

Die Macht der Gewohnheit

Vortrag von Dr. Ekkirala Krishnamacharya am 29. August 1983 in Genf, Schweiz

An verschiedenen Orten und zu verschiedenen Zeiten wurde ich gebeten, über „die Macht der Gewohnheit“ zu sprechen, und deshalb verstehe ich, was eine Gewohnheit ist, denn es ist für mich beinahe zur Gewohnheit geworden, darüber zu sprechen. Wir kümmern uns viel zu wenig um das Verstehen, was eine Gewohnheit ist, und wie wir die Gewohnheit besser nutzen können.

Es gibt niemanden in dieser Welt, der sich nicht an viele gute und schlechte Dinge gewöhnt hat. Weise ist, wer zu verstehen versucht, was dies genau bedeutet. Noch weiser ist, wer versucht, die Macht der Gewohnheit besser zu nutzen. Für einen Schüler der Natur, der mit der Schöpfung im Einklang zu leben versucht, gibt es nichts Unwichtiges, und deshalb wollen wir versuchen, der Gewohnheit etwas mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Wir wissen nur annähernd, was eine Gewohnheit ist, weil wir alle unsere eigenen Gewohnheiten haben, und wir fragen uns, welchen Einfluss sie auf uns ausüben. Ich frage mich zum Beispiel, wie ich starken Kaffee trinken konnte, als ich noch nicht an Kaffee gewöhnt war. Verschiedene Male habe ich versucht, einem Freund, der nicht das Kaffeetrinken gewöhnt ist, Kaffee anzubieten. Er kostete und sagte: "Wieso ist Kaffee besser als Milch?" Ich kannte keine Antwort. Er sagte: "Ich habe mich daran gewöhnt, morgens Milch mit Honig zu trinken. Warum soll nun Kaffee besser schmecken?" Ein anderer Freund sagte: "Ich bin gewohnt, morgens einen Löffel Honig zu essen. Wenn ich versuche, den von dir angebotenen starken Kaffee zu trinken, wird mir übel." Natürlich konnte ich dem nicht widersprechen, obwohl mein Denken sich viele Jahre an Kaffee gewöhnt hat, empfinde ich doch, dass Honig besser schmeckt als Kaffee, und ich kann nichts anderes behaupten.

Ich versuchte also zu erkennen, dass es zwei Arten von Geschmack gibt, einen natürlichen und einen anerzogenen. Wenn wir diese beiden Dinge an einem Baby ausprobieren, dann erkennen wir die darin enthaltene Wahrheit. Berühre die Zunge eines Babys mit Honig und beobachte seinen Gesichtsausdruck. Dann wiederhole das Experiment mit starkem Kaffee. Ich denke, im ersten Beispiel werden wir ein Ausdehnen und im zweiten Fall ein Zusammenziehen der Muskeln und Nerven sehen.

Natürlich ist das Ausdehnen und Zusammenziehen der Muskeln seines kleinen Gesichts nur symbolisch für etwas Subtileres, genauso wie der Gesichtsausdruck beim Lachen oder Weinen. Was wir Lachen nennen, zeigt sich im Gesicht als Ausdehnung der Muskeln, Haut und Nerven. In Wahrheit ist die physische Ausdehnung ein symbolischer Ausdruck dessen, was innerlich geschieht. Analoges passiert beim Weinen. Äusserlich sehen wir ein Zusammenziehen der Nerven, Muskeln und Drüsen, aber im Inneren der Person geschieht etwas, das diese Veränderungen verursacht. Die Nerven und Drüsen befinden sich auf der physischen Ebene, während Lachen und Weinen zur astralen oder mentalen Ebene gehören. Lachen geschieht auf der Mentalebene und findet seinen Ausdruck auf der physischen Ebene. So sehen wir die Symbole für Lachen und Weinen als Ausdehnung oder Zusammenziehung.

