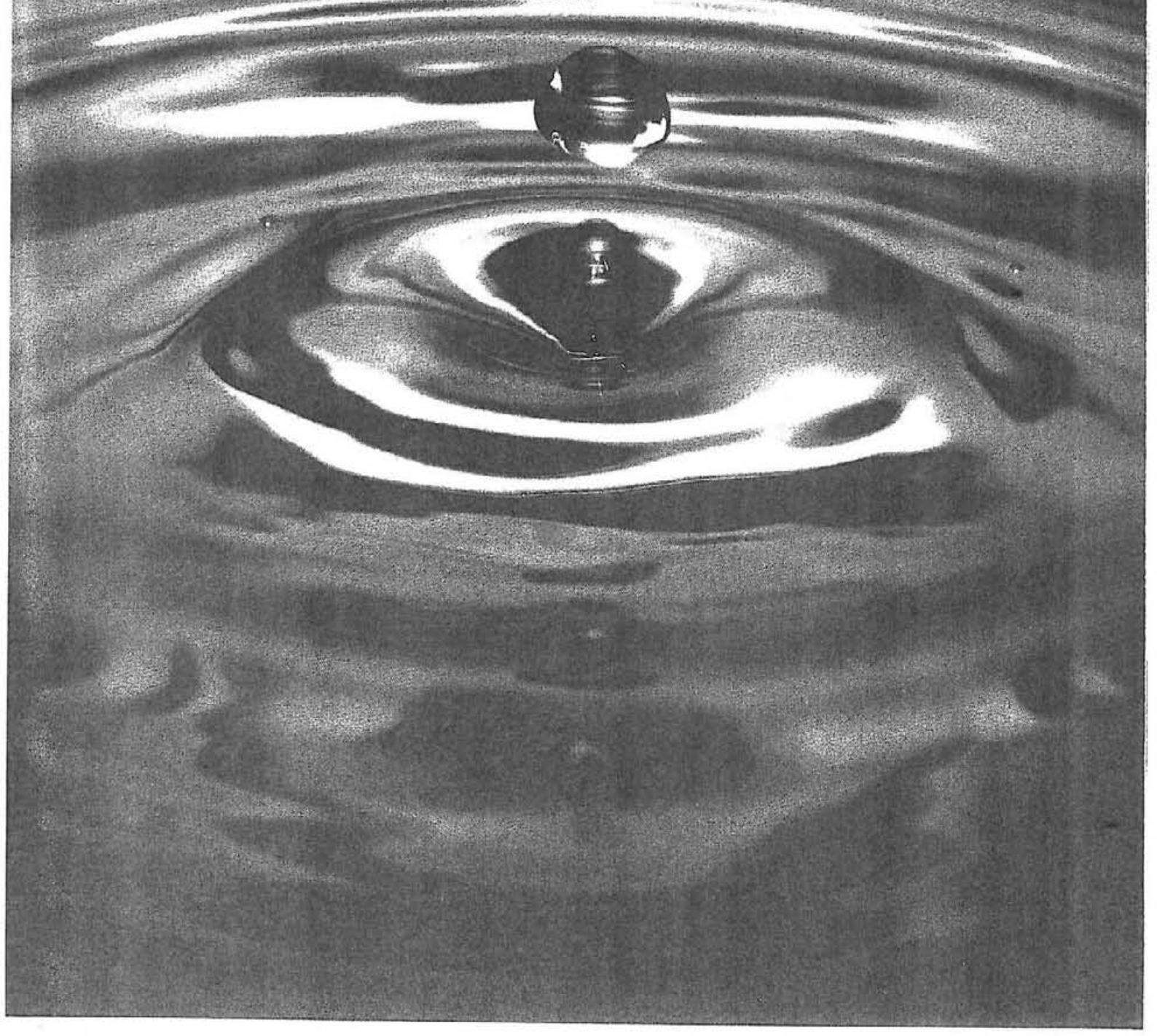
Die Rishis, erleuchtete Yogis, haben im Zustand höchster Meditation unmittelbaren Zugang zu dem Wissen von Hiranyagarbha. Sie können in dem Buch Gottes und dem Buch der Natur lesen und kennen somit alle kosmischen Gesetze – und natürlich auch die Wissenschaft des Geistes. Die alten Rishis gaben ihre Kenntnisse untereinander weiter, und so ist allmählich das System des Raja-Yoga entstanden, als dessen Begründer gemeinhin Patanjali gilt, der vor ca. 2000 Jahren die Yoga-sutras verfasste, in denen der Weg zum transzendenten Bewusstsein (samadhi) beschrieben ist. Aber natürlich ist dieses Wissen schon sehr viel älter und kaum zu datieren.

