

# Erwachendes Bewusst-Sein

Selbsterkenntnis durch Jnana-Yoga

Ein liebevoller Weg zu deinem inneren Selbst

Anandajay

## **Impressum**

Titel: Erwachendes Bewusst-Sein - Selbsterkenntnis durch Jnana-Yoga

Untertitel: Ein liebevoller Weg zu deinem inneren Selbst

© Anandajay (Cor Thelen), Büllingen 2024

Autor: Anandajay

Druck: Publiziert und gedruckt über Brave New Books

Foto: Janna Wingelaar

Übersetzung: Renate de Jong-Irion und Anke Huhle-Korevaar

ISBN: 9789465381466

NUR: 730

Treffwort.: Spiritualität

Alle Rechte der Verbreitung und Übersetzung, auch des auszugsweisen Nachdrucks, nur mit schriftlicher Genehmigung des Autors.

## Inhalt

Vorwort.....	7
Danksagung.....	8
Einleitung.....	9
Was kann Jnana-Yoga für uns bedeuten? .....	11
Teil 1 Jnana-Yoga als traditioneller Yoga Weg.....	13
Was ist Jnana-Yoga?.....	14
Der traditionelle Jnana-Yoga-Weg.....	15
Texte des Shankara.....	15
Die erste Stufe .....	15
Die zweite Stufe.....	15
Die dritte Stufe.....	16
1. Shama: Ruhe.....	16
2. Dama: umgehen können mit den Sinnen .....	16
3. Uparati: Keine Energie an Aktivitäten verschwenden, die die Selbstentfaltung hemmen.....	16
4. Titiksha: Ausdauer oder Duldsamkeit.....	17
5. Shraddha: Glauben und Vertrauen in das Wesentliche .....	17
6. Samadhana: die mentale Ruhe.....	17
Die vierte Stufe.....	18
Die fünfte Stufe.....	18
Die sechste Stufe .....	18
Die siebte Stufe.....	19
Texte des Yoga Vashista.....	20
Das erste Stadium .....	20
Das zweite Stadium.....	20
Das dritte Stadium .....	20
Das vierte Stadium .....	21
Das fünfte Stadium .....	21
Das sechste Stadium .....	21

Das siebte Stadium .....	22
Was bedeutet Jnana-Yoga für uns? .....	23
Die Parallele zwischen Jnana-Yoga und Hatha-Yoga. ....	24
Teil 2 Jnana-Yoga als Selbsterforschung .....	25
1. Wahrnehmen und Einsicht .....	26
Wahrnehmen und Einsicht im Hatha-Yoga .....	27
2. Denken und Fühlen .....	29
Das Denken und Fühlen im Hatha-Yoga .....	30
3. Erfahren und Begreifen, das höchste Teilen.....	32
Erfahren und Begreifen im Hatha-Yoga .....	33
4. Offenheit und Geschlossenheit.....	35
Offenheit und Geschlossenheit im Hatha-Yoga.....	37
5. Lernen und Wachsen .....	38
Lernen und Wachsen im Hatha-Yoga .....	39
6. Wie treten wir an Probleme heran? .....	40
Wie treten wir an Probleme im Hatha-Yoga heran?.....	41
7. Die Persönlichkeit .....	42
Die Persönlichkeit im Hatha-Yoga.....	44
8. Emotion, Sentimentalität und Sensitivität .....	45
Gefühlserlebnisse im Hatha-Yoga.....	48
9. Der Wille.....	49
Der Wille im Hatha-Yoga .....	52
10. Abweisung und Selbstabweisung.....	55
Abweisung im Hatha-Yoga.....	57
11. Besitz und Selbstwert.....	59
Die Rolle des Besitzes und Selbstwertes im Hatha-Yoga.....	60
12. Ablehnung und Akzeptanz .....	63
Akzeptanz im Hatha-Yoga .....	65
13. Vertrauen und Selbstvertrauen.....	67