Ein Mensch dehnt sich aus oder zieht sich zusammen, wenn er lacht oder weint. Expansion im Leben ist natürlich, während Kontraktion unnatürlich ist. Symbolisch betrachtet können wir sagen, dass Ausdehnung und Zusammenziehung dem entsprechen, was wir Leben und Tod nennen. Zumindest können wir verstehen, dass jemand glücklich ist, wenn er sich ausdehnen kann und unglücklich, wenn er sich zusammenziehen muss. Jeder von uns will glücklich sein, und wir versuchen Unglücklichsein zu vermeiden. Diese Ethik zeigt, dass Glücklichsein natürlich und Unglücklichsein unnatürlich ist. Wenn wir das Gesicht eines Neugeborenen beobachten, während wir seine Zunge mit starkem Kaffee berühren, dann sehen wir, wie sich sein Gesicht zusammenzieht. Berühren wir seine Zunge mit Honig, dann sehen wir einen Ausdruck der Ausdehnung. Das beweist, dass weder bei der Berührung mit Honig noch bei der Berührung mit Kaffee ein anerzogener Reflex auftritt. Es steckt etwas anderes dahinter, und der Unterschied ist grösser als er uns erscheint. Wir müssen die Tatsache anerkennen, dass das Kind lieber Honig als Kaffee mag, und dennoch sehnt sich eine Person wie ich nach starkem Kaffee. Wenn ich guten Kaffee trinken kann, dann fühle ich mich glücklich. Dieses anerzogene Glücklichsein unterscheidet sich von dem Glücklichsein des Kindes. Daran können wir sehr leicht die Macht der Gewohnheit erkennen. Gewohnheit kontrolliert das Denken in der Weise, dass es das Denkvermögen nach und nach zwingt, eine bestimmte Art des Glücklichseins zu akzeptieren. Gleiches geschieht mit Alkohol, Narkotika usw. Zweifellos macht Alkohol Menschen glücklich, nur ist dieses Glücklichsein eine Kraft der Gewohnheit oder was die Gewohnheit uns Glücklichsein nennen lässt. In unserer indischen Muttersprache Telugu gibt es folgendes Sprichwort: „Wiederhole, wiederhole, und deine Musik wieder besser!“ Das heisst: Du wirst ein

besserer Musiker werden, je mehr du wiederholst und übst. „Iss und iss, und die bitteren Dinge werden süß!“ Das bedeutet: Wenn du zum ersten Mal etwas Bitteres kostest, dann ist es sehr bitter für dich. Beim zweiten Mal ist es schon nicht mehr so bitter und beim dritten Mal noch weniger. Nach zehn Jahren empfindest du es als süß. Darin liegt viel Wahrheit.

Sprechen wir über Gewohnheiten, dann ist es nicht nötig, nur über die negativen Gewohnheiten zu reden; wir können auch über positive Gewohnheiten sprechen. Menschen, die positive Gewohnheiten haben, können nie von ihnen lassen. Darum lehrt uns Patanjali, dass es nicht genügt zu verstehen, was gut ist. Nimmst du eine Waage und legst du auf die eine Waagschale 'Verstehen und Wissen', so bleibt die andere Waagschale trotzdem schwerer. Wir kennen viele gute Dinge, und dennoch handeln wir so, wie wir es bisher gewohnt waren. Behauptet also jemand, es sei hilfreich, gute Dinge zu verstehen, müssen wir die Tatsache akzeptieren, dass es für uns überhaupt nicht hilfreich ist, über gute Dinge Bescheid zu wissen. Die Waage bleibt unausgeglichen, weil es auf der anderen Seite etwas Schwereres gibt. Ich kenne das Alte Testament und viele heilige Schriften, und dennoch trinke ich Kaffee. Etwas in mir ist mächtiger als die heiligen Bücher und mächtiger als der Heilige Geist. Mein Wille reicht nicht, um sie aufzuwiegen.

Nun lasst uns auf der einen Seite noch ein weiteres Gewicht hinzufügen. ‚Beweise erbringen‘. Ärzte könnten meine Nieren und meine Blase untersuchen und beweisen, dass Kaffee nicht gut für mich ist. Ich weiss, dass er meiner Gesundheit schadet, und ich bin medizinisch, wissenschaftlich und rational davon überzeugt, dass er nicht gut für mich ist. Dennoch gibt es etwas, das mich den Kaffee lieben lässt, weil ich weiss, dass der Kaffee mich liebt. Wir sind einander treu ergeben, und keiner der grossen Überzeuger kann zwischen uns treten. Das ist die Macht der Gewohnheit.