## Moderne Psychologie und Yoga

**D**ie Rishis teilten die Gedankenkraft in drei Bereiche ein: das Unterbewusstsein, das Bewusstsein und das Überbewusstsein. Durch Sigmund Freud und C. G. Jung wurde das Unterbewusstsein gründlich erforscht und damit eine neue Sichtweise auf innerpsychische Vorgänge möglich. In den vergangenen zwanzig Jahren hat sich dann die Transpersonale Psychologie entwickelt, die den Bogen zwischen der westlichen und östlichen Wissenschaft schlägt. Die Transpersonale Psychologie geht davon aus, dass das Unterbewusstsein keinen Anfang und kein Ende hat und sich schon in vergangenen Leben entwickelt hat. Dies entspricht ganz der



Wenn wir unser geistiges Potenzial nicht nur unserer jetzigen Inkarnation verdanken, können wir uns gut vorstellen, dass wir alle aus einem großen, kosmischen Pool schöpfen, dessen Quelle uns jedoch verborgen ist, so lange wir den Zustand der Selbstverwirklichung und Gotteskenntnis noch nicht erreicht haben.





östlichen Wissenschaft, wie wir in den Schriften Patanjalis nachlesen können. Wenn wir unser geistiges Potenzial nicht nur unserer jetzigen Inkarnation verdanken, können wir uns gut vorstellen, dass wir alle aus einem großen, kosmischen Pool schöpfen, dessen Quelle uns jedoch verborgen ist, so lange wir den Zustand der Selbstverwirklichung und Gott-erkenntnis – darauf zielt jegliche Yogapraxis ab – noch nicht erreicht haben. Das Unterbewusstsein ist auch ein Pool, dessen tiefere Schichten wir gar nicht so genau kennen – und manchmal auch gar nicht kennen wollen. Es ist geprägt durch das, was wir schon einmal gesagt, gehört oder über die Sinne erfahren haben. Mozart beispielsweise komponierte bereits mit sechs Jahren unglaublich schöne Musik und wurde als Wunderkind bestaunt. Er hatte sein außergewöhnliches Talent natürlich nicht nur in diesen sechs Jahren erworben, sondern konnte sein Unterbewusstsein anzapfen bzw. die Inhalte seines Unterbewusstseins waren so stark, dass sie ganz von selbst zum Vorschein kamen.

### Ego und Intellekt

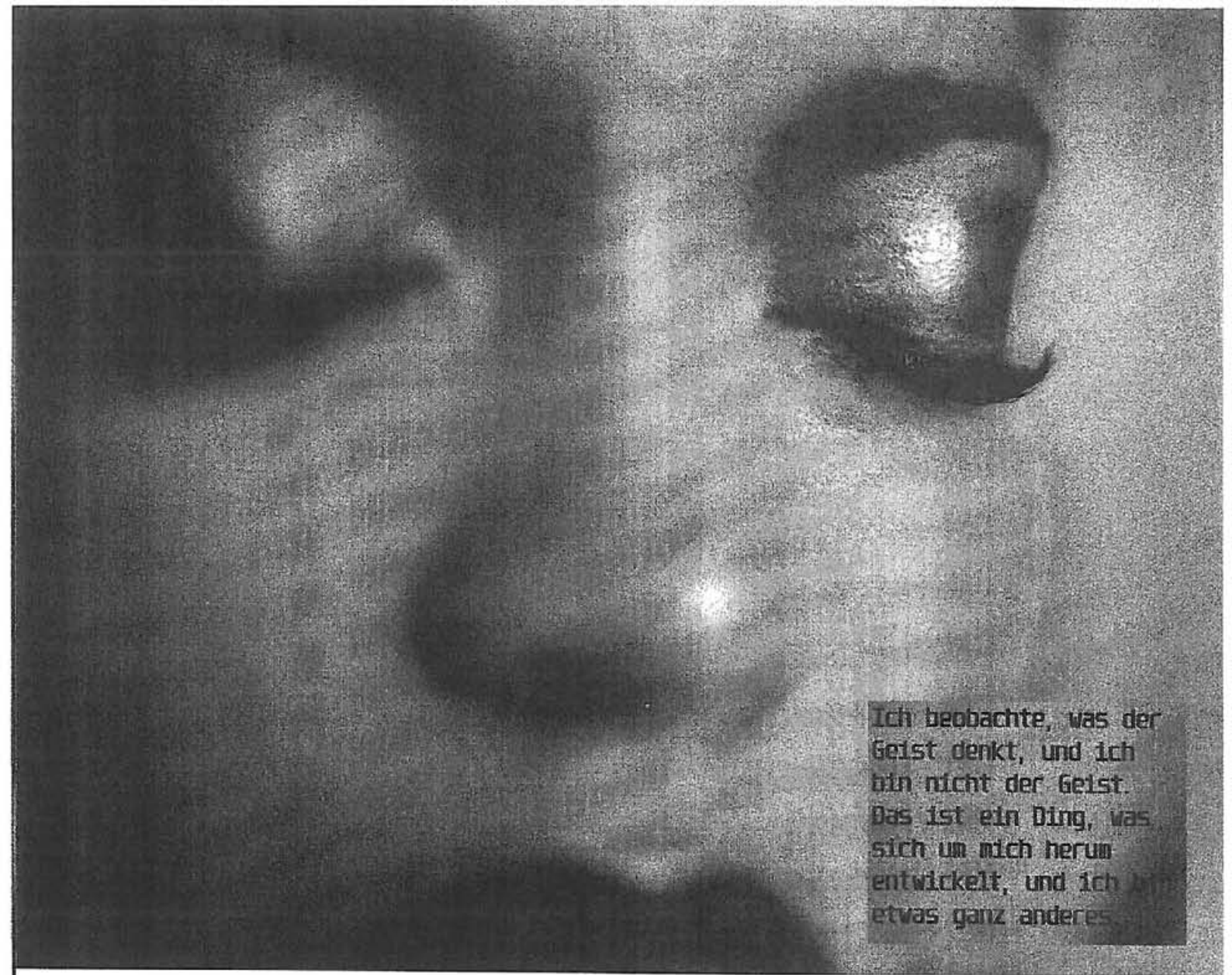
**W**ir alle haben Talente, wenn auch nicht so phänomenale wie z. B. Mozart. Doch die Einprägungen (Samskaras) unserer zahlreichen vergangenen Leben bestimmen unsere jetzige Inkarnation und sind im Prinzip jederzeit abrufbar. Was wir in früheren Leben bereits gelernt haben, fällt uns in diesem Leben leicht. Um diese Samskaras aus dem Unterbewusstsein abzurufen, bedarf es allerdings im Allgemeinen eines Impulses unsererseits, sonst geschieht nicht viel. Der Anstoß dazu geht vom Intellekt aus, dem Bewusstsein der mittleren geistigen Ebene. Das Bewusstsein denkt und unterscheidet, die Resultate werden dann vom Ego geliefert. Wer sich mit dem Intellekt identifiziert, hat meist auch ein starkes Ego und glaubt, bereits alles zu wissen. Will man aber Gedankenkontrolle üben, muss der Intellekt ganz bewusst eingesetzt werden. Das Unterbewusstsein enthält zwar alle alten Eindrücke, doch es hat den Nachteil, dass es sich aus sich selbst heraus nicht verändern kann. Lediglich der Intellekt, das Bewusstsein, kann die Dinge verändern. Deshalb ist es so wichtig, klar und logisch zu denken. In den indischen Vedanta-Schulen gibt es auch heute noch Unterricht in logischem Denken. Durch gezielte Fragen nach der Essenz unseres Seins wird der Geist geschult. Ein Beispiel: Auf die Frage „Wer bin ich?“ werden logische Antworten aufgebaut. „Bin ich der Körper?“ „Nein. Denn emotional gesehen liebe ich meinen Körper zwar, doch logisch betrachtet, kann ich mich davon differenzieren.“ Aus dieser Frage- und Antwort-Tradition heraus hat sich das Jnana-Yoga, der Pfad des Wissens, entwickelt. Will man ernsthafte Gedankenkontrolle üben, muss man die

Logik auf diese Art und Weise schulen. Das logische Denken hilft, negative Emotionen wie beispielsweise Zorn, Eifersucht, Geiz oder Gier in den Griff zu bekommen. Gedankenkontrolle bedeutet, zwischen Emotionalität und Logik zu unterscheiden. Dafür braucht man Viveka, die klare Unterscheidungskraft, die die Dinge neutral erkennen kann, ohne falsche emotionale Färbung.