Selbstvertrauen im Hatha-Yoga.....	68
14. Sorge, Zweifel und Angst .....	70
Sorge, Zweifel und Angst im Hatha-Yoga.....	72
15. Geborgenheit, Schutz und Sicherheit .....	74
Geborgenheit, Schutz und Sicherheit im Hatha-Yoga.....	75
16. Beziehung.....	76
Beziehung im Hatha-Yoga .....	77
17. Verneinen oder Loslösen.....	78
Verneinen und Loslösen im Hatha-Yoga .....	79
18. Einsamkeit und Allein-sein.....	81
Einsamkeit und Allein-sein im Hatha-Yoga.....	83
19. Verantwortung.....	85
Verantwortung im Hatha-Yoga.....	87
20. Ideale.....	89
Ideale im Hatha-Yoga .....	90
21. Konflikt .....	92
Konflikt im Hatha-Yoga.....	93
22. Identifikation .....	94
Identifikation im Hatha-Yoga.....	96
23. Glück und glücklich sein.....	98
Spirituelles Glück im Hatha-Yoga .....	100
24. Religion und Religiosität .....	102
Religiosität im Hatha-Yoga .....	105
25. Stille und Meditation .....	106
Meditation und Stille im Hatha-Yoga.....	107
26. Sein und Werden.....	109
Sein und Werden im Hatha-Yoga .....	111
27. Liebe.....	113
Liebe im Hatha-Yoga.....	115

Anhang.....	117
Über Anandajay.....	118
Die Philosophie und Weltanschauung von Anandajay und The Light of Being.....	119
1. Erwachen .....	119
2. Dienende Lebensweise.....	120
3. Meditation, Besinnung und Kontemplation.....	122
Die zwölf Light of Being Teachings.....	123
1. Light of Being-Meditation - Beseelung .....	123
2. LightMessenger - Einsicht.....	124
3. ShantiYoga - Anwesenheit .....	124
4. PeaceBreathing - Raum.....	124
5. MantraPrayers - Hingabe .....	124
6. HeartSinging - Freiheit.....	124
7. LovesharingTantra - Liebe .....	125
8. SoulGuidance - Verlangen.....	125
9. ChakraHealing - Kraft.....	125
10. KoshaMassage - Bewusstsein .....	125
11. AuraAwakening - Intuition .....	125
12. SacredDance - Vertrauen.....	126
Praktische Unterstützung und Vertiefung .....	126
Publikationen.....	127

## Vorwort

Mit diesem Buch macht Anandajay jedem, der sich mit Yoga befassen möchte, Yoga unterrichtet oder sich spirituell entwickeln möchte, ein großes Geschenk. Er lässt die tiefen Weisheit aus welcher Yoga entstanden ist, spürbar werden und begleitet uns mit seinen klaren und liebevollen Worten von der Oberfläche bis in die unendliche Tiefe unseres Menschseins.

Im ersten Teil führt er uns in die jahrhundertealte Tradition des Jnana-Yoga ein, dem Yoga der Erkenntnis des Wesentlichen und übersetzt diesen in für uns verständliche Begriffe. Es ist erstaunlich, wie aussagekräftig und hilfreich diese Worte immer noch sind.

Im zweiten Teil bespricht Anandajay verschiedene alltägliche Themen und Lebensfragen, denen ein Mensch auf der Suche nach seinem inneren Selbst begegnet.

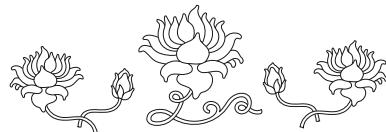
Er lenkt unsere Aufmerksamkeit auf jene Gebiete und Gedankengänge, die wir normalerweise nicht beachten, die uns jedoch in unseren Gewohnheiten und Überzeugungen gefangen halten. Und wenn wir uns davon bewusst werden, ist unsere erste Neigung, dies als unerwünscht zu erfahren und es abzuweisen. Deshalb beginnt Yoga von seinem Ursprung her mit Meditation, mit unserer Bereitschaft, uns wieder zu verbinden mit unserer inneren Mitte. Von da aus weitet sich das Herz, öffnet sich das Bewusstsein und entsteht ein geduldiges Fühlen. Wir nehmen wieder alles als neu wahr. Dann können wir unserer Realität begegnen und sie in uns zulassen. Auch verschwindet dann jegliche Abweisung oder Verurteilung und sind wir bis in unser Innerstes empfänglich und nach außen hin voll Mitgefühl offen.