Könnt ihr mir sagen, was die Waage auf diese Seite hin verschieben kann? Wenn ihr eine wirksame Methode kennt, so lasst es mich bitte wissen, lasst mich daran teilhaben.

"Neben der Möglichkeit, dir deinen Kopf abzuschlagen, kannst du eine stärkere Gewohnheit schaffen." Genau das ist es. Nur zwei Menschen konnten mir das bis heute raten: Der eine war Patanjali, und der andere du selbst ' als du sagtest: "Ich habe es von Patanjali gelernt." Er weist uns den Weg, wie wir Yoga anwenden sollen. Sollen wir Asanas machen oder in den Wald gehen und den Yoga mit wilden Tieren üben? "Nein", sagt Patanjali. Du hast die Gewohnheit der fünf Sinne und die Gewohnheit des Denkvermögens, das sich durch die fünf Sinne ausdrückt. Die äussere Welt greift dein Denkvermögen von fünf Seiten her an, das sind dein Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten. Das, was deine fünf Sinne wahrnehmen, zeigt sich deinem Denkvermögen durch die Sinne, aber weder das Wahrgenommene, noch die Sinne oder das Denkvermögen sind schlecht. Alle zusammen sind Geschenke der Natur, heilig und edel. Doch da gibt es eine Tätigkeit, die wir Reaktion nennen, Reaktion auf die Umgebung. Von uns wird erwartet, dass wir agieren und stattdessen reagieren wir auf die Umgebung.

Wenn ihr euch in der physischen Gegenwart eines anderen Menschen befindet, dann verhaltet ihr euch im Sinne des anderen. Ihr seid daran gewöhnt, euch so zu verhalten. Wenn ihr auf Licht reagiert, dann verhaltet ihr euch so, wie es dem Licht entspricht. Wo bleibt euer natürliches Verhalten? Wann seid ihr eigentlich ihr selbst? Ihr gebt euch keine Gelegenheit dazu, weil ihr auf einen der fünf Sinne reagiert, solange ihr im Wachbewusstsein seid. Ihr reagiert auf einen eurer fünf Sinne, und ihr seid in keiner einzigen Situation ihr selbst. Es ist zur Gewohnheit geworden, euch so zu verhalten.

Nun müsst ihr die Gewohnheit, auf einen eurer fünf Sinne zu reagieren, neutralisieren. Wie kann man aufhören zu reagieren? Wie kann das Reagieren neutralisiert werden? Versucht ihr, damit aufzuhören, so wird dies ein fruchtloses Bemühen bleiben. Ein Mann wollte eine neue politische Partei gründen, um zu beweisen, dass die Welt an zu vielen politischen Parteien leidet und dass es nicht gut ist, wenn es zu viele davon gibt. Deshalb gründete er eine neue Partei, was zur Folge hatte, dass er damit nur zum bestehenden Missstand beitrug.

Man sollte sich nicht gegen die Reaktionen anderer auflehnen, um sie von ihren Vorstellungen abzubringen. Wenn ich mich bemühe, nicht zu reagieren, dann beginne ich nur auf die Idee zu reagieren, dass ich nicht reagieren sollte. Meine neue Idee hat den Zustand nicht besser, sondern schlechter gemacht, weil es vorher eine Idee weniger gab.

Patanjali sagt: "Lehne dich nicht gegen deine Gedanken auf, sondern versuche, dich in eine Idee zu verlieren, die dich vollkommen in Anspruch nimmt. Du musst ein neues Kraftzentrum bilden und eine völlig neue positive Aktivität in Gang setzen, damit die bestehende Tätigkeit des Reagierens aufhört."

Dafür gibt es einen genauen wissenschaftlichen Ablauf, den wir Yoga nennen. Leider hat das Wort Yoga heute im Westen eine sehr weitgefächerte Bedeutung. Wenn euch jemand etwas über die 53 Asanas und

über die Luftmenge erzählt, mit der ihr eure Lungen für eine gewisse Zeit füllen sollt, und wenn man euch unter der Bezeichnung Pranayama etwas über 'Selbsterstickung' lehrt, dann glaubt ihr, Yoga auszuführen und darüber Bescheid zu wissen. So hat jeder seinen eigenen Yoga, den er vermitteln möchte. Es gibt aber nur einen einzigen wissenschaftlichen Yoga in der Welt.

