

Wie soll man leben?

Interview mit Shiv Charan Singh

SCS: Wie sollen wir unser Leben leben? Über diese Frage lohnt es sich angesichts des Gesetzes von Ursache und Wirkung nachzudenken: Alles was wir tun, hat eine bestimmte Auswirkung. Wenn wir ein bestimmtes Ergebnis haben wollen, doch uns so verhalten, dass ein anders Ergebnis entsteht, dann ist das ein Widerspruch. Ist es also wichtig, wie wir unser Leben leben? Die Kurzantwort lautet: 'Ja, wenn du dich um die Konsequenzen sorgst.' Andererseits, wenn dir die Konsequenzen egal sind, warum sollte dann irgendetwas wichtig sein, was du tust? Wenn du jedoch feststellst, dass du dich über das Leben beklagst, dann kannst du zumindest herausgefordert sein, etwas Verantwortung zu übernehmen. Denn was immer in deinem Leben geschieht, steht, zumindest teilweise in Beziehung zu der Art und Weise, wie du dein Leben lebst.

Wenn du dich also um die Qualität deiner Erfahrung sorgst, dann ist es weise, zu schauen, wie du dein Leben lebst. Wenn es dich nicht kümmert, kannst du gut und gerne sagen, dass es egal ist, wie das Leben gelebt wird. Doch dann gibst du auf gewisse Weise das Recht auf, dich zu beschweren.

Natürlich wird der Eine, in uns allen, der das Opfer sein will und die Sympathie und das Mitleid anderer gewinnen will, das Klagen benutzen wollen. Des Weiteren ist es ein Weg, um andere zu manipulieren und zu kontrollieren, um sie für deinen Zustand verantwortlich zu machen.

Der Widerspruch in diesem Ansatz liegt darin, dass das Opfer, während es mental dazu neigt, jeglichen bedeutsamen Einfluss auf sein eigenes Leben zu leugnen, nichts desto trotz oft damit beschäftigt ist, zu versuchen andere zu beeinflussen.

(Anmerkung: Dies beabsichtigt nicht, irgendwem eine Haltung von Schuld und Scham aufzuerlegen und wurde vor allem nicht ohne Mitgefühl für alles menschliche Leiden gesagt und berücksichtigt die Menschen, deren Lebensumstände wahrlich eine Herausforderung ist.)

Obwohl wir alle Kräften jenseits unserer Kontrolle unterliegen, gibt es doch ein bedeutsames, wenn auch unbestimmbares Maß an Einfluss, das wir in unsere eigene Erfahrung bringen können; durch unsere Handlungen, unsere Worte und unsere Gedanken. Durch unsere Kommunikation und Beziehung zu anderen. Durch unsere Lebensweise und grundlegenden Gewohnheiten wie Schlafen, Essen, Bewegung, Waschen und selbst das Kleiden und allgemeine Praktiken der Selbstpflege und Hygiene. Darüber zu sprechen, wie wir leben und die Konsequenzen davon, beabsichtigt nicht, ein moralisches oder wertendes Urteil abzugeben. Es braucht nicht in das Motto von richtig oder falsch gebracht zu werden. Der Punkt von Aktion und Reaktion – Sequenz und Konsequenz – ist an sich ein starker Punkt. Unabhängig von jedweder Projektion, die sagt: Es ist schlecht, wenn du so lebst oder gut, wenn du auf eine andere Weise lebst. Dies ist vielmehr ein einfacher Vorschlag und eine Einladung zu einer anderen Denkweise. Eine neutrale Haltung und ein bewusster Ansatz, zu verstehen, dass eine Sache zu einer anderen führt und mehr ist da nicht dran. Das ist wissenschaftliche Logik und kann studiert werden. Resultate können vorhergesagt werden und deshalb gibt es viele Beispiele von medizinischen Systemen aus aller Welt, welche Beweise für die Lebensweise und ihre Auswirkungen auf das körperliche, emotionale und mentale Wohlbefinden liefern. Es gibt Regierungsgesetze, soziale Richtlinien, religiöse Regeln, Familientraditionen und andere solcher Kräfte, die zum Teil versuchen, uns einen Verhaltenskodex aufzuzwingen und in

einigen Fällen auch Konsequenzen der Bestrafung und/oder Belohnung für dieses Verhalten. Diese bleiben relativ und es wird zahlreiche Fälle und Gelegenheiten geben, wo diese Grenzen mit einem Minimum an Konsequenzen bzw. Auswirkungen für einen selbst umgangen werden können.

Von einem Gesetz jedoch sind wir niemals befreit. Es geht mit der Existenz einher, als sei es selbst ein Naturgesetz. Durch die der Natur innewohnenden Intelligenz hat alles, was wir tun oder nicht tun, in unterschiedlichem Maße zurückverfolgbare Resultate sowohl für uns selbst als auch für andere. Mit jeder gegenwärtigen Handlung schreiben wir unsere eigene zukünftige Geschichte

AD: Ich habe gerade an all die Menschen gedacht, die an nichts Größeres als sich selbst glauben. Ihnen ist es vielleicht vollkommen egal.

SCS: Dann ist die Frage eine andere, doch bevor wir dazu kommen, lass uns ganz klar sein. Wenn du keinerlei Erfahrung in deinem Leben hast, die dir Unwohlsein bereitet, dich unglücklich macht, dich klagen oder im Schmerz lässt, dann ist es einfacher zu sagen, dass es egal ist was wir tun. Doch wenn du bestimmte körperliche, emotionale oder egal welche Umstände hast, die sich nicht gut anfühlen – „Das mag ich nicht“ – dann schau auf dein Verhalten, schau auf einfache Dinge, z.B. wie du schläfst – stimmt es mit dem überein, was du in deinem Leben willst? Jede kleinste tägliche Handlung oder Routine trägt definitiv zu dem bei, was passiert und was du erfährst. Das ist unabhängig davon, ob du an Gott, eine höhere Macht, ein intelligentes Design, etwas Jenseitiges glaubst oder nicht.

Doch wie soll man leben? Es ist nicht nur das Essen, das du isst oder die Gesellschaft, die du pflegst, sondern auch dein Verhalten anderen gegenüber. Wenn du zum Beispiel unhöflich sprichst, dann ist es nicht weiter verwunderlich, dass du vielleicht keine Freunde hast. In solch einem Beispiel können wir sagen, dass wenn es dich nicht kümmert, keine Freunde zu haben, ja, dann ist es egal, so lange du mit den Konsequenzen glücklich bist. Du kannst sagen, es spielt keine Rolle, doch wenn du die Konsequenzen nicht magst... Du kannst immer noch sagen, es ist ihr Fehler und hat nichts mit mir zu tun. Doch das wäre niemals die volle Wahrheit. Menschen haben ihre Probleme und Vorurteile und sie projizieren vielleicht etwas auf dich. Das ändert nicht die Tatsache, dass du immer einen Faktor dazu beiträgst, der das Ergebnis beeinflusst. Wenn du willst, dass sich etwas ändert, ändere etwas. Beschwerde dich nicht einfach, warte auf eine Veränderung oder verliere Zeit, indem du auf Veränderung wartest und denkst, jemand anderes kann es für dich in Ordnung bringen. Du musst etwas ändern, wenn du möchtest, dass sich dein Leben und deine Erfahrung des Lebens ändert.

AD: Man muss aktiv beteiligt sein?

SCS: Lass es uns so ausdrücken. Ich leide und realisiere nicht, dass ich in mir diesen Zustand von hohem Blutdruck und Leberschmerzen erzeuge. Ich gehe zum Arzt und er sagt mir, dass ich aufhören muss, rotes Fleisch zu essen und meinen Alkohol- und Salzkonsum reduzieren muss. Es gibt also ganz klar eine Ursache und eine Wirkung. Wenn du keine Wirkungen magst, musst du die Ursachen ändern. Wenn dir die Wirkungen egal sind, musst du gar nichts ändern. Wenn du keinerlei Verantwortung übernehmen willst – „Ich möchte nur, dass der Arzt es in Ordnung bringt“ – , dann nimm eine künstliche Lösung, lasse den Schmerz verschwinden, ohne nach seiner Ursache zu schauen – du hast dieses Recht. In der Medizin gibt es Schmerzmittel, damit du deinen Schmerz nicht wahrnimmst. Du kannst schlecht essen und eine Tablette nehmen, die dir beim Verdauen

hilft. Du kannst mental gestresst sein und Tabletten nehmen, um zu schlafen. Man kann eine Menge Dinge tun, um die Wirkungen weiterhin zu überspielen und niemals die Ursachen anzusehen oder einige Verantwortung für sie zu übernehmen.