Nach jedem Thema beschreibt Anandajay die Parallele zwischen Jnana-Yoga und Hatha-Yoga. Denn all unseren Gewohnheiten und Überzeugungen begegnen wir auch im Umgang mit den Yogahaltungen. Hier offenbart sich unsere Realität. Wenn wir uns davon bewusst werden und fühlen, was für einen Einfluss das auf unseren Körper hat, können wir unsere Gewohnheiten erkennen und sie loslassen. Dann entsteht Freiheit und öffnet sich der Weg zum inneren Selbst. Dann findet Yoga statt.

Für mich als Yogalehrer hat dieses Buch und auch Anandajays persönliche Begleitung unendlich viel dazu beigetragen, dass ich jetzt fühle welch ein immenser Tiefgang und welch eine allumfassende Weisheit und Menschenkenntnis uns in diesem Yoga angereicht wird. Das gibt mir ein ganz anderes Verständnis für mich und meine Mitmenschen und für die Welt so wie sie ist. Dadurch ist Yoga für mich von einer Methode zu einer Lebensweise geworden, die mich tief berührt und dauernd inspiriert.

Mein tiefster Dank gilt Anandajay für die Offenheit seines Bewusstseins, für sein tiefgehendes Mitempfinden und für seine sensitive Liebe, die er jedem Menschen entgegenbringt, und ich hoffe, dass dieses Buch für viele Menschen ein Begleiter auf ihrem spirituellen Weg sein darf.

Renate de Jong-Irion, Mai 2015



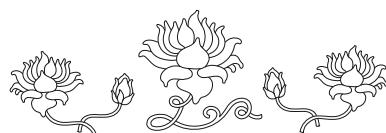
## Danksagung

Ich möchte hier allen Yoga-Schülern danken, die mich während vieler Jahre davon überzeugten, dieses Buch zu schreiben. Ebenfalls danke ich jedem, der mir wertvolle Anregungen für das Manuskript gab.

Mein besonderer Dank gilt Janna Wingelaar, die dieses Buch bearbeitet hat, und Renate de Jong-Irion und Anke Huhle-Korevaar für die Übersetzung. Ohne die Unterstützung dieser Menschen wäre das Buch nicht zustande gekommen.

Ich danke dem Licht, das mein Leben begleitet und ich danke, dass ich mit diesem Buch meine Erfahrungen und Lebenskenntnisse weitergeben darf.

Anandajay, Mai 2015



## Einleitung

Jnana-Yoga (sprich: gnana oder njana) wird im Westen und in den Niederlanden nicht so oft unterrichtet. Meistens kennt man den Hatha-Yoga und dieser wird eventuell auch ausgeübt. Ich habe deshalb zu jedem Thema am Ende eine Parallele zum Hatha-Yoga gezogen, damit wir die Erkenntnisse des Jnana-Yoga auch hier gewahr werden können. Hoffentlich wird dadurch die Spiritualität des Hatha-Yoga wieder richtig und besser verstanden.

Es ist typisch westlich, sich nur mit dem Hatha-Yoga zu befassen, ohne die anderen Formen des Yoga zu kennen oder zu integrieren. Indem ich immer wieder eine Parallele ziehe, möchte ich aufzeigen, dass die verschiedenen Formen des Yoga eigentlich übereinstimmen, auch wenn sie einen unterschiedlichen Blickwinkel haben. Es geht dabei um das Loslassen auf unterschiedlichem Niveau von dem, was nicht notwendig ist. In wirklicher Ruhe erfahren wir Entspannung und in der Entspannung lernen wir unseren wahren Wesenskern kennen.

Jnana-Yoga ist das Yoga der Erkenntnis des Wesentlichen. Jnana-Yoga verlangt Klarheit des Bewusstseins, so wie Hatha-Yoga die bewusste Entspannung und Klarheit des Körpers verlangt. Jnana-Yoga wird oft nur im Zusammenhang mit indischen religiösen Schriften oder philosophischen Kommentaren gelehrt. Obwohl man anhand der Texte zu den gleichen Wahrheiten gelangen kann, bin ich vom Alltag ausgegangen.

Das Buch besteht aus zwei Teilen. Im ersten Teil behandle ich gekürzt den traditionellen Jnana-Yoga und übersetze diesen in für uns verständliche Begriffe. Im zweiten Teil behandle ich verschiedene Themen, denen ein Mensch auf der Suche nach seiner wahren Identität begegnet. Ich lenke die Aufmerksamkeit auf jene Gebiete, die wir normalerweise nicht beachten und hoffe, dass neue Horizonte zu neuen Erkenntnissen und neuen Tiefenbereichen des Menschen führen werden.