Gleich zu Beginn rät uns Patanjali: "Du solltest eine Gewohnheit durch eine bessere Gewohnheit neutralisieren. Übe dich in einer besseren Gewohnheit, wiederhole, übe, wiederhole ..."

Wir hören einen Sänger eine Strophe 10 bis 20mal wiederholen. Wer nicht darin geübt ist, Musik richtig zu hören, wird über die vielen Wiederholungen des Sängers erstaunt sein. Er wird sie für sinnlos halten und meinen, dass er doch nicht taub sei und nicht ständig dieselbe Strophe hören müsste. Die Wiederholung hat jedoch eine besondere Wirkung auf die Mentalebene. Die durch Wiederholung erzielte Wirkung geht über das gewöhnliche Verstehen weit hinaus.

Wenn ihr mir einige Sätze aus der Heiligen Schrift vorlest, dann kann ich sie leicht verstehen. Ich kann sie sogar leichter verstehen als irgendein mathematisches Problem, denn in den Aussagen der Heiligen Schrift gibt es keine Probleme.

Sagt ihr mir: "Liebe deinen Nächsten wie dich selbst", dann ist darin nichts Schwerverständliches enthalten. Die einzige Schwierigkeit liegt darin, dass ich an mir arbeiten und mich selbst verbessern muss. Aber ich habe kein Interesse, mich zu verbessern, sondern strebe eher danach, bessere Dinge zu besitzen. Meine eigene Dummheit erlaubt es mir nicht, die Einfachheit der Aussagen in der Heiligen Schrift in ihrem tieferen Sinn zu verstehen.

Zweifellos ist der Satz 'Liebe deinen Nächsten wie dich selbst' leicht verständlich, da wir bei unserem Verstehen nicht die richtigen Werkzeuge benutzen. Verstehen ist jedoch nicht das geeignete Wort, um den Satz aus der Heiligen Schrift zu begreifen. Wenn wir uns mit einem mathematischen Problem beschäftigen, dann müssen wir ihn verstehen. Als mein Vater mich bat, einen Satz aus der Heiligen Schrift täglich zu wiederholen, dachte ich, er sei ein Narr, weil ich nicht verstand, was er wollte. Mein Vater hat diesen Satz sein Leben lang wiederholt und dessen Wirkungen gespürt. Obwohl ich versuchte, ihn davon zu überzeugen, dass Verstehen wichtiger sei als Erleben, hatte er die besseren Karten. Es wäre mir auch nie gelungen, ihn davon zu überzeugen, dass Verstehen wichtiger ist als eine Gewohnheit zu bilden.

Ein Satz aus der Heiligen Schrift ist zwar leichter verständlich als ein mathematisches Problem, aber ein solcher Satz enthält etwas, das wiederholt angewandt werden muss. Bei einem mathematischen Problem ist allein das Verstehen und keine wiederholte Anwendung erforderlich. Das ist der Unterschied.

Patanjali fordert uns auf, mit etwas zu beginnen und es zu wiederholen. Ich könnte ihn fragen: "Egal womit?" Patanjali sagt: „ja.“ Ich könnte ihn fragen: "Sogar mit der Zubereitung von Kaffee?" Er sagt: „Ja, wiederhole etwas sorgfältig und beobachte, was passiert.“

Wenn ich Kaffee wiederholt mit Sorgfalt zubereite, dann beginne ich allmählich, die Macht der Gewohnheit zu verstehen. Wiederholt auf diese Weise ständig die Vorstellung, dass ihr besser werden möchtet. Patanjali gibt uns den Rat: "Kultiviere einen besseren Geschmack, um ein besseres Leben zu führen. Wähle selbst, was für dich besser ist. Du brauchst niemanden, der dich darin berät. Es genügt, dass du besser werden möchtest." "Dann", sagt er, "wiederhole es beständig und beobachte die Bewegung deiner Atmung."

Es gibt dabei nichts zu verstehen, aber praktiziert es heute fünf Minuten lang. Es gibt nichts zu verstehen, aber praktiziert es auch morgen. Es gibt nichts zu verstehen, