

Lieber Edi!

*Wenn ich hier für dich, und irgendwie auch für mich selbst Zeilen aus verschiedenen Büchern zusammentrage und mit Gedanken, die ich einmal formuliert habe, in Beziehung setze, dann bewege ich mich zwischen dem Empfinden, daß es Anmaßung ist, es zu tun und der Dankbarkeit, daß Spuren von Wissen in meinem Leben sich verwirklicht haben (was für ein Geschenk, was für eine Gnade!), und es hoffentlich auch weiter tun und zwar nicht nur auf dem Papier sondern an jedem Tag und unter allen Umständen.*

„Wer nur mit seinen geistigen Kenntnissen renommieren will, wird kaum die Zeit finden, schweigend nach innen zu tauchen, um die kostbaren Perlen der Verwirklichung ans Licht zu bringen.“

Erinnerungen eines Yogi S. 172

„Wenn ihr eine Wahrheit nicht nur mit dem Verstand, sondern mit eurem ganzen Wesen erfasst habt, könnt ihr langsam daran denken, für sie ein zustehen.“

Erinnerungen eines Yogi S. 172

Eine sechste Bedingung ist die Entwicklung des Gefühles der Dankbarkeit, gegenüber allem, was dem Menschen zukommt. Man muß wissen, daß das eigene Dasein ein Geschenk des ganzen Weltalls ist. Was ist alles notwendig, damit jeder von uns sein Dasein empfangen und fristen kann! Was verdanken wir der Natur und anderen Menschen!

Steiner S.109

**Am Weg,**

**-Begegnungen mit Gefühlen**

Der erste Schritt dazu ist, vom Unglück zum Glück zu kommen. Warum? Weil es einfach nicht die geringste Möglichkeit gibt, daß ein unglücklicher Mensch – eine Mensch, der durch sich selbst oder andere oder durch Situationen verstörbar ist, ein Nicht-Selbst erleben kann.

Zen im Alltag S. 75

Der erste überzeugende Beweis Seiner Existenz ist die ewig neue Freude, die jede Faser unseres Seins durchdringt, und der zweite Beweis besteht darin, daß wir in der Meditation unmittelbar von ihm geführt werden und jedes Mal, wenn wir in einer schwierigen Lage sind, die richtige Antwort erhalten.“

Erinnerungen eines Yogi S. 194

Wie Phönix hebt in diesen Tagen  
Sich eine neue Liebe voller Kraft empor.  
Die kalten schwarzen Steine,  
Die auf dem selbst zerquälten 'Herzen sich gesammelt,  
Die ich verwandt,  
Um oft mit einem stummen Schrei der der Not  
Ein andres Herz zu treffen, zu verletzen,  
Die ganze tote Last  
Hat kein Gewicht,  
Schlägt keine Wunden mehr.  
Und Phönix fühlt in seinem tiefsten Sein  
Beharrlich einen Quell, voll Licht, voll Zärtlichkeit.  
Die Liebe macht ihn strahlen, und Blick und Flug der Sonne zugewandt.  
Weit breitet er die Schwingen über diese Welt  
Und ist ein einzig Staunen  
Im ew'gen Tanz des Lebens.

11.10.90

... es geht uns in Fleisch und Blut über, daß ein freudiges Leben nicht darin besteht, nach dem Glück zu suchen, sondern unsere Lebensumstände zu erleben, wie sie sind, und sie einfach zu sein, nicht die Erfüllung persönlicher Bedürfnisse, sondern in der Erfüllung der Notwendigkeit des Lebens; nicht im Vermeiden von Schmerz, sondern im Hineingehen in den Schmerz, wenn es notwendig ist.

Zen im Alltag S. 78

Der Stolz, der aus dem Zorn geboren wird, ist es, was uns trennt. Und die Lösung ist ein Übungsweg, durch den wir diese trennenden Emotionen als eindeutig körperlichen Zustand erleben. Wenn wir das tun, haben wir ein größeres Gefäß geschaffen. Was geschaffen wird und wächst, ist das Maß an Leben, das ich aufnehmen kann; ohne daß es mich erregt oder beherrscht.