Die Erkenntnisse, die ich beschreibe, sind eigentlich Bewusstseinsblitze, in denen Denkweisen und Unwahrheiten zur gleichen Zeit vollständig durchleuchtet werden. Diese Wahrnehmungen finden in den Momenten statt, wo das Persönliche, das Ich abwesend ist. Wahrheit ist nun mal nichts Persönliches. Das bedeutet übrigens nicht, dass Jnana-Yoga unpersönlich ist. Er richtet sich gerade an die Persönlichkeit mit dem Ziel, Klarheit über die dahinter verborgenen persönlichen Neigungen und Motivationen zu verschaffen und so die persönlichen Beschränkungen durchlässig zu machen.

Jnana-Yoga ist nicht die Kunst des Rationalisierens. Wahrheit ist Weisheit und es kann keine Weisheit entstehen, wenn das Licht des Bewusstseins nur bis in den Kopf zurückgedrängt wird. Reine Vernunft oder Rationalität lässt den Menschen verarmen. Im Jnana-Yoga ist der Intellekt nur der Übersetzer tieferer Wahrnehmung.

Um uns mit Jnana-Yoga beschäftigen zu können, werden wir unser Bewusstsein, unsere Sensibilität und Empfindsamkeit öffnen müssen, damit wir uns mit Gefühlswärme untersuchen können. Ohne die Wärme des Herzens und der Sensibilität des Gefühls ist das Bewusstsein zu sehr auf das Persönliche bezogen. Das Wahre kann dann einfach nicht erkannt werden.

Anhand dieses Buches versuche ich in dieser Offenheit zu zeigen, dass unsere Wahrnehmungswelt durch oft falsche Werte und Bilder bestimmt wird, und dass diese nur mit Hilfe der Erkenntnis losgelassen werden können. Es ist deshalb sinnvoll, ehe wir weiterlesen, die Fragen und Themen, die behandelt werden, erst selbst mit dem Herzen zu empfinden und zu überdenken. Während der Selbstbesinnung müssen wir den Mut haben, alles was wir empfinden und denken in Augenschein nehmen zu dürfen. Denn wenn wir von vornherein bestimmte Aspekte von uns selbst abweisen, können wir sie nie richtig prüfen.

Jeder Mensch hat seine eigene Bürde und seine eigenen Probleme. Während der Selbsterforschung lenken wir unsere Aufmerksamkeit nicht so sehr auf die Vergangenheit und auf die Frage, warum wir diese Probleme haben, sondern wir gehen von unserer Gegenwart aus weiter auf die Suche nach unserem Inneren. Erst dann gibt es ein spirituelles Wachsen oder Jnana-Yoga.

Zum Schluss möchte ich auf eine Gefahr hinweisen, die bei Jnana-Yoga entstehen kann. Wenn wir Erkenntnisse über eine bestimmte Situation gewonnen haben, neigen wir dazu, diese wiederum bei ähnlichen Situationen anzuwenden. Ein Automatismus wird dann losgelöst um von dem Nächsten ersetzt zu werden.

Der Bedarf an fix und fertigen Lösungen ist groß, weil wir uns lieber nicht mit jeder neuen Situation wieder auseinandersetzen wollen. In der Jnana-Yoga geht es aber nicht darum, Situationen zu lösen oder zu entfernen, sondern es geht darum, sie zu verstehen und zu erkennen. Selbsterforschung darf nicht in Schlussfolgerungen münden, denn das werden wiederum neue Automatismen. Untersuche mit einem ständig offenen Bewusstsein.

Jnana-Yoga als Selbsterforschung ist auf das verschleierte Gebiet zwischen Persönlichkeit und das Innere gerichtet. Dieses Buch ist gedacht als ein Prüfstein, in dem der Leser Bestätigung, Unterstützung und Anregung finden kann, um sich in seiner Essenz kennenzulernen.