Einige Menschen mögen eine starke Konstitution haben, eine Schmerzunempfindlichkeit und entkommen augenscheinlich ihr ganzes Leben lang vielen Konsequenzen. Früher oder später jedoch, sammeln sich Dinge an, weil du die Ursachen ignorierst.

Ein anderes Beispiel: Jemand nimmt Beruhigungsmittel und nach 25 Jahren ist die Dosis, um noch die gleiche beruhigende Wirkung auf die Nerven zu haben, so hoch, dass sie eigentlich lebensbedrohlich ist. Die gleiche Dosis wirkt einfach nicht mehr, denn die Ursache ist immer noch da. Sie drückt hindurch, egal wie sehr man sie mit Beruhigungsmitteln zu deckeln versucht.

Diese Art von Modell existiert auf vielen Ebenen und in vielen Bereichen unseres Lebens. „Ich fühle mich so nervös, also rauche ich eine Zigarette. – Jetzt habe ich das Gefühl, meine Nerven sind okay.“ Tatsächlich wurde das Problem nicht gelöst. Ich bin mir des Problems einfach nicht bewusst. Das [Rauchen] zerstreute mich, hat mich auf gewisse Art betäubt, doch die tiefe Angst hält immer noch an und ich werde sie erzeugen und ansammeln. Es wird meine Gesundheit beeinflussen.

Wie wir gesagt haben, gibt es kein „richtig“ oder „falsch“. Wir predigen nicht und sagen nicht, dass du schlecht bist, weil du dich entschieden hast, Beruhigungsmittel zu nehmen. Die Frage dreht sich darum, wie tief du die Sache betrachten willst. Wie viel Verantwortung möchtest du übernehmen. „Das Leben läuft nicht so wie ich möchte und ich bin auf Selbsthilfe vorbereitet, anstatt nach schnellen Lösungen zu suchen.“ Es gibt immer neue Produkte auf dem Markt, wenn schnelle Lösungen für dich immer noch funktionieren. Es gibt alternative Lebensweisen, wenn schnelle Lösungen aufhören zu wirken oder du motiviert und bereit bist, dich pro-aktiv an deiner eigenen Lebenserfahrung zu beteiligen.

AD: Das klingt wie moderne Medizin in unserer Welt.

SCS: Ein bisschen. Nicht jede Medizin ist dafür da. Einige Menschen haben versucht, Schilddrüsenprobleme sogar mit Meditation, Kräutern, Jod, Ernährungsumstellung, Akupunktur usw. in den Griff zu bekommen. Doch in vielen Fällen bleibt das Problem bestehen, weil es so tief sitzt oder das Ungleichgewicht so fest verankert ist, dass es vielleicht genetisch geworden ist und es nicht klar ist, was die Ursachen sind. In einem solchen Fall ist Thyroxin, die medizinische Lösung, eine relativ harmlose Medizin mit relativ wenig Nebenwirkungen und unterdrückt keine anderen Funktionen. Es hilft einfach der Schilddrüse, das zu tun, wozu sie entworfen wurde. Das ist nur ein Beispiel, wo wir auch der westlichen oder modernen Medizin Anerkennung zollen können.

Lass uns also abermals daran denken, dass wir keinen richtigen oder falschen Weg vorschreiben. Wir wenden einfach Bewusstsein an und lassen es seine eigene Auswirkung haben.

Ich habe noch niemanden getroffen, selbst in der Yoga-Gemeinschaft, der allein mit so genannten natürlichen Methoden ein Schilddrüsenproblem völlig überwinden konnte. Ich bleibe aufgeschlossen. Ich bleibe auch der westlichen Medizin gegenüber aufgeschlossen, obwohl es gewiss die Tendenz bei einigen Lösungen der westlichen Medizin gegeben hat, nur zu deckeln, die Symptome zu behandeln, und in vielen Fällen ist der Schaden sehr groß. Es befreit uns nicht von Ursache und Wirkung. Es tendiert eher dazu, das Szenario zu verkomplizieren, indem mehr Ursachen und damit mehr Wirkungen hinzugefügt werden. Lass uns schließlich daran denken, dass wenn eine Kondition über eine bestimmte Ebene der Handhabung oder Rehabilitation hinaus voranschreitet, eine

Operation oft lebensrettend ist.

AD: Die Medien legen viel Wert darauf, von anderen Menschen gekannt zu werden. Wenn jemand stirbt, schätzen sie, wie viele Menschen ihn/sie kannten, als könnte der Wert dieser Person an der Zahl der Menschen, die ihn/sie kannten gemessen werden.

SCS: Fast jeder wird von jemandem gekannt. Kurz gesagt, es ist nur allzu üblich in dieser Welt, dass ein Wert mit den Zahlen übereinstimmt: wie groß der Fisch war, den du gefangen hast, wie viele Kilometer du rennen kannst, wie schnell, wie viele Tore du geschossen hast, wie viel Geld du in deinem Beruf verdienst, wie viele Freunde, Fans oder Schüler du hast. Wir können eine lange Liste von Dingen erstellen, die in der Gesellschaft quantitativ, in Zahlen, gewertet werden. Als ein allgemeines Auftreten kann man es schlichtweg nicht vollständig leugnen, dass Quantität, anders als der künstliche Wert, wahren Wert gibt. Nicht genug Essen auf dem Tisch ist lebensbedrohlich. Zu viel Essen im Magen ist lebensbedrohlich. Quantität kann zu wenig oder zu viel sein. Der kontrastierende Wert ist die Art der Nahrung, die Qualität. Es existiert also eine natürliche Spannung, die manchmal als ein Wettstreit oder bloß als Kontrast zwischen Quantität und Qualität erscheint.

AD: Sollten wir so leben, dass andere Menschen sich an uns erinnern?

SCS: Entscheidend ist mehr die Qualität der Weisheit einer Person, als die Quantität der Menschen, die sie kannten. Und es ist nichts Schlechtes daran, zu wünschen, dass etwas von dieser Weisheit weitergegeben werden mag und andere sich daran erinnern.

Es ist ein kontrastierender Wert. Heutzutage kannst du eine falsche Qualität liefern: „Er ist ein Freund des Premierministers.“ Dann hat er Wert. Nicht viele Menschen kannten ihn, aber er war ein Freund des Premierministers und deshalb hat er Wert. Er kannte den Premierminister nicht, doch mehr Menschen kannten ihn, als Menschen, die den Premierminister kannten. Und so weiter. Solche Beispiele basieren auf sozialen Glaubenssätzen und Fantasien über Wert.

AD: Es ist nicht mehr so wichtig, wenn man tot ist, sei es Qualität oder Quantität, richtig?

SCS: Das kommt drauf an für wen. Für den Toten gibt es keinen Grund, warum es überhaupt wichtig sein sollte. Natürlich scheint für die Lebenden einiges Bedeutung zu haben, sonst würden sie sich nicht damit befassen. Menschen sind damit beschäftigt. Ein T-Shirt zum Beispiel ist nur ein T-Shirt, das in Indien aus Baumwolle hergestellt wurde. Doch wenn es modisch gestaltet wird und ein Label trägt, dann ist es anders. „Es ist der große italienische Designer.“ Plötzlich ist der preisliche Wert in Zahlen sehr hoch und es wird angenommen, dass es von hoher Qualität ist, was wirklich so sein kann oder auch nicht. Weil es mit dem Namen assoziiert wird, bekommt es einen hohen Preis. Und die Leute sagen und glauben, dass es von großem Wert sein muss, weil sie ihm diesen Preis gegeben haben. Schau auf den Preis: 80 Euro verglichen mit 10 Euro für ein T-Shirt in einem chinesischen Geschäft. Dieses muss eine bessere Qualität haben. Das wollen wir gerne glauben. Doch natürlich ist das nicht unbedingt die Wahrheit. Es kann dasselbe T-Shirt sein, mit einem Label drauf. Qualität ist also oft eine falsche Qualität. Sie wird mit etwas assoziiert, dem unsere kollektive Hypnose zustimmt, einen hohen Wert zu geben und deshalb wird ebenfalls angenommen, dass es von hoher Qualität sei.