### Selbstanalyse durch Viveka

**D**ie Selbstanalyse setzt eine gründliche Selbstbeobachtung voraus. In dem Prozess der Selbstbeobachtung kann man sich z. B. fragen: „Was mache ich gerade?“ „Womit beschäftige ich mich?“ „Was denke ich?“ Wenn wir dies praktizieren, fällt uns schnell auf, mit welch banalen Gedanken wir tagein, tagaus beschäftigt sind, statt unsere kostbare Gedankenkraft kontinuierlich auf das höchste Bewusstsein zu richten, das wir erreichen könnten. Fragen wie: „Was koche ich heute?“ oder „Wo soll ich heute Abend hingehen?“ oder „Wie schaffe ich es nur, endlich abzunehmen?“ sind keine Inspiration für den Intellekt und von beschämender Nichtigkeit angesichts der Möglichkeiten, die in uns schlummern. Wir müssen deshalb unserem Intellekt unbedingt inspirierende Nahrung zukommen lassen, damit wir in höhere Gedankenebenen gelangen können.

Beim Meditieren beispielsweise versuchen wir, unser Denken auf etwas Höheres zu lenken. Die Konzentration auf ein Mantra lenkt unseren Geist automatisch in eine geistige Richtung. Dabei können wir auch ganz nüchtern feststellen, dass wir unseren Geist nicht sehr lange konzentriert halten können, sondern er sehr schnell zu den alltäglichen Nichtigkeiten abschweift. Je beharrlicher wir ihn aber über einen längeren Zeitraum hinweg wieder auf das höhere Niveau zurückführen, desto mehr wird er sich schließlich daran „gewöhnen“ und mehr und mehr gewillt sein, dort zu bleiben. Während das Meditieren eine bewusste Anstrengung, also bereits ein gewisses Bewusstsein, voraussetzt, werden wir im Alltag im Allgemeinen von unserem Instinkt gelebt. Vieles tun wir rein automatisch, instinktiv, ohne weiter darüber nachzudenken. Nur wenn die Situation kritisch wird, schaltet sich der Intellekt wieder ein und übernimmt kurzfristig die Führung. Für jemanden, der nicht nach Selbstverwirklichung strebt, ist das ja ganz in Ordnung. Doch für den Yogi, der das Überbewusstsein erreichen will, geht es darum, alles Automatische hinter sich zu lassen und so bewusst wie möglich zu leben. Dazu gehört als ein erster großer Schritt die konsequente Gedankenkontrolle.



Ich beobachte, was der Geist denkt, und ich bin nicht der Geist. Das ist ein Ding, was sich um mich herum entwickelt, und ich bin etwas ganz anderes.

Swami Sivananda sagte einmal: „Es ist einfacher, ein Millionär zu werden, als sein Wahres Selbst zu erkennen.“ Damit meinte er, dass man Viveka, klare Unterscheidungskraft, entwickeln muss, um das wahre Selbst zu erkennen. Durch Viveka kann man analysieren in welchem Zustand man sich befindet, welche Kräfte in einem wirken – die positiven, die in die höheren Sphären führen, oder die negativen, die uns nach unten ziehen und schwächen. Um Viveka ausüben zu können, ist wiederum Gedankenkontrolle notwendig. Eifersucht, Unbeherrschtheit, Zorn, Faulheit etc. sind negative Eigenschaften, von denen wir uns befreien müssen. Dazu gibt es einige yogische Hilfsmittel: Durch logische Schlussfolgerungen beispielsweise werden falsche Emotionen besiegt, durch Asanas und Karma-Yoga körperliche Faulheit, durch Meditation geistige Trägheit. Das Singen von Mantras versetzt den Geist in eine harmonische Stimmung und schafft neue „Furchen“ im Gehirn, die auf die Verbindung mit der göttlichen Welt ausgerichtet sind. Durch das Lesen spiritueller Bücher erhält der Intellekt Informationen, die ihn in die richtige Richtung lenken und konstruktiv werden lassen.