Zen im Alltag S. 84

Die Wogen des äußeren Lebens zwingen den inneren Menschen von allen Seiten ein, wenn der Mensch nicht dieses Leben beherrscht, sondern von ihm beherrscht wird. Ein solcher Mensch ist wie eine Pflanze, die sich in einer Felsspalte entwickeln soll. Sie verkümmert so lange, bis man ihr Raum schafft. Dem Inneren Menschen können keine äußeren Kräfte Raum schaffen. Das vermag nur die Innere Ruhe, die er seiner Seele schafft. Äußere Verhältnisse können nur seine äußere Lebenslage ändern, den „geistigen Menschen“ in ihm können sie nie und nimmer erwecken. – In sich selbst muß der Geheimschüler einen höheren Menschen gebären.

Steiner S. 35

Wenn ich meinen Geist und meinen Körper in zornigem Zustand beobachten kann, wer ist dieses Ich, das dann beobachtet? Es zeigt mir, daß ich etwas anderes bin, als meine Wut, da ich größer als meine Wut bin, und dieses Wissen befähigt mich, ein größeres Gefäß entstehen zu lassen, zu wachsen. Deshalb muß die Fähigkeit zu beobachten stärker werden...

Indem die Fähigkeit wächst, zunächst zu beobachten und zu erleben, wachsen zugleich auch zwei andere Dinge: Weisheit – die Fähigkeit, das Leben so zu sehen, wie es ist (und nicht so, wie ich es haben möchte), und Mitleid, das natürliche Verhalten, das aus der Fähigkeit entspringt, das Leben zu sehen, wie es ist.

Zen im Alltag S.85

Die Heftigkeit des Zorns,  
Die Verlorenheit im Zweifel,  
Die Mitte finden,  
Um Alles ertragen zu können.  
Die zahllosen Tränen des Schmerzes,  
die unsagbare Kraft der Freude,  
Weich und offen sein und bleiben,  
Bewahrend und fest zugleich  
Und immer voller Leben,  
Voller Liebe zu diesem Dasein.  
Mai 89

Raum schaffen für all diese Gefühle,  
Die mich manchmal fast zerreißen,  
bis ich Weite genug habe,  
um Schweigen zu können,  
Mit einem leisen Lächeln.

Die Offenheit bewahren,  
Doch verzichtend,  
Durch sie alles  
Hinauszutragen.  
Feb89

Lernen,  
In mir selbst  
So rund zu werden,  
Daß ich  
Keine Spitzen mehr  
Nach außen  
Tragen muß.  
Dez 88

### Schenkende Einsamkeit

Schmerz, der plötzlich Raum hat,

Um zu schmerzen,

Freude, die auf einmal Weite hat,

Um zu erfüllen,

Angst, die es wagt, sich dem Licht preiszugeben,

Wenn du auch einmal

In freundlicher Begegnung mit der Einsamkeit über Dein Alleinsein erschrickst,

All dies mag schließlich einmünden

In den Frieden und die Aussöhnung

Mit den mächtigen Kräften in sich

Und sich wandeln in ein Gebet,

Das still und tröstlich

Wie Abendglockengeläut

In die Dämmerung

Fallen darf.

Nov. 85

**Hingabe an das, was ist**

Jesus sagte:“ Was ihr einem meiner Geringsten getan habt, das habt ihr mir getan.“ ...Natürlich denken wir dabei sofort an sehr arme Menschen. Doch mit dem „Geringsten“ ist gemeint, was für mich oder für Sie das Geringste ist. Wem oder was möchten Sie am wenigsten dienen? Für die meisten von uns sind die Geringsten jene Menschen, die wir nicht mögen oder mit denen wir Schwierigkeiten haben... Wie können wir das schaffen? Nun, lernen, damit zu üben. Das bedeutet absolute Aufrichtigkeit uns selbst gegenüber. Wir müssen (an)erkennen, daß wir ihm am liebsten aus dem Weg gehen und natürlich alle Emotionsgedanken wahrnehmen, die sich um diese Beziehung ranken.  
Zen im Alltag S. 286