AD: Meine Verbindung zur ersten Frage ist: Sollten wir das Leben so leben, dass Menschen sich an uns erinnern? Das sagen die Leute: es ist wert, so zu leben, dass andere sich nach unsrem Tod an uns erinnern.

SCS: Ich werde nicht „sollte“ oder „sollte nicht“ sagen, auch wenn das in einer Gesellschaft so verwendet wird. Leider sprechen sogar einige spirituelle Lehrer oft darüber, was wir tun und lassen, sein, sagen oder denken sollten. Ich nehme also einfach diesen Moment wahr, um uns einzuladen, frei von dieser Haltung des „sollte“ zu sein. Vielmehr durch Einladung, durch das Geben von Erfahrung, durch Inspiration, durch Beispiel können wir Bewusstheit anregen und Menschen erlauben, zu ihren eigenen Schlüssen zu gelangen. Bewusstheit über das Gesetz von Ursache und Wirkung wird die Menschen schließlich dazu bringen, zu reflektieren und sich zu entscheiden, ihr Zielbewusstsein und ihre Vorgehensweise zu ändern. Zurück also zu der Frage des nach dem Tod erinnert Werdens. Das anzustreben ist weder richtig noch falsch. Doch wer immer für sich beansprucht, dass es getan werden sollte, möchte ebenso eine Erklärung darüber abgeben, warum. Ich kann nur sagen, dass ich mir wünschen würde, dass die Menschen sich an die Lehren erinnern, dass die Menschen sich an ihre Erfahrung des Selbst und des erweiterten Bewusstseins erinnern. Wie wäre es mit einer Erinnerung des Glücks, welche nicht von vorübergehenden äußeren Dingen abhängt? Ich möchte, dass die Menschen eine unabhängige Freude des Selbst erfahren haben und sich an diese Erfahrung erinnern, so dass sie sich dadurch regenerieren und ihr Leben von dort aus leben können. Wenn Menschen in mir eine bedeutsame Person in ihrem Leben gefunden haben, möchte ich gerne fragen, warum – wie ist mein Verhalten? Ich habe gedient und sie fanden es inspirierend. Ich möchte gerne, dass sie sich nicht an mich erinnern, sondern daran, dass Dienen eine gute Sache ist. „Ich war inspiriert und ich möchte auch dienen.“ Wenn es ein Ergebnis gibt, zu wissen, dass jemand motiviert war, zu dienen, dann würde das bedeutsam sein; nicht für mich, sondern als solches. Sich nur an mich zu erinnern, weil ich gedient habe und dem Beispiel nicht zu folgen, wird keine große Wirkung haben. Und darin liegt weder für mich noch für andere ein Wert.

Wenn man sich an mich für meine Worte erinnert, dann wäre es gleichsam eine Frage, welche Auswirkung das für denjenigen hat, der sich erinnert. Sich nur zu erinnern und mich immer wieder zu zitieren wird nicht viel verändern. Diese Worte in die Tat umzusetzen und sie in seiner Präsenz zu verkörpern wird wahrscheinlicher eine bedeutsame Veränderung im Leben eines Menschen herbeiführen. Doch am Ende liegt es an jedem einzelnen, zu entscheiden, ob er sich an jemanden erinnern möchte, der gestorben ist, oder nicht. Und wenn das so ist, warum und mit welcher Wirkung?

Wenn ich tot bin, weiß ich nicht, was die Menschen tun würden und ich werde mir darüber keine Sorgen machen. Wenn du fragst, warum ich am Leben bin und ob es irgendetwas gibt, für das ich in Erinnerung bleiben möchte, lautet meine Antwort: Für nichts. Tatsächlich ist mir das alles egal und ich würde es nicht empfehlen. Bitte erinnere dich nicht an mich, sondern erinnere dich an irgendetwas, das du von mir gelernt hast; durch meine Fehler, mein Beispiel, die Worte der Lehren, die ich an dich weitergegeben habe. Wenn die Erinnerung an mich dir hilft, dich zu erinnern und zu praktizieren, was du (durch Assoziation) gelernt hast, dann mögen wir versucht sein, zu sagen, dass es wert ist, sich an mich zu erinnern. Doch genau hier kommt die Verwirrung ins Spiel und es ist leicht, in Idolatrie zu verfallen und jegliche persönliche Herausforderung und Verantwortung zu vermeiden. Für mich bedeutet die Erinnerung an eine große Seele, sich ihrer Taten und Worte zu erinnern, welche eine Inspiration sein können, und ihres Vorbildes, welches zu Mut inspirieren kann, für das höhere Wohl zu handeln. Sich an eine Person zu erinnern ist weder richtig noch falsch. Es ist keine Frage von „sollte“ oder „sollte nicht“, sondern eine Frage des Resultats. Es liegt kein Wert darin, die Regel aufzuerlegen, dass wir so leben

müssen, dass man sich an uns erinnert oder dass wir uns an eine Person nach ihrem Tod erinnern müssen. Wenn wir die Situation untersuchen, werden wir wahrscheinlich feststellen, dass wenn sich viele Menschen an eine Person erinnern, es gewöhnlich nicht daran liegt, dass er viele Leute kannte oder ein Freund des Premierministers war. Es ist wahrscheinlicher der Wert, den diese Person zu der Welt, in der sie lebte, beigetragen hat. Etwas, das motivierend sein kann und Menschen zu mehr Bewusstheit, tugendhafterem Verhalten untereinander und bewusster Interaktion bewegt. Sich für diese Dinge an eine Person zu erinnern mag uns zu ähnlichen Handlungen führen. Obwohl ich sicher bin, dass jede Person, die so lebt, das nicht mit der Absicht tut, dass man sich an sie erinnert. Das eigentliche Paradox liegt darin, dass je weniger jemand darauf bedacht ist, in Erinnerung zu bleiben, desto wahrscheinlicher sich an ihn erinnert wird.

AD: Es könnte diese besondere eine Person geben, die mich bewegte und mich verstehen ließ.

SCS: Wenn das der Fall ist, sollte gefragt werden: Was gibt es bei der Erinnerung an diese Person noch zu erinnern? Geht es nur um die Person? Ist es eine Anhaftung? Was bringt oder ändert es in deinem Leben? Worin besteht der Wert? Denk daran, dass nichts richtig oder falsch ist, solange du es nicht dazu machst. Und unabhängig von jeder Projektion oder Fantasie über Recht und Unrecht haben oder zu tun, was du glaubst tun zu müssen, ist die Tatsache, dass es immer Konsequenzen gibt und wir müssen mit diesen Konsequenzen leben, die selbst noch in irgend einer anderen Form nach dem Leben bei uns sein können – doch das ist eine andere Diskussion.

AD: Gibt es einen Weg oder viele Wege, die man für ein bedeutungsvolles Leben einschlagen sollte?

SCS: Ich denke, du kennst meine Antwort darauf – es gibt viele Wege, doch trotzdem gibt es eine Gemeinsamkeit und einen globalen intuitiven gemeinsamen Sinn, den Menschen von einer guten Person haben – ein tugendhaftes Leben, gesundes Wohlbefinden, mitfühlend, Respekt für andere.

Ich denke, es gibt einen globalen, allgemeinen Sinn dafür, was ein gutes Leben ist, doch man kann diese Qualitäten auf viele verschiedene Weisen erreichen. Es kann bedeutsam sein, ein Straßenfeger zu sein, eine Person, die täglich Müll beseitigt oder ein Heiler, der vielen Menschen seine Hände auflegt und Wunder vollbringt. Das Leben ist so bedeutsam wie wir es machen und, zumindest für eine Weile, kann es jede Bedeutung enthalten und unterhalten, die wir wünschen.

Es ist jedoch interessant zu denken, dass das Leben seine eigene Bedeutung hat und die Tatsache, dass wir existieren, seine eigene Bedeutung hat. In diesem Fall brauchen wir keine weiteren Bedeutungen generieren und wir könnten unsere Zeit besser damit verbringen, über die inhärenten Bedeutungen der verschiedenen Lebensaspekte zu reflektieren.

AD: Als Suchende begegnen wir vielen Wegen, Lehren und Methoden und wir verirren uns.

SCS: Wir verirren uns, weil wir nicht wissen, wonach wir suchen. Wir wissen, wir suchen nach etwa, doch wir wissen nicht, wonach. Wir glauben sogar, wir wissen, wonach wir suchen, doch tatsächlich wissen wir nicht, was es ist. Wir denken, wir wollen mehr Wissen. Wir erkennen nicht, dass das, was wir brauchen, Erfahrung ist. Wir denken, wir brauchen

Wissen, also jagen wir Wissen hinterher. Das meiste Wissen jedoch wird uns niemals Erfahrung geben, es sei denn wir wissen, wie wir dieses Wissen in Erfahrung übertragen. Deshalb fühlen und denken (stellen uns vor/glauben) wir, dass etwas fehlt und so suchen wir weiter. In puncto Suchen und Anwenden von Technologie oder Techniken glaubt jeder von uns, dass er sich so sehr von allen anderen unterscheidet; dass seine Geschichte und sein Problem einmalig und besonders ist. Mit dieser Illusion, die uns antreibt, schaut jeder von uns nach jener besonderen Antwort, der richtigen Technik, die nur für ihn ist, die richtige Mudra, die richtige Meditation, die richtige Ernährung und Lebensweise, die genau seinem eigenen außergewöhnlichen Stil entspricht.

Wir realisieren nicht oder wollen nicht realisieren, dass wir mehr Gemeinsamkeiten als Unterschiede haben. Selbst wenn jeder von uns zweifelsohne einmalig ist, steht der Prozentsatz unserer Einmaligkeit immer noch im Kontrast zum Prozentsatz unserer Gemeinsamkeit. Es ist nicht so wie wir glauben, dass es ist. Also suchen wir nach der richtigen Sache für uns, um unsere Individualität und vermeintliche Besonderheit zu betonen.

AD: Besonders in unserer westlichen Welt gibt es keine Demut.

SCS: Es scheint eine Tendenz zur Globalisierung zu geben, doch gleichsam gibt es den Drang zum Individualismus und dieser scheint im Westen stärker zu sein. Zur Demut: Es geht darum, bereit zu sein und gewillt, einigen allgemeinen Richtlinien zu folgen. Was macht zum Beispiel eine gesunde Ernährung aus, wenn wir die grundlegende Natur und Funktionsweise des physischen menschlichen Körpers in Betracht ziehen? Die Forschung wird zeigen, dass das, was eine gute Gesundheit für ein langes Leben optimiert, mehr oder weniger eine allgemeine Zusammenstellung von Richtlinien ist.

Egal, wo auf der Welt du bist; wenn du dich überisst, wenn du zu wenig isst oder wenn du zu viel industriell verarbeitete Lebensmittel isst, zum Beispiel raffinierten Zucker oder Mehl, werden die Resultate die gleichen sein – es wird Probleme geben. Bezüglich dessen, was ein Leben in körperlicher Gesundheit und Wohlbefinden ausmacht, können also allgemeine Richtlinien gefunden werden. Jeder weiß das, doch wollen sie es auch wissen? Sie nehmen ein kleines Problem, vergrößern es unverhältnismäßig und jetzt beginnen sie zu glauben, dass sie nach einer Lösung für dieses Problem suchen müssen. Mit einigen dieser Probleme müssen wir leben und es gibt keine Lösung. Vielleicht humple ich oder habe bestimmte Narben und diese werden immer Teil dessen sein, womit ich lebe. Sie werden nicht verschwinden, sie können nicht korrigiert werden. Sagen wir mal, mein Knie bereitet mir einige Schmerzen und es könnte sein, dass es wirklich nichts gibt, was ich oder irgendjemand dagegen tun kann. Eine Operation zum Beispiel vergrößert das Problem vielleicht. Sie mag helfen oder nicht. Es gibt keine Garantie.

Wir wollen nicht die Tatsache ausschließen, dass es ein Problem geben mag, für das dir eine spezielle Medizin oder Diät helfen kann. Einige Menschen haben aus unerklärlichen Gründen oder Gründen, die nur mit Dingen wie Reinkarnation oder der Erinnerung an vergangene Leben erklärt werden können, mögen eine Affinität zu Tai Chi oder indianischen Schamanenreisen oder sonst etwas haben. Warum spricht etwas bei einer Person an und bei einer anderen Person nicht? Vielleicht aufgrund von Erinnerungen an vergangene Leben, vielleicht ist es Zufall oder es gibt gar keine Erklärung. Doch es geht nicht um richtig oder falsch. Diese Technik spricht einfach zu dir, funktioniert für dich, du fühlst dich dazu berufen, du gehst hinein und hindurch. Wenn du in ein paar Jahren feststellst, dass es für dich nicht funktioniert, dann ist es gewissermaßen erschöpft und dann änderst du es. Du änderst deine Glaubenssätze, deine Praxis, deinen Stil.

Wir befinden uns in einer Welt von Informationsüberfluss, Supermarktüberfluss, Produktüberfluss, so dass dies schwieriger ist. Die Menschen finden es verwirrend. Was soll ich tun?

Was wäre, wenn wir den Prozess anwenden würden, Dinge wegzunehmen, anstatt mehr hinzuzufügen. All diese Dinge vor dir, all diese Wahlmöglichkeiten, die dir gegeben werden. Gestehe dir selbst ein: Verpasse ich viel, wenn mich das nicht interessiert? Wenn ich das nicht mache? Leg es beiseite und fahre fort mit diesem Prozess, so viel wegzunehmen wie du kannst, denn dann werden die Dinge vor dir klarer als das gesehen werden, was sie tatsächlich sind. Das nimmt etwas von dem Nebel weg, der Hintergrunddunst ist aus dem Weg. Was vor dir steht kann lebhafter gesehen werden und du kannst identifizieren, was angemessener für dich ist. Wir wurden durch die Medien, das Wirtschaftsleben, die Marktgesellschaft und Familienmuster sozialisiert, Dinge hinzuzufügen und anzusammeln. Ich will immer mehr: mehr Bücher, mehr Wissen, mehr Spielsachen, mehr Fotos, Technologie, mehr von allem.

AD: Mehr Lehrer...

SCS: Das ist alles äußerlich und überfüllt dich einfach und vernebelt deine Intuition. Intuition kann mit so vielen Schirmen und Filtern, welche die klare Sicht und die Klarheit des Bewusstseins blockieren oder verwirren, nicht funktionieren. Wenn wir etwas dagegen unternehmen wollen, dann ist die Arbeit, zu eliminieren. Wir können es „eliminieren, um zu illuminieren“ nennen. Um Balance zu entwickeln, müssen wir unsere kulturellen Gewohnheiten ändern. Wenn ich an meinen Schreibtisch komme, ist das Erste, wonach ich schaue, was entfernt werden kann, was kann ich heute loswerden, wegwerfen, vollenden: Mache diesen Anruf, schreibe diesen Brief, erledige es, beende es, beseitige es. Wie kann ich es löschen und aus dem Weg bringen, damit ich klarer die Dinge sehen kann, um die ich mich als Nächstes kümmern muss. Arbeite auf diese Weise weiter. Wenn dir jemand eine E-Mail mit 10 Absätzen schickt, dann schaue nicht auf jeden Abschnitt wie „was für eine Geschichte und welche faszinierende Details“, sondern schaue eher danach, was irrelevant ist. Manchmal überbringt vielleicht nur ein Paragraph die Nachricht oder die Frage. Normalerweise sind etwa 5% relevant. Wenn du antwortest, wirst du feststellen, dass du nur auf die 5% antworten musst. Der Rest ist Dekoration, interessant oder nicht, es spielt keine Rolle. Auf diese Weise kannst du effektiv und effizient arbeiten und es ist nicht viel Stress. Du wirst nicht mit diesem Superinformationsüberfluss überladen. Es lohnt sich, zu lernen, wie man diesen Informationsüberfluss identifiziert, und ja, es braucht etwas Übung.

AD: Haben wir als Individuen individuelle Bestimmungen oder gibt es ein gemeinsames Ziel für alle?