**Wahre Intuition hat nichts mit Instinkt zu tun. Sie ist frei von Emotionen und kann nur in einem reinen Menschen voll und ganz wirken.**

#### Intuition entwickeln

**W**enn der Intellekt dann in einem langen Prozess yogischer Praxis zu einem reinen Instrument herangereift ist, tritt der Yogi in den Zustand des Überbewussten ein. Jetzt tritt die Intuition in Kraft, die im Überbewusstsein zu Hause ist. Intuitiv sein, heißt, den Intellekt nicht mehr zu benötigen. Die Intuition steht über dem Intellekt, sie schöpft direkt aus dem Pool des Wissens bzw. der kosmischen Weisheit. Was man ‚gemeinhin‘ Intuition nennt, ist tatsächlich nichts anderes als Instinkt. Und dieser ist mit Sicherheit nicht im Überbewusstsein angesiedelt. Die ‚wahre‘ Intuition hat nichts mit dem Instinkt zu tun. Sie ist frei von Emotionen und kann nur in einem reinen Menschen voll und ganz wirken. Normale Menschen verlassen sich auf ihre Instinkte und erzielen damit oft auch gute Ergebnisse, was die alltäglichen Dinge angeht. Yogis, die schon lange an sich gearbeitet haben und über bestimmte Siddhis oder übernatürliche Kräfte verfügen,

besitzen wahre Intuition. Ihre Entscheidungen sind weder instinktiv noch intellektuell, sondern eben intuitiv, von klarer Unterscheidungskraft getragen. Deshalb ist der Rat eines Yogis auch nicht generell übertragbar. Intuitive Auskünfte sind „ganzheitlich“ und beziehen viele Aspekte mit ein, die der Intellekt niemals erkennen und auch kaum nachvollziehen könnte. Aus dieser Tatsache erklärt sich auch, dass sich mitunter die Antworten großer Yogis scheinbar widersprechen. Doch dies trifft nur aus der Sicht des Intellektes zu, während die intuitive Weisheit ein viel größeres Spektrum aufweist.

### Dem inneren Guru folgen

**D**urch das Üben von Gedankenkontrolle und der Selbstdisziplin reift in uns unsere ureigene Intuition. Das ist das Ziel ernsthafter Yoga-Praxis. Wenn wir den Yoga-Weg mit Aufrichtigkeit und Hingabe gehen und zu einem reinen Instrument des Geistes werden, erwacht der Guru in uns selbst, „der Guru im Inneren“, der uns liebevoll führt und leitet. Dann braucht man keinen äußeren Guru mehr, sondern erlangt alles Wissen in der Meditation, Innenschau. Dann ist man an die Kraft von Hiranyagarbha angeschlossen, den kosmischen Geist, aus dem alles hervorgeht, der alles erschaffen hat und stets von neuem erschafft.

Swami Sivananda sprach von einem „angenehmen Pfad“ und einem „guten Pfad“. Der gute Pfad ist der des Yogis. Wenn man auf ihm wandelt, versucht man, negative und anhaftende Emotionen zu überwinden, indem man Viveka und Gedankenkontrolle ausübt, meditiert und innerlich auf Selbsterkenntnis und Gotteserkenntnis ausgerichtet ist. Emotionen zu überwinden heißt natürlich nicht, dass man völlig gefühllos wird. Nein, es bedeutet nur, dass man nüchtern wird und seine Emotionen kontrollieren lernt.