## Was kann Jnana-Yoga für uns bedeuten?

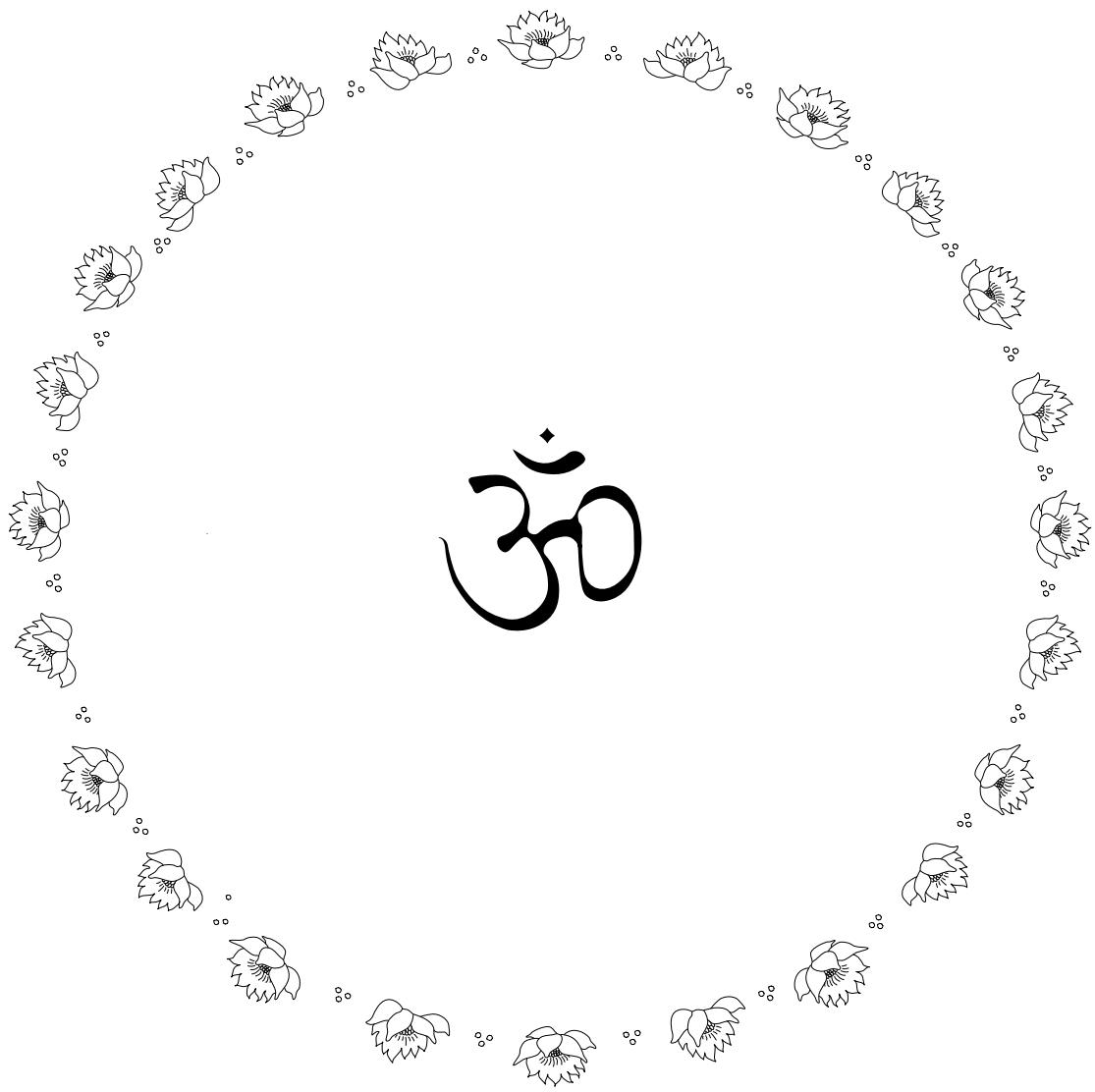
Jnana-Yoga ist die Verbindung mit uns selbst über die Selbstreflexion, Selbsterforschung. Wir lernen das Wahre vom Unwahren zu trennen, das Bleibende vom Vergänglichen und das Wesentliche vom Persönlichen. Mit Hilfe dieses Unterscheidungsvermögens entstehen Einsichten und Selbsterkenntnis.

Jnana-Yoga stellt die Frage: „Wer bin ich“? Während wir diese Frage stellen, wird die Aufmerksamkeit nach innen gelenkt, wodurch wir dann immer mehr das fallen lassen, wovon wir einsehen, dass wir das nicht wirklich sind.