SCS: Was meinen wir mit Bestimmung oder Ziel? Es geht nicht um deine Bestimmung. Es geht darum, was du auf deiner Reise wirst – du wirst ein Diamant, du wirst ein Sikh, du wirst ein strahlendes Wesen – könnte es etwas Wichtigeres geben? Dieses Gespür des Werdens; wie wir unsere Exzellenz erreichen? Wie jeder von hier nach dort gelangt, wie er gedeiht, sich manifestiert und es in seinem Leben ausdrückt. Das würde in jedem Fall anders aussehen. Es gibt viele Faktoren, Fähigkeiten und Grenzen in uns, Hindernisse, die wir überwinden müssen und Unterstützung, die wir um uns herum haben. Für den einen ist das Überwinden von Hindernissen leicht. In diesem Fall bedeutet das Beanspruchen besonderer Exzellenz für etwas, das du blindlings hättest tun können, überhaupt nichts. Während eine andere Person, die viele Restriktionen in ihrem Leben hatte, um das Gleiche zu erreichen, sich immer wieder dreht und all ihren Mut

zusammen nehmen muss. Das ist dann beeindruckend, das ist Exzellenz. Es steht im Kontext: welchen Widrigkeiten standest du gegenüber, mit welchen Schicksalsschlägen musstest du dich auseinandersetzen? Hat es dich erschaffen oder zerbrochen? Wie bist du da hindurch gegangen und was hat es aus dir gemacht? Wie erträgst du es, d.h. Mit einem Lächeln für die Menschen um dich herum? Kannst du immer noch ein Lächeln geben, nach all dem, was du durchgemacht hast oder fällst du in ein Loch aus Selbstmitleid? Es geht darum, deine eigene Exzellenz zu erreichen.

AD: Wenn man seine Exzellenz erreicht hat, ist man dann anderen Menschen gegenüber verpflichtet?

SCS: Ich denke nicht, dass irgendjemand das Recht hat, dir diese Verpflichtung aufzuerlegen. Meine Erfahrung ist, dass Lehrer, wenn sie diesen Zustand der Exzellenz erreichen, eine innere Verpflichtung bzw. Notwendigkeit erwacht, die nicht die gleiche Bedeutung haben, wie eine auferlegte Verpflichtung. Es wird vielmehr unvermeidlich, es ist ein natürliches Entfalten. Weiterhin kann man sogar sagen, dass man niemals Exzellenz erreicht, denn es gibt immer noch einen weiteren Schritt jenseits dessen wo du gerade bist. Du erreichst deine persönliche Exzellenz und die weitere Entwicklung dieser Exzellenz liegt darin, andere zu inspirieren. So verstehe ich es. Die Menschen neigen dazu, Regeln aufzustellen, die zu befolgen sind. Es ist keine Verpflichtung, die dir jemand auferlegt. Es ist ein Befehl, ein natürlicher Impuls zu teilen und anderen auf ihrem Weg zur Exzellenz zu dienen.

AD: Was ist wahr: unsere alltägliche Erfahrung oder flüchtige Eindrücke einer anderen Realität wie in Träumen oder in der Meditation?

SCS: Das ist eine große Frage, was ist wahr, was ist Realität und was sind Träume? Wer sagt, dass Träume Realität sind? Wer sagt, dass das, was wir jetzt leben Realität ist und kein Traum? Mein Verständnis und mein Empfinden ist, dass unsere Vorstellungskraft uns selbst in Träumen Streiche spielt. Sicherlich haben wir in Träumen eine andere Perspektive, die nicht realer ist, als wenn wir augenscheinlich wach sind. Hier ist also ein interessanter Ansatz: Wir verwenden das Wort „Perspektive“. Selbst wenn wir in der gleichen Welt wach sind, können wir unterschiedliche Perspektiven haben. Wir haben die gleiche Reise, wie in einem Zug. Wir sehen die gleiche Landschaft und wir essen vielleicht auch das gleiche Essen. Doch unsere Beschreibung der Erfahrung wird sehr unterschiedlich sein. Unsere persönlichen Konstrukte und Muster werden uns ganz verschiedene Perspektiven geben, wie die Reise war und wie wir die Fahrt genossen oder nicht genossen haben.

Die Tatsache, dass wir unterschiedliche Perspektiven haben können, teilt uns etwas mit. Ich lasse zu, dass mir das eine größere Hintergrundrealität andeutet, auf der wir alle verschiedene Perspektiven, verschiedene Färbungen haben können. Weiß ist Weiß, doch wenn man durch ein Prisma schaut, bekommt man mehr Blau oder Orange. Weiß ist immer noch Weiß, das Licht ist das Licht, in diesem Sinne eines größeren Hintergrundes. Mögen wir das Realität nennen. Es gibt Perspektiven auf die Realität, doch es gib keine Realitäten. Das sind virtuelle Realitäten. Es ist eine reale Perspektive, sie ist für dich real, doch lass sie uns nicht Realität nennen. Du magst sie „meine Realität“ nennen und ja, deine Realität ist deine Perspektive. So kann es in Träumen oder in der Meditation zufällig passieren, selbst beim Straße entlang Laufen oder durch Drogen, Trauma, Liebemachen oder so viele andere Möglichkeiten, die unsere Perspektiven beeinflussen und verändern. Während wir aufwachsen, nehmen wir unsere Position und Standpunkte ein, welche dann in uns als Muster eingefleischt werden. Muster zerbrechen manchmal plötzlich, wenn ich

transparent bin, doch selbst dann ist es nur eine weitere Fantasie. Und das sagt dir bereits, dass diese Perspektive nicht die einzige ist. Du siehst, die Tatsache, dass du plötzlich einen Perspektivwechsel haben, einen neuen Standpunkt, das Leben aus einem anderen Winkel betrachten könntest, ist ein klarer Beweis dafür, dass das ältere Verständnis, das so überzeugend war, tatsächlich nur ein Glaubenssatz und keine Realität war. Wie auch immer es sich zuträgt, die Tatsache, dass es passiert ist, sagt dir gewiss, dass die normale Art und Weise, wie du Dinge siehst, nicht die einzige Perspektive ist, und das ändert den Wert und die Wichtigkeit, die der alltäglichen Realität beigemessen wird. Jemand mag kämpfen, um aus Angst an seiner normalen, gewohnten Perspektive festzuhalten. Selbst wenn wir flüchtige Einblicke in andere Realitäten bekommen, finden wir es zu beängstigend, den Implikationen ins Auge zu sehen. Es ist also verständlich und nicht zu verurteilen, wenn jemand sich dafür entscheidet, an seiner begrenzten Weltsicht und Selbstsicht festzuhalten.

Trotzdem können wir nur die Einladung erweitern, langsam zu reflektieren, nicht bloß auf die Existenz anderer virtueller Realitäten, sondern auf die Möglichkeit der Existenz einer absoluten Realität, welche im Hintergrund ist. Wie die Leinwand, auf die wir Filme projizieren, doch die Leinwand ist immer da. Sie ist immer nur ein weißes Tuch, doch sie ist die ultimative Realität.

Eines der Mantras, das wir im Kundalini Yoga verwenden "Aad satsch, jugaad satsch, hai-bhi satsch, Naanak hosi bhi satsch" besagt "diese Leinwand, dieser weiße Hintergrund, war vor der Zeit da, durch die Zeit, ist jetzt immer noch präsent und nachdem alles kommt und geht, wird diese Realität bleiben. Das ist für mich also Realität, das ist für mich die Wahrheit. Alles andere sind Blickwinkel, Perspektiven und Projektionen.

Es gibt verschiedene Metaphern, welche durch die Zeitalter weitergegeben wurden, um uns dabei zu helfen, zu verstehen, dass es ein gemeinsames Element gibt. Zum Beispiel Wellen, die vom Ozean kommen, doch der Ozean bleibt der Ozean. Wenn wir nicht mit den Formen und Schatten an der Wand beschäftigt sind, dann richten wir unsere Aufmerksamkeit auf das Licht. Doch wenn der Mind rege wird, dann wird das Licht gebrochen und erzeugt Form und Bild. Dann sagen wir „schau, es ist ein Pferd“, doch es sind bloß tanzende Schatten, nur Wellen auf dem Wasser.

AD: Winzig klein, wie wir sind, sind wir nicht in der Lage, den ganzen Ozean wahrzunehmen.