Je mehr wir uns unserer Erwartungen bewusst sind, desto eher erkenne wir den Drang, lieber das Leben zu manipulieren, als es so zu leben, wie es ist.  
Zen im Alltag S. 297

In seiner Jugend reiste Dogen Zenji nach China, um zu Übungs- und Studienzwecken Klöster zu besuchen. Einmal, an einem sehr heißen Juninachmittag, sah er einen älteren tenzo, der vor der Küche im Schweiß seines Angesichtes arbeitete. Er breitete Pilze aus, um sie auf einer Strohmatten zu trocknen.

... Ich konnte nicht Anders, als ihn wegen seiner anstrengenden Arbeit zu bedauern... Ich trat herzu und fragte nach seinem Alter. Er antwortete, daß er achtundsechzig Jahre alt sei. Dann fragte ich ihn, warum er keine Helfer hätte. Er antwortete: „Andere Menschen sind nicht ich.“ „Ihr habt recht“, sagte ich; „ich sehe, daß eure Arbeit die Arbeit des Buddha-dharma ist, aber warum arbeitet Ihr so hart in dieser glühenden Hitze?“ Er antwortete:“ wenn ich es nicht jetzt tue, wann soll ich es dann tun?“

Zen im Alltag S. 110

Hingabe bedeutet, daß wir uns keine Möglichkeit mehr zum Entschlüpfen lassen.

...Bei der Hingabe geht es nicht darum, ob es uns gefällt oder nicht. Manchmal wird es so sein, doch wir dürfen nicht damit rechnen.

Zen im Alltag S 285

Eins mit dem Schicksal  
Dem Herbstlaub gleich sich lösend vom Baum,  
such ich mich drein zu finden  
In völliger Hingabe in den Schoß der Erde  
Einzusinken.  
Nov. 89

...Ich muß bereit sein, mich dem Schicksal, den Schmerzen, der Freude, allem  
Kommenden zu stellen, durchlässig – oder unbeirrbar, wie ein Baum im Wind.  
Nicht festhaltend. Lernen, die Ego-Strukturen zu durchschauen und los zu  
lassen.  
2.12.97

Wenn einer Gruppe von Menschen ein schmerzliches Leid geschieht, werden sich einige von ihnen der Erfahrung durch Schock, Ablehnung oder Angst zu widersetzen versuchen und dadurch am schlimmsten leiden, wie der Baum, der mit den starren Zweigen, die im Wind brechen.

Andere dagegen werden die Fähigkeit besitzen, sich der Situation zu beugen, sie anzunehmen und zu einer Erfahrung zu machen, immer mit dem größeren Bild des Lebens vor Augen – mit einem hellsichtigen Sinn dafür, wie Dinge sind. Sie nehmen ihre Gefühle an und bringen sie rückhaltlos zum Ausdruck, und wie der biegsame Ast brechen sie nicht, sondern federn zurück. Ohne geistigen Starrsinn oder Widerstand reagieren sie schöpferisch auf die wirksamste Art. In der Flexibilität liegt eine große Kraft. Mit Flexibilität können wir Sonne und Regen, Hitze und Kälte als gleich behandeln. Das Leben ist weniger schmerzhaft und kein solcher Kampf mehr für uns, wenn wir mitgehen, statt uns dagegenzustemmen; an Schmerzen erproben wir uns und nutzen sie, so gut wir können, und sei es nur, um daraus zu lernen.

Das Gesetz der Flexibilität aus „Die Lebenszahl“ S405

Flexibel sein heißt, rückhalt- und vorbehaltlos anzuerkennen, wer wir sind, mit wem wir zusammen sind und was wir im Augenblick gerade tun, auch während wir lernen und wachsen und effektiv mit dem umgehen, was anliegt.

Das Gesetz der Flexibilität aus „Die Lebenszahl“ S. 407

Der Geheimschüler muß die rechte Mitte finden zwischen dem, was die äußeren Bedingungen vorschreiben, und dem, was er als das richtige für sein Verhalten erkennt. ... Aber lernen soll er von seiner Umgebung, soviel er nur irgend kann, um herauszufinden, was ihr (der Seele) frommt und nützlich ist.