Die Frage selbst und die Auseinandersetzung damit zeigen uns den Weg unserer Selbsterforschung, wodurch wir mehr in Kontakt treten können mit dem, was wir wirklich sind.

In der Selbsterforschung wird Ajnana, das bedeutet Nichtwissen, immer deutlicher werden. Wir halten uns meist sehr an Meinungen und Bedingungen fest, aber wir werden feststellen, dass gerade diese der Verbindung mit dem Wesentlichen im Wege stehen.

Durch das Unterscheidungsvermögen und die daraus entstehenden Einsichten wird die Unwissenheit und Verschlossenheit abnehmen. Wenn wir dasjenige, was uns von uns selbst wegholt, loslassen können, entsteht mehr innere Ruhe und können wir von da aus die Beziehung mit dem Wesentlichen eingehen. Und das ist Yoga. Dieses Buch kann als Anleitung benutzt werden von denjenigen, die Selbsterforschung ernst nehmen und auf der Suche nach Wahrheit sind.



# Teil 1

## Jnana-Yoga als traditioneller Yoga Weg

## Was ist Jnana-Yoga?

Das Wort Jnana kommt aus dem Sanskrit. Es ist verwandt mit dem lateinischen gno (-scere) und dem griechischen gno (-stikos) und bedeutet: tiefgehendes und intuitives Wissen, Einsicht, Erkenntnis, Lebensweisheit. Auch die endgültige Realität wird Jnana genannt.

Jnana ist die tiefere Kenntnis. Sie hat nichts zu tun mit Bücherkenntnissen, aber bezieht sich auf Lebensweisheit und Einsicht in die tieferen, fast verborgenen Lebensgesetze. Es ist die Kenntnis der Wahrheit, frei von persönlicher Vorliebe oder Abneigung. Es ist Kenntnis von dem, was schon da ist, aber noch nicht immer so klar gesehen wird. Jnana steht auch für die Fähigkeit, die Wahrheit von Unwahrheit unterscheiden zu können.

Yoga bedeutet verbinden, eins-werden mit dem, was du wirklich bist. Wir können dies unseren Wesenskern, das Wesentliche, das Selbst oder das Göttliche in uns nennen. Yoga bedeutet auch Aufmerksamkeit. Aufmerksamkeit kann uns verbinden mit dem, was uns Zugang zu Gebieten gewährt, die uns vorher verschlossen waren. Mit Hilfe der Aufmerksamkeit kann der Mensch sich öffnen und sich immer deutlicher mit dem Wesentlichen verbinden. Das führt letztendlich zu einer Verschmelzung mit dem Wesentlichen, mit dem Göttlichen.

Der Begriff Jnana-Yoga wurde zum ersten Mal im Buch der Bhagavad Gita (Gottes Lied) verwendet, das ungefähr um 300 vor Christus geschrieben wurde.

Jnana-Yoga bildet zusammen mit der Karma-Yoga (selbstloses, uneigennütziges Handeln) und Bhakti-Yoga (grenzenlose Hingabe an das Wesentliche) die Grundströmung des Yoga. Es gibt aber auch Kommentare, die besagen, dass Jnana-Yoga die erste Form des Yoga ist. In der Bhagavad Gita wird der Jnana-Yoga zur Karma- und Bhakti-Yoga, um so den Yoga einfacher in den Alltag integrieren zu können.

Die Oepanishaden, der zusammengefasste philosophische Teil der Vedas, wurden seit dem fünften Jahrhundert vor Christus aufgezeichnet und bergen die Weisheit in sich, die später in der Bhagavad Gita Jnana-Yoga genannt wird.

Die wortwörtliche Bedeutung des Wortes Oepanishad ist: „sitzt nahe dran“, und bezieht sich auf die traditionelle mündliche Weitergabe von geheimen Kenntnissen vom Lehrer zum Schüler. Es ist eine Weisheit, die wie der Text selbst aussagt, aus dem Raum des Herzens stammt. Dies zeigt die Verbindung zur Bhakti-Yoga.

Jnana-Yoga ist fest verbunden mit Meditation, weil das offene Bewusstsein der Meditation eine Voraussetzung für die Einsichten der Jnana-Yoga ist. Jnana-Yoga ist bestimmt für Menschen, die meditativ und philosophisch eingestellt sind und sich nach der unmittelbaren Wahrheit sehnen.