SCS: Das ist nicht wahr. Wasser ist Wasser. Wenn du also die Essenz eines Wassertropfens kennst, der Ozean ist in Wirklichkeit aus dem gleichen Material. Es ist möglich, das Ganze von etwas zu kennen, indem man einen Teil kennt. Wir können an Fraktale oder Hologramme denken, um eine Erklärung dafür zu geben, doch es ist mehr als das. Es ist auch intuitiv oder sogar ein mystisches Verstehen. In tiefer kontemplativer Meditation betritt man das wahre Wissen. Du wirst und erfährst deshalb vollständig die innere Natur dieses Wassertropfens oder was immer du als Fokus wählst. Auf die gleiche Weise kann das Erkennen eines einzelnen Sandkorns dazu führen, dass du die Wüste kennst, welche aus unzähligen Teilen der gleichen Sache besteht. Also auch durch Reflexion auf dein wahres Wesen und dadurch, dass du dich selbst kennenlernst, wirst du die gesamte Menschheit kennen, welche aus Milliarden von „Selbsten“ besteht, die in Körpern existieren, welche aus den gleichen 5 Elementen und dem selben Staub wie jeder andere geschaffen sind. Trotzdem neigen wir aus wahren oder falschen Gründen immer noch dazu, uns selbst als getrennt und individuell zu betrachten. Wir existieren als eine irrtümliche Identität in der personalisierten Form einer gemeinsamen Essenz mit dem Ziel,

uns zu einem bestimmten Punkt der Ekstase herauszukristallisieren, der stabil und selbststrahlend sein kann, ohne das Kostüm und die Dekoration dieses vorübergehenden Körper-Geist-Systems. Werden wir unserem Bewusstsein erlauben, so zu denken? Das hängt vom Fall ab.

AD: Ist es praktisch, so in unserem alltäglichen Leben zu denken?

SCS: Weder praktisch, noch unpraktisch. Natürlich, wenn du tief über diese Fragen reflektierst, wird es die Art und Weise wie du denkst, sprichst und dich verhältst herausfordern und verändern. Doch das muss nicht bedeuten, dass ich dysfunktional werde, oder dass das praktische Leben nicht gelebt werden kann. Was vor mir liegt, liegt immer noch vor mir. Du sitzt auf einem Stuhl und wir haben dieses Gespräch. Die Tatsache, dass es eine gewisse Transparenz hat; dass ich mir bewusst bin, dass dies ein vorübergehendes Szenario – Lebenstheater – ist, und dass die Hintergrund-Realität immer klar bleibt, macht mich deswegen nicht dysfunktional. Es ist nicht unpraktisch. Es könnte sogar praktisch sein, in dem Sinne, dass es mir dient, nicht allzu sehr an Formen angehaftet zu sein, die im täglichen Leben beim Projizieren der Realität auftauchen.

AD: Unterstützt uns die westliche Gesellschaft dabei, zu unserer Exzellenz zu gelangen? Sollten wir nicht irgendwo anders hinziehen, um eine bessere Umgebung zu haben?

SCS: Wir müssen vorsichtig sein. Nur weil wir durch die sogenannten östlichen Philosophien inspiriert sind, heißt das nicht, dass wir automatisch die westliche Welt und alles darin zurückweisen sollten. Wir sind inkarniert und wurden hier im Westen geboren und damit und den verschiedenen Werten und Systemen um uns herum müssen wir arbeiten. Ich werde nur einige Dinge sagen und du würdest erstaunt sein, wie lang die Liste sein könnte. Die Tatsache, dass wir Dinge verpacken können, um sie an Menschen zu verteilen, die Ausrüstung, Maschinen und Industrie – warum sollte das keinen Wert haben? Die Tatsache, dass wir Dinge ausdrucken, sie auf verschiedenen Transportwegen verbreiten, die Tatsache, dass wir Telefone und das Internet haben, die Technologie, das multimediale Kommunikationssystem; denke an ihren Wert in einer Krise, um Neuigkeiten und Informationen zu verbreiten. Die Existenz moderner Medizin und all die Resultate endloser Forschung mit allem, was sie der Gesellschaft angeboten hat. Sollten all diese Dinge nur als nutzlos oder schlecht betrachtet werden?

Es ist nicht so sehr eine Zivilisation im Westen und all ihre Elemente, die gut oder schlecht, hilfreich oder nicht sind. Es geht eher darum, wie ich sie nutze. Nutze ich sie in einer Weise, die mir auf dem Weg zu meiner Exzellenz, meines größeren Bewusstseins dient und auf eine Weise, die anderen nicht schadet, ihre Exzellenz zu erreichen? Wende ich sie so an?

Wir könnten uns fragen, bei welchem bestimmten Teil der westlichen Zivilisation wir das Gefühl haben, er müsste mit mehr Vorsicht und Abstand behandelt werden. Die Tatsache, dass wir diesen Individualismus haben ist nicht grundsätzlich schlecht. Wir sind hier, um durch eine Zivilisation des Individualismus zu gehen. Deshalb sind wir hier. Die Tatsache, dass er in oberflächlichen Formen gefangen ist hat natürlich seine Konsequenzen, doch der Impuls zu dieser Individualisierung ist nicht falsch, er ist eher unvermeidlich. Es gibt viele Dinge in der westlichen Gesellschaft, die unsere Individualität tatsächlich auf eine korrupte Weise nähren, in einer verzerrten Form, auf eine Art, die vielleicht unsere irr tümliche Identität nährt und das Wesentliche verfehlt. Nichtsdestotrotz kann uns alles früher oder später zu dem wahren Ziel führen.

AD: Der Schlüssel ist also die Verwendung?

SCS: Ja, es ist hauptsächlich eine Frage, was du in diesem Leben verstehen oder erreichen möchtest und wie du die Zeit und die Werkzeuge, die dir zur Verfügung stehen, nutzt, missbrauchst oder verlierst.

AD: Es ist wie mit einem Messer: man schneidet Brot damit oder ersticht jemanden.

SCS: Oder du bewahrst jemandem davor, ermordet zu werden. Die grundlegende Idee ist ziemlich einfach und es liegt an jedem einzelnen, sich zu entscheiden, sein Leben und die Aspekte seiner derzeitigen Zivilisation einzuschätzen, zu identifizieren, wo die Stärken und Schwächen liegen und was damit erreicht werden kann. Welches Verdienst oder welchen Wert haben sie und auf welches vorübergehende Glaubenssystem beziehen sie sich.

AD: Wie messen wir Weiterentwicklung auf dem spirituellen Weg?

SCS: Ich denke größtenteils, dass es besser ist, das nicht zu tun und hier kommt die Frage der Realität ins Spiel. Wenn wir damit beschäftigt sind zu messen, woran messen wir dann? Was ist die Realitäts-Referenz, die eine Korrektheit unserer Messung gewährleistet. Welchen Unterschied macht das für all unser Vergleichen und Wetteifern? So wie wir gesagt haben, du erreichst eine persönliche Ebene der Exzellenz und dann realisierst du, dass das nur der Anfang einer ganzen neuen Reisen ist. Der nächste Schritt ist loszugehen und zu teilen und den anderen zu helfen, ihnen auf dem Weg zu ihrer Exzellenz zu dienen. Der Weg mag also niemals enden. Wie misst du, wie weit du auf dem Weg zur Unendlichkeit bist? Egal wie weit du gehst, die Unendlichkeit bleibt auf dem weiteren Weg immer unendlich weit weg. Ich denke also, wir müssen sehr vorsichtig mit jeder Art von Messung sein. Wonach schaut eine Person, wenn sie versucht, ihren Fortschritt zu messen? Das ist die Selbstgefälligkeit der irrtümlichen Identität. Die vorübergehende Persönlichkeit, auch als Ego-Mind bekannt, hat diese Tendenz – wie ein Esel, der einer Karotte folgt – , um nach Bestätigung, Anerkennung und Erfolg zu schauen. Die Gesellschaft ist mit dem Ziel sehr gut eingerichtet, den Mind in ihr Programm zu bringen. Wie bringt man ein Kind dazu, gut in der Schule zu sein? Man gibt ihm Belohnungen und Zeugnisse, Qualifikationen und Preise, Abzeichen und Spaß.