Ein Mensch wird leicht ungeduldig, wenn er warten soll. Er betritt den Pfad des Geheimschülers. Er durchdringt sich in seinen Augenblicken der Ruhe so sehr mit dem Gefühl von der Zwecklosigkeit vieler Ungeduld, daß er fortan bei jeder erlebten Ungeduld sofort dieses Gefühl gegenwärtig hat. Die Ungeduld, die sich schon einstellen wollte, verschwindet, und eine Zeit, die sonst verloren gegangen wäre unter der Vorstellung der Ungeduld, wird vielleicht ausgefüllt von einer nützlichen Beobachtung, die während des Wartens gemacht werden kann.

Steiner S. 35

Geduld haben, und manchmal viel Geduld haben,  
Und die Wurzeln  
Immer tiefer ins Erdreich treiben  
Beharrlich, ohne zu verhärten oder  
Bitter zu werden,  
Suchend und tasten,  
In der Dunkelheit die Schwere  
Der Erde mit aller Lebendigkeit  
Umfangen und Halt finden  
Um in meinem Dasein zu bestehen.  
Jan. 90

Aus einem Brief

Wissen Sie, ich habe Tage und Stunden, da überschlägt mich eine Woge der Angst, liegt mir ein Alpdruck auf der Brust, daß ich kaum atmen kann und ich spüre, wie wenig ich der Welt vertraue. Je mehr ich die Unvollkommenheit der Welt erkenne (und die eigene obendrein), die Fehlerhaftigkeit der Erwachsenenwelt und ihre Schwierigkeiten mit Problemen fertig zu werden, je mehr Angebote an Religionen und Ideologien auf mich einströmen, je mehr Wissenschaften samt ihren Weltbildern, desto mehr klammere ich mich an die Gewissheit, daß ein unergründlicher Gott in mir ist und ich weiß mich in seiner Hand geborgen. Wenn ich mich meiner Verantwortung in dieser Welt eine Weile entziehen möchte, müde des Kämpfens bin,, - dabei muß ich fast gar nicht kämpfen- nur ertragen-, dann vertraue ich mich der Nacht an, die mich mit Geborgenheit und Vergessen umhüllt, diesem Geschenk Gottes, in das ich mich fallen lassen kann, um zu verschnaufen. Und wie ich Abends die Sorgen hinter mir lasse, als kämen sie nie wieder zurück, so versuche ich eine schöne Stunde auszuschöpfen mit großer Ruhe (das gelingt mir sehr selten), mich freuend, daß ich erleben darf geradeso, als gäbe es keine Vergangenheit und Zukunft, als hätte ich unendlich viel Zeit. Der Strom der Zeit trägt eine, wenn man sich anvertraut, trägt einen auch durch Verzweiflung hindurch, wenn Gelassenheit dafür in den Momenten des Glücks stark werden durfte. Dies als Wunsch – mögen Glück und Traurigkeit in sich Sie zur Harmonie führen.  
28.8.85

# **Achtsamkeit der Gedanken am Weg**

Insbesondere muß sich der Schüler stets sorgfältig beobachten, ob er nicht solche Gefühle, wenn auch nicht an der Oberfläche, so doch im intimsten Inneren seiner Seele vorhanden seien. Er muß sich z.B. die Aussprüche von Menschen anhören, die in irgendeiner Weise weit unter ihm stehen, und muß dabei jedes Gefühl des Besserwissens oder der Überlegenheit unterdrücken.  
Steiner S. 51

Der Zögling muß sich zu der Anschauung empor ringen können, daß seine Gedanken und Gefühle ebenso Bedeutung für die Welt haben, wie seine Handlungen.... Solange ich nicht glauben kann an diese Weltbedeutung meines Inneren, so lange taue ich nicht zum Geheimschüler.  
Steiner S. 107