Der angenehme Pfad ist der Pfad der unkontrollierten Emotionen. Man will sich amüsieren, geht Schwierigkeiten möglichst aus dem Weg und lässt sich gehen. Der angenehme Pfad ist angenehm, so lange man jung ist. Doch spätestens wenn Leid, Alter oder Krankheit die Frage nach dem Sinn des Lebens aufwerfen, steigen die ersten Zweifel an diesem Weg auf. Der gute Pfad ist anfangs schwieriger, denn er erfordert sehr viel Selbstdisziplin und Unterscheidungsvermögen, um das man ringen muss. Die schlimmsten Feinde, die einen Yogi von diesem Weg abbringen können, sind Trägheit und die Macht schlechter Gewohnheiten. Deshalb ist es wichtig, dass wir uns in gute Gesellschaft begeben und mit Gleichgesinnten zusammentun, bis wir selbst ganz fest stehen. Asanas, Pranayama und selbstloser Dienst (Karma-Yoga) und z. B. auch ein spirituelles Tagebuch schreiben, sind einige der yogischen Mittel zur Überwindung negativer innerer und äußerer Zustände. Die alten, untauglichen Furchen müssen durch neue, fruchtbare Furchen ersetzt werden, dann ist der Erfolg ga-

rantiert. Diese neuen yogischen Furchen sind eine Art Fahrplan, dem wir vertrauen können, weil wir wissen, dass er uns an das ersehnte Ziel bringen wird.

Wenden wir die Selbstbeobachtung an, indem wir unsere Gedanken ungeschminkt betrachten, ist der erste Schritt zur Gedankenkontrolle getan. Wenn sich dann allmählich der Intellekt entwickelt und irgendwann die Intuition erwacht und die innere Führung übernimmt, steht man sicher auf dem inneren Weg und kann von niemandem mehr aufgehalten werden.

### Beobachtung der Gedanken

**I**ndem wir unsere Lebensweise nach den Prinzipien des klassischen Yoga umstellen, verändern wir unser Denken. Dies ist ein ganzheitlicher Prozess, dem ein Gesamtkonzept zugrunde liegt: die Beobachtung der Gedanken. Man kann sich das z. B. so vorstellen: „Ich beobachte, was der Geist denkt, und ich bin nicht der Geist. Das ist ein Ding, was sich um mich herum entwickelt, und ich bin etwas ganz anderes.“ Durch eine solche Erkenntnis entsteht eine ungeheure innere Freiheit! Am besten kann man die Gedankenbeobachtung in der Meditation üben. Wer geistige Kontrolle üben will, lässt die Gedanken anfangs gewähren, lässt sie hierhin und dorthin schweifen. Allmählich versucht man dann, immer ruhiger zu werden – dabei spielt die gleichmäßige Atmung eine große Rolle – so dass auch die Gedanken zur Ruhe kommen. Neben dem ruhigen Atmen ist das ruhige Sitzen eine große Hilfe, um die Gedanken zur Ruhe zu bringen. Je ruhiger der Körper ist, desto ruhiger sind die Gedanken, denn durch Bewegung entstehen neue Gedankenaktivitäten. Durch ruhiges Sitzen kann man den Geist überlisten! Anfangs nickt man vielleicht ein, wenn man so still dasitzt. Aber das Einnicken ist eine Stufe, durch die man einfach hindurchgehen sollte. Hat man den Schlaf überwunden, sitzt man wieder wie ein Fels und kann sich nun auf etwas konzentrieren: einen Klang, eine Form, ein Mantra. Es kann sein, dass dabei alle möglichen konfuse Bilder aus dem Unterbewusstsein aufsteigen. So wie das Einnicken eine Phase ist, sind auch diese Bilder eine Phase, die vorübergeht. Wenn man an dem Mantra etc. festhält, wird der Geist schließlich zur Ruhe kommen und in eine höhere Bewusstseinsebene eintreten. Er geht die ersten Schritte auf dem guten Pfad. ■

... die mer...  
... schweifen...  
... sich versuch...  
... mal dann, immer ru...  
... higer zu werden. Da...  
... bei spielt die gleichmä...  
... ßige Atmung eine große...  
... Rolle.

### Mehr Infos

Swami Durgananda lehrt Meditation, Yoga- Psychologie und östliche Philosophie. Sie leitet die europäischen Sivananda Yoga Vedanta Zentren.

**Kontakt:**  
Sivananda Seminarhaus  
Reith bei Kitzbühel/  
Tirol  
Tel. +43-5356-67 404  
Fax +43-5356-67 405

E-mail:  
[tyrol@sivananda.org](mailto:tyrol@sivananda.org)  
Internet:  
[www.sivananda.org](http://www.sivananda.org)