Wir haben das Ego, wir haben den Mind und der Mind neigt dazu, auf Belohnung zu reagieren. Wir können das nicht allzu schnell wegwerfen. Wir sagen dem Kind nicht einfach „keine Belohnung, keine Anerkennung für irgend etwas“, denn es wäre schon ein sehr ungewöhnliches Kind, das das nicht brauchen würde. Guru Nanak hat das erreicht, als er zum Tempel gebracht wurde und ihm der sogenannte heilige Faden gegeben wurde, den ein Kind in einem bestimmten Alter bekommt, und er hat ihn einfach mit seinen eigenen Händen zerrissen. Er sagte, was ist der Wert davon, könnt ihr mir nicht einen Faden geben, der nicht zerreißt? Der Faden, auf den er sich bezog, war der wahre Name, das wahre Gespür von Identität.

Wenn jemand jene Erfahrung des wahren und permanenten Selbstempfindens erreichen würde, dann würde das zum Zustand und zum Status höchster Exzellenz führen. Es würde ein solches Maß an Selbstbewusstsein in seinem Wesen liegen, dass er dann keine Anerkennung von anderen braucht. Ehrlich gesagt ist das wahrscheinlich sehr selten. Deshalb erkennen wir im alltäglichen Leben einigen Wert in vorübergehenden Erfolgen und erkennen das an: „gut gemacht, wir haben es getan“. Wir haben 62 Minuten lang meditiert oder wir haben 3 Tage weißes Tantra gemacht, wir haben so viel selbstlosen Dienst verrichtet, wir haben soviel für wohltätige Zwecke gegeben – „gut gemacht, gebt

euch eine Runde Beifall“. Es ist also nicht richtig und nicht falsch, aber gewiss begrenzend. Die Sache hat einen Haken, denn wir brauchen dieses Gespür für Fortschritt, um uns so weit zu bringen, doch gleichzeitig verhaftest du dich an eine Sache: die irrtümliche Identität durch Belohnung. Du musst es aufgeben, eine Belohnung zu brauchen, um mehr Fortschritt zu machen. Die Reise ist voller Paradoxien und Widersprüche. Bewusstsein und Erwachen ist mehr ein Durchbruch als eine schrittweise Reise. Der Vorhang öffnet sich, der Schleier fällt, die Wände von begrenzenden Perspektiven fallen weg und plötzlich ist da das unermessliche, unvergleichliche und unbegreifliche Licht des Bewusstseins. Bis dahin ist jeder messbare Fortschritt bloß relativ und von geringer oder keiner fundamentalen Bedeutung. Da sind wir also. Wir brauchen nicht zu sagen, dass es richtig oder falsch ist. Wir können sagen, es ist in Ordnung, dass Menschen das tun. Wenn jemand nach seinem Fortschritt auf dem Weg fragt, dann mögen wir sie in einem bestimmten Moment fragen: „Bist du bereit, das loszulassen und es nicht so wichtig zu nehmen? Warum fragst du? Was brauchst du?“ Sagst du 'ich fühle mich nicht sehr selbstsicher, ich bin nicht sicher, ob ich auf dem richtigen Weg bin, ich brauche eine Verifizierung.'? Okay, ich werde dir dabei helfen und wir werden es überprüfen (indem wir irgendeine erfundene, falsche, vorübergehende und relative Mess-Referenz verwenden) und wir werden eine Verifizierung vornehmen. Wir werden dir Anerkennung, Bestätigung, Zertifizierung, Qualifikation und was immer du willst, und wofür du bereit bist zu bezahlen, geben. Ich sage es auf diese Weise, nur um die Frage des Wertes solcher Dinge aufzubringen. Jedoch liegt trotzdem noch einiger Nutzen in diesem Ansatz. Wie der Kilometerzähler in einem Auto, der anzeigen kann, dass es Zeit für eine Überholung ist; wie das Messen des Blutdrucks, um zu wissen, ob du eine Veränderung der Lebensweise brauchst; die Verwendung eines Thermometer, um deine Temperatur zu überprüfen; einen Bluttest machen, um zu sehen, ob du medizinische Behandlung brauchst. Auf die gleiche Weise mag es Anzeichen dafür geben, die deinen Fortschritt zu einem Leben anzeigt, welches durch spirituelle Einsicht oder Bewusstsein, Vergebung, Opfer, Demut, Mitgefühl, Gleichmut, Dienen und so weiter beeinflusst ist.

Das einzige Problem ist, dass diese Dinge vorgetäuscht werden können und sie zu testen geht nicht so geradewegs wie ein Sehtest beim Arzt.

Messungen haben ihren Wert in ihrer eigenen Welt, wo sie vorgenommen, interpretiert und angewandt werden. Auf dem spirituellen Weg jedoch gibt es nicht nur den Fortschritt, indem man durch Veränderungen seines Glaubenssystems geht, sondern um den weiteren radikaleren Schritt des Loslassens eines Glaubenssystems, das messbar und nur in der Welt des Rationalen (Ego/Mind) bedeutsam ist. Auf dieser Stufe fällt die Idee des Fortschritts weg und die Frage, wie weit wir gekommen sind, ist bedeutungslos.

AD: Es gibt eine weit verbreitete Methodologie, die in Projekten genutzt wird, um ein Bild der Situation und deiner Position in dem Bild zu bekommen.

SCS: Die Welt so wie wir sie kennen dreht sich um diese sichtbaren und messbaren Zeichen (wie die Zensuren in Examen). Deshalb ist es nicht ratsam, das zurückzuweisen. Lass es vielmehr transparent werden, weniger dominierend und mach dich verfügbar für eine andere Erfahrung und Bewusstheit. Mach dich verfügbar, um flexibel zu sein und die Welt von verschiedenen Standpunkten aus zu betrachten. Trage auf diese Weise zu mehr Verständnis untereinander bei. Und dann genieß das Paradox, einen festen Standpunkt einzunehmen, um Entscheidungen zu treffen und teile dich der Welt mit. Die Einladung des spirituellen Weges ist immer zum Loslassen des äußeren materiellen Lebens, während man das innere Selbstempfinden vertieft, welches davon unabhängig ist. Das ist sehr wichtig. Wir verlieren uns in dem bloßen Versuch, nach Antworten zu suchen. Der

Weg fordert dich auf, Anhaftungen, Perspektiven, das Vergleichen, Wettstreiten, Wissen, Kontrollieren, Annehmen, Kompensieren, Rechtfertigen und vieles mehr loszulassen. Viel eigene Befreiung von diesen Dingen, anstatt verhaftet zu sein und eine weitere Messung vorzunehmen – wie weit mag ich gekommen sein?

Ein einfaches diszipliniertes Leben ersetzt diese Dinge und führt uns dazu, einfach beständig zu sein, ohne an die Entfernung oder das Ziel der Reise zu denken. Denk daran, es ist, was die Reise aus dir macht, nicht wo du ankommst; was du durch die Reise wirst, nicht welches Ziel oder welcher Bestimmungsort erreicht wird.

Sollten wir anderen unsere spirituellen Entdeckungen mitteilen? Das haben wir bereits besprochen – an einem bestimmten Punkt wird es zur Pflicht zu teilen, doch trotzdem ist etwas Disziplin ratsam. Wir teilen, wenn wir gefragt werden. Die Orientierung ist nicht zu predigen oder anderen spirituelle Entdeckungen aufzudrängen. Wie kann ich wissen, dass meine spirituellen Entdeckungen real sind und keine Lüge? Wie kann ich sicher sein, dass sie für einen anderen relevant sind. Sofern es nicht ein gewisses Maß an Empathie gibt, das es mir gestattet, ausreichend auf deinen Zustand eingestimmt zu sein, mag ich irgendeine Predigt halten, etwas Wissen preisgeben, und es steht in keiner Beziehung zu dem, was bei dir vor sich geht, wo du gerade bist. Wenn du eine Frage stellst, so sind da eine Menge Gedanken im Hintergrund. Was hat deine Frage informiert? Was sind deine Glaubenssätze, deine Perspektive, deine Position und wo bist du auf deiner Reise? Wonach suchst du wirklich? Wie sehr willst du es? Warum, was wirst du mit der Antwort tun? Ist es der geeignete Moment, bist du bereit für eine unerwartete Antwort? Du siehst, ein tiefgründiges Lesen deiner Frage bestimmt die Antwort, die gegeben wird.

AD: Ja, jetzt bekomme ich gerade die Antworten auf einige meiner Fragen, doch beim Fragenstellen habe ich auch an unsere Leser gedacht und das hat meine Perspektive etwas verändert.