Du darfst alles denken.  
Du darfst aber nicht vergessen,  
Daß Du von jedem einzelnen Gedanken gezeichnet wirst.  
Eines Tages kannst Du Gefangener  
Deiner unendlich möglichen Gedanken sein  
Wenn du nicht rechtzeitig Grenzen findest.  
Denn dein Innerstes vergisst nie.  
27.10.85

**Was jenseits unserer  
Sinneswahrnehmungen ist**

Große Yogis können, so oft sie wollen, in das geistige Auge eingehen und das sternenförmige, pranische Tor durchschreiten, das in die Freiheit führt.  
Erinnerungen eines Yogis

### Sternstunde

Ein dunkler Fleck am Himmel, von Sternen umgrenzt,  
Gibt für Sekunden den Blick frei in die Ewigkeit?...

Umgibt sie uns?

Ich will es erfahren,

Gehe darauf zu, die Sterne geraten in Bewegung,

Formieren sich zu einem strahlenden Tor.

Ich darf eintreten.

Die Stille ist so tief, daß es in meinen Ohren zu rauschen beginnt,

so mächtig, daß ich in die Knie sinke,

Aber mein Herz jubelt.

Ich weiß nicht, ob es dunkel oder Licht ist, ich fühle mich schwer und leicht zugleich.

Ich falle, werde empor gerissen, und ruhe doch still im Nichts

Und plötzlich merke ich, daß ich glücklich bin,

Unendlich glücklich,

denn aus diesem unbegreiflichen und Nicht vorhandenen

strömt plötzlich Liebe über mich, Hüllt mich ein und ich zerfließe.

Nun bin ich nichts im Nichts

Und alles in Allem, bin da und doch nicht hier,

Bin da und doch nicht hier,

Der Tod fällt ab, doch ist

Nicht irdisch Leben mehr in mir, nur Harmonie, ich- ?

Ich will nicht mehr zurückkehren-

Und tu es doch.

Das Tor hat sich geschlossen, ist verschwunden,

Die Sternstunde ist vorbei,

Und ich, ich hab' die Ewigkeit nicht begriffen.

Ich weiß.

Ich bin nur Mensch.

20.3.84

Entschwunden die Schleier von Licht und Schatten,  
Zerflossen die Nebel all meiner Schmerzen,  
Verblichen das Morgenrot flüchtiger Freuden,  
Zerronnen die Fata Morgana der Sinne.  
Liebe und Hass, Gesundheit und Krankheit, Leben und Tod,  
Sie alle verschwinden – gleich flüchtigen Schatten –  
Von der Leinwand der Dualität.  
Der Zauberstab tiefer Intuition  
Hat den Sturm des Maya gestillt.  
Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft, sie existieren nicht mehr!  
Doch überall gegenwärtig, überall schwebend bin ich.  
Planeten und Sonnen, Spiralnebel und die Erde, Vulkanausbrüche und Sintflut  
des Jüngsten Gerichts, der flammende Ofen der Schöpfung,  
Und die Gletscher schweigender Röntgenstrahlen, das glühende Meer der  
Elektronen  
Und die Gedanken der Menschen,  
Die waren und sind und kommen werden,  
Jeder Grashalm, ich selbst, das ganz Menschengeschlecht,  
Jedes Stäubchen im Universum,  
Zorn und Habgier, Gutes und Böses, Begierde und Erlösung-  
Sie alle verschling´ ich und verwandle ich  
In einem unermessliche Meer meines Blutes,  
Mein all-einen Seins.  
Die Glut der Freude, die - oft entfacht durch Meditation –  
Mein tränendes Auge blendete,  
Lodert in endlosen Flammen der Seeligkeit,  
Ewige Leben, unvergänglicher Friede,  
Freude jenseits aller Vorstellungskraft –  
Seligkeit des Samadhi!....  
Erinnerungen eines Yogi S.192

Ich freue mich auf's Sterben,  
Auf den Tag der Klarheit  
Auf den Moment, wo alle Schwere abfällt von mir.  
Ich fühle mich frei zum Leben,  
Kann mich dem Tod entgegen tragen lassen,  
Gelassen gegenüber Unwichtigem  
Spürend die Herrlichkeit und Tiefe des Lebens.  
Im Moment des Todes  
Wird dieses Lebens Begrenzung ein Weite unbeschreiblich,  
Und mein Sein wird wie ein Ruhn  
Im Licht eines sonnendurchfluteten Maientages.  
11.6.84

# **Erkenntnis durch Dualität -Bewußtsein**

Das einzige, was der Mensch beurteilen kann  
Ist der Inhalt seiner eigenen Welt,  
Seines eigenen Selbst.  
Denn Alles, was er weiß, das weiß er nur in seinem Kopf.  
Und doch ist es zugleich das einzige, was er niemals beurteilen kann, weil er  
nicht außerhalb seines Bewußtseins sein kann.  
Beweise, daß du normal bist!??  
12.4.85

Das menschliche Bewußtsein kann nie anders wahrnehmen als den Augenblick,  
Erinnerungen, Gedanken an das Gestern können nur im Jetzt gedacht werden.  
Der Augenblick ein Punkt, die Ewigkeit unendlicher Raum, - uns unbegreifbar  
In der Dimension  
Und doch, vielleicht ist der Unterschied nicht unendlich  
Groß, vielleicht sind wir schon  
Mitten in der Ewigkeit-  
Und wissen es nur nicht.  
Nov. 82

Am Anfang war nur das, was IST, und nichts anderes. Doch Alles-Was -Ist konnte sich nicht selbst erkennen – weil Alles-Was-Ist, alles war, was da war, und *nichts sonst*. Und daher war Alles-Was-ist...nicht. Denn in Abwesenheit von etwas anderem ist Alles-was-Ist *nicht*.

Das ist das große Ist/Ist Nicht, auf das sich die Mystiker seit Anbeginn der Zeiten bezogen haben.

...Und so konnte und würde es („Alles-was–Ist“) sich *niemals* von einem Bezugspunkt außerhalb seiner selbst kennen lernen.

...doch das Alles von Allem entschied sich dazu, sich selbst erfahrungsgemäß kennen zulernen.

Es folgerte ganz richtig, daß jeder Teil Seiner Selbst notwendigerweise weniger als das Ganze sein musst, und daß, wenn es sich selbst in Teile aufteilte, jeder Teil, der ja weniger war, als das Ganze, auf den Rest seiner selbst blicken und Großartigkeit wahrnehmen konnte.

...Nun, durch die Erschaffung dessen, was „hier“, und dessen was „dort“ ist, versetzte Gott sich in die Lage, sich selbst zu erkennen. Im Moment dieser großen Explosion erschuf Gott die Relativität – das größte Geschenk Gottes an euch,....

S.47-50 Gespräche mit Gott Band 1

Das Relative ist vom Absoluten abhängig wie Schatten vom Licht. Diejenigen, die nur die relative Existenz (die Dunkelheit) kennen, neigen dazu, Gott anhand ihrer relativen Vorstellungen zu definieren, nämlich durch die Negierung oder Verabsolutierung des Relativen. Die echten Gottesoffenbarungen hingegen betonen, daß das Absolute weder durch Negierung noch durch Verabsolutierung des Relativen definiert werden kann, genauso, wie die Quelle von allem Licht nicht einfach als „Abwesenheit von Schatten“, „Summe aller Schatten“ oder „hellste Form des Schattens“ definiert werden kann.

Die Existenz des Schattens ist vom Licht abhängig, aber das Licht nie vom Schatten abhängig und kann vom Schatten nie erreicht werden, denn sobald „Schatten“ das Licht findet, kann er nicht mehr Schatten sein. Solange Schatten Schatten bleibt, ist er vom Licht getrennt. Ebenso bleiben die Asuras in ihrem Dasein als Dunkelmacht gefangen, solange sie nicht ihre Mentalität ändern und ihre Ideologien korrigieren.

...Licht und Schatten sind parallele Realitäten, doch letztlich gibt es nur das Licht (die absolute Realität), und Dunkelheit ist eine vom Licht abhängige Existenz.

S126 Machtwechsel auf der Erde

**Freiheit von Angst und Begierde  
Dein Wille geschehe**

Ihr seid gelehrt worden, in Angst und Furcht zu leben. Man hat euch gesagt, daß nur die Fittesten überleben, die Stärksten siegen, die Schlauesten Erfolg haben. Sehr wenig wird zum Lobpreis jener gesagt, die am liebevollsten sind. Und so strebt ihr – auf die eine oder andere Weise – danach, die Fittesten, die Stärksten, die Schlauesten zu sein, und wenn ihr bemerkt, daß ihr in irgendeiner Situation weniger seid, habt ihr Angst vor Verlust, denn man hat euch gesagt, daß weniger sein verlieren bedeutet.

Und natürlich entschließt ihr euch dann zu der Handlung, die euch die Angst eingibt, denn das wurde euch beigebracht. Doch ich lehre euch dies: Wenn ihr euch für die Handlung entscheidet, die euch die Liebe eingibt, werdet ihr mehr als nur überleben, als nur gewinne, als nur Erfolg haben. Dann werdet ihr in der ganzen Herrlichkeit erfahren, wer-ihr-wirklich-seid und wer ihr sein könnt.

S. 43 Gespräche mit Gott Band 1

Die Freiheit, die Gott dem Menschen  
Schenkt, ist die Möglichkeit  
Der Entscheidung – indem er Gutes  
Und Böses im Menschen zuließ,  
Welches den Menschen zur Entscheidung  
Herausfordert.

Nov. 82

Das Seltsame aber ist,  
Daß diese Freiheit  
Nur durch die Zusage seiner Liebe  
Möglich ist, daß er uns liebt als  
Kümmerliches Pflänzchen  
Als Krüppel und als eifriger Christ.  
Sonst wären wir nicht frei  
sondern nur von Angst vor Ablehnung  
In die zweite Möglichkeit getrieben.

Okt. 85

Wer seine Begierden jeden Tag von neuem nährt, untergräbt seinen inneren Frieden.

...Die falschen sinnlichen Wünsche sind unsere ärgsten Widersacher, die uns hindern, wahres Glück zu finden. Schreitet wie Löwen der Selbstbeherrschung durch diese Welt und lasst euch nicht auf ein Katz- und Mausspiel mit den trügerischen Sinnen ein!“

Erinnerungen eines Yogis S. 168

Das finsterste Gefängnis des Menschen

Ist die Grenzenlosigkeit

Seiner unbefriedigten Wünsche

Deren Erfüllung ihn

An die Ketten des immer mehr

„Haben Müssens“

fest schmiedet.

Feb. 82

Die shastrischen Verbote sollen dem Swami helfen, sich nicht mehr mit seinem ehemaligen Wirkungskreis zu identifizieren. Shankara und Sri Yukteswar jedoch, die mit ihrem ganzen Sein im überpersönlichen GEIST aufgegangen waren, benötigten keine helfenden Regeln mehr. Zuweilen lässt ein Meister eine Regel absichtlich außer Acht, um zu zeigen, daß ihr tieferer Sinn wichtiger ist als die äußere Form.

Erinnerungen eines Yogi S 169

„Gott lässt seine Heiligen manchmal auf ungewöhnlichem Boden wachsen, damit wir nicht denken, daß Er irgendeinem Regelzwang unterliegt.“

Erinnerungen eines Yogi S 81

Ich habe viel mit den Übungen des Willens gearbeitet, denn es gab eine Zeit, in der ich nicht fähig war, mich zu rühren. Daher habe ich alles Mögliche versucht, um meinen Willen frei zu legen. Und der Wille kam, ich weiß nicht einmal genau wie. Eines Tages fühlte ich mich einfach fähig, zu tun, was ich immer wollte...

...(Wir) müssen aufpassen, den wahren Willen nicht mit der „Willenskraft“ nach viktorianischer Art zu verwechseln. Die Tatsache, daß viele Leute „Wille“ nennen, was in Wirklichkeit unnachgiebige Selbstbeherrschung darstellt, darf uns nicht dazu führen, alles in einen Topf zu werfen: wir müssen uns klar bewusst sein, daß die wahre Funktion des Willens darin besteht, zu führen und nicht zu erzwingen.