SCS: Ok. Übrigens, da es nur angeraten ist, zu teilen, wenn danach gefragt wird, impliziert das, das es angebracht ist, verfügbar, präsent zu sein. Nur weil niemand fragt, heißt das nicht, dass ich mich in mein Zimmer, einer Höhle oder einem Kloster einschließen sollte. Verfügbar zu sein bedeutet, dieses Empfinden dafür zu haben, dass ich diene, so dass ich antworten werde, wenn jemand fragen sollte. Vielleicht als Erstes mit Fragen, um den Sinn der gestellten Frage vollständig zu erfassen. Manchmal mögen wir das Gefühl haben, dass es da eine unausgesprochene Frage oder ein unausgesprochenes Bedürfnis gibt. Nun, dann kannst du einladen: „Hast du Schwierigkeiten, würdest du gern darüber sprechen?“ Die Antwort wird dir dann sagen, ob es Gesprächsbedarf gibt oder nicht. Eine professionelle Person macht ihre Profession bekannt, durch Werbung, Visitenkarten, etc. Ich bin Berater, wie viel impliziere ich also, wenn ich eine Konversation anbiete? Biete ich sie in einem bestimmten Zeitrahmen an, an einem besonderen Ort und für eine festgelegte Gebühr? Oder besteht mein Angebot nur darin, dass ich verfügbar bin – das kommt mit der Pflicht. Es ist so, wie eine Fahne zu schwenken, eine Kerze im Fenster anzuzünden, eine Leuchtrakete in den Nachthimmel zu schießen. Doch man braucht sich nicht allzu sehr anzustrengen. Wie es in einigen Schriften geschrieben steht, wird derjenige, der diese Erfahrung durchlebt hat, dieses Bewusstsein erreicht hat, aus dem Reich der Grenzen ausgebrochen ist und dessen Qualitäten in den höheren Reichen getestet worden ist, ein Zeichen tragen. Das kann auf oberflächlicher Ebene oder auf einer tieferen Ebene verstanden werden. Das äußere Zeichen kann wie eine Uniform angelegt und abgenommen werden; die Priester tragen einen Kragen oder eine Robe, ein Sikh trägt einen Turban und so weiter. Auf einer anderen Ebene mag es nichts sein, das entfernt oder gar versteckt oder verschleiert werden kann. Wie eine Narbe oder ein Humpeln, die einem mitteilen, dass diese Person etwas durchgemacht hat. Dann mag es noch etwas

viel Subtileres, von den meisten Unbemerkt, doch untrennbar mit der Person Verbundenes geben. Eine Qualität, die ohne besondere Anstrengung ihre eigene Auswirkung hat. Dieses tiefe und subtile Kennzeichen wird uns veranlassen, eine Person zu meiden oder merkwürdig zu ihr hingezogen zu sein und mit ihr sprechen zu wollen. Eine solche Person betritt den Raum und vermischt sich mit der Welt, präsent und verfügbar, doch ohne eine besondere Mission oder Botschaft, die sie verkünden will. Wie ein Buch, das nur spricht, wenn man die Seiten öffnet, wird sie nur sprechen, wenn ihr eine Frage gestellt wird. Die Konversation wird kurz und auf den Punkt sein, es sei denn du stellst eine weitere Frage, um die nächste Seite im Buch der Weisheit aufzuschlagen.

AD: Gelten die gleichen Regeln für spirituelle Entwicklung und geschäftliche Entwicklung?

SCS: Du kannst beides haben. Business neigt zu bestimmten Korruptionen, doch so ist es mit dem Leben im Allgemeinen. Es gibt Unreinheit auf der Welt: der Boden, auf dem wir gehen, das Wasser, das wir trinken, die Luft, die wir atmen, überall ist Unreinheit. Doch man kann bewusster integrieren, mehr zuhören, einen Sinn für Verantwortung haben, so wie es Menschen mit ökologischem Bewusstsein versuchen oder unserem menschlichen Beitrag zur globalen Erwärmung. Das gleiche also im Business mit spiritueller Sensibilität, geboren aus Bewusstsein. Höre den Angestellten zu, höre auf ihre Bedürfnisse und ihre Ideen, mehr Gewinnbeteiligung und so weiter. Es gibt viele Wege, auf die ein bewusster und gemeinschaftlicher Ansatz genommen werden kann.

Es gibt spirituelle Erkenntnisse, Ansätze, die für das Business relevant sind, und es gibt materielle Ansätze, die für deinen spirituellen Fortschritt relevant sind. Wenn es von beiden Seiten betrachtest, dann findest du wahrscheinlicher die sinnvolle Interaktion zwischen den beiden. Was kann das eine dem anderen anbieten? Ein Yogalehrer zum Beispiel, der die Ausbildung abgeschlossen hat, weiß, wie man unterrichtet, doch weiß er auch, wie er sein Business als Yogalehrer aufbaut? Du magst von den Lehren inspiriert sein, doch weißt vielleicht nicht, wie du deinen Unterricht vermarktest.

Ist es sinnvoll, eine eigene Webseite zu haben, um zu zeigen, was du tust, was deine Projektion ist; wie funktioniert das Internet usw. Wie managt man Finanzen, rechtliche Angelegenheiten, wie gründet man ein Studio, was sind Gesundheits- und Sicherheitsaspekte, brauchst du eine Haftpflichtversicherung? Es werden vielleicht viele Business-Elemente gebraucht, besonders im Westen, so dass du formell und praktisch darauf eingerichtet bist, eine Yogaklasse zu unterrichten. Es geht nicht um dich, es ist das Yogastudio, für das oder in dem du unterrichtest; sie führen ein Geschäft, das es dir ermöglicht, dort zu unterrichten. Du magst nicht an Business zu glauben und das Gefühl zu haben, dass du doch nur unterrichten willst. Doch es ist wichtig, diese Lehre zu respektieren: In den meisten Fällen ist es nur möglich, weil jemand ein Geschäft führt. Das Ideal ist das ethische Bewusstsein mit dem du dein Geschäft führst. Wie du dein Geschäft führst wird zu einem Zeichen oder Ausdruck deiner Spiritualität. Es muss keinen Konflikt geben. Doch wenn wir das Spirituelle und Materielle zusammenbringen, dann werden beide herausgefordert. Spiritualität wird nicht zu etwas, das nur in den Wolken lebt und Business ist nicht nur auf Profit aus auf Kosten des Wohlbefindens anderer Menschen. Wenn die beiden sich gegenüber stehen, muss jedes einige Kompromisse eingehen und transformiert werden. Spiritualität wird weniger klösterlich oder hermetisch und Business weniger grob und selbstsüchtig. Auf diese Weise dienen die beiden einander. Beide werden weniger wettstreitend und unterstützen einander mehr. In der Spiritualität sind kurzfristige und langfristige Planung miteinander verbunden. Ich brauche meine tägliche Routine in meiner spirituellen Praxis, doch ich muss die Konsequenzen meiner Handlungen auf langfristige Sicht verstehen. Langfristig bedeutet in der Spiritualität über

dieses Leben hinaus. In der Spiritualität tätigst du Investitionen. Jede Kriya, die du machst, ist eine Investition, jede Meditation, die du machst, ist eine Investition, auf deine Ernährung zu achten ist eine Investition, wie du lebst, ist eine Investition und deine persönliche Fürsorge, mit der du dich um deine Familie kümmerst, ist eine Investition. Gemeinschaft, Nachbarschaft und die globale Gemeinschaft aufbauen; das alles ist eine Investition.

Im Business tendiert man vielleicht zu einer kurzfristigen Sicht von Investitionen. Zum Beispiel schnell reich werden, alle Bäume fällen, die Erde auslaugen, bis wir nichts mehr auf ihr anbauen können. Spirituelle Erkenntnisse bringen die langfristige Sicht. Dann achten wir auf das Land und die Erde. Wir wollen in der Lage sein, die Landwirtschaft über eine lange Zeit hinweg aufrecht zu erhalten und unseren Kindern eine Welt geben, die sie erhalten können. All diese Dinge können auf vielen Ebenen funktionieren. Es muss eine sich überschneidende Beziehung geben. Nur das ergibt Sinn.

Italien, Florenz, im Mai 2013

Das Interview führte Aleksandra Duda (Jai Ram Kaur) für die polnische Ausgabe des Magazins "Yoga and Ayurveda"

Übersetzung aus dem Englischen:

Paramjeet Singh

Berlin, im Oktober 2013