...Ich möchte jedoch hinzufügen, daß der Wille manchmal auch Anstrengung und Einsatz erfordert. Er kann sich gegen unsere Gewohnheiten richten. Es kann ein Wille sein, der Barrieren nieder reißt, Angst überwindet und selbst die undenkbarsten Dinge möglich macht. Und es ist dennoch ein gesunder Wille, der immun gegen die verzerrte, und unnachgiebige „Willenskraft“ ist. Der Unterschied besteht in der Identifikation mit der Entscheidung und nicht mit der Handlung oder Anstrengung.

...Der Unterschied zwischen dem „viktorianischen Willen“, von dem wir in der Psychosynthese sprechen, besteht nicht so sehr in der darin enthaltenen Intensität. Es geht viel mehr darum, daß wir das richtige Maß finden.

...Entspringt der Wille unserer Mitte, kann er sich auf viele Arten ausdrücken und als Konstellation psychischer Ereignisse statt einförmiger Äußerung gesehen werden. Manchmal verwirklichen wir unseren Willen augenblicklich, zum Beispiel, wenn wir eine mutige Tat vollbringen oder eine nicht rückgängig zu machende Entscheidung treffen; manchmal können wir den Willen als stetigen Fluß der Kraft wahrnehmen, wenn wir zum Beispiel unsere ganze Aufmerksamkeit auf eine Sache richten, oder wenn wir uns ganz beharrlich einem Plan widmen, den wir trotz aller damit verbundenen Schwierigkeiten durchführen wollen.

Werde was du bist S. 96, 97,98,99,100

In dem Maß, wie wir auf unserem Übungsweg fortschreiten und Leere und Vergänglichkeit dieser Muster erkennen, merken wir, daß wir sie aufgeben können. Wir müssen nicht *versuchen*, sie aufzugeben, denn sie schwinden ganz allmählich von selbst dahin – wenn das Licht des Bewusstseins auf alles fällt, wird das Falsche von selbst klein und das Wahre verstärkt sich....

Wenn manche dieser Muster allmählich verschwinden, kann das Nichtselbst, das immer gegenwärtig ist, sich allmählich zeigen, begleitet von einem Wachsen des Inneren Friedens und der Freude.

... doch diejenigen, die geduldig und entschlossen üben, merken, wie Freude und Frieden wachsen; wie die Fähigkeit wächst, ein gütiges und mitfühlendes Leben zu führen.

Zen im Alltag S. 77

Jeder unrichtige Gedanke ist mehr oder weniger ein Ergebnis mangelnder Unterscheidungskraft. Ziel der Yoga- Wissenschaft ist es also, den Geist zu beruhigen, damit Erinnerungen eines Yogis S. 200

Ehe er seine Gedanken in das äußere Gewand der Sprache kleidete, wog er sie auf der inneren Waage seiner Unterscheidungskraft ab.  
Erinnerungen eines Yogis S. 144

Ich bin auf der Suche  
Nach einem Maß,  
Das nicht aufgesetzt ist,  
Sondern in der Wachheit begründet, die mich spüren lässt,  
wenn es genug ist.

Ich möchte eine Disziplin üben,  
Die nicht in ein starres Schema presst,  
Nicht einzwängt und erstickt,  
Sondern die ist, wie eine Brücke  
Über dem Abgrund täglicher Kleinarbeit,  
Auf der ich leichtfüßig  
Meinem Ziel entgegengehe.  
März 89

„Laß dich nicht zu sehr von der Ekstase trunken machen. Für dich gibt es noch viel Arbeit in dieser Welt. Komm, wir wollen den Balkon fegen und dann zum Ganges hinuntergehen.“

Ich holte den Besen herbei, denn ich verstand, daß der Meister mich das Geheimnis eines ausgeglichenen Lebens lehren wollte. Die Seele muß sich über kosmogonische Abgründe schwingen können, während der Körper seinen täglichen Pflichten nachgeht.  
Erinnerungen eines Yogi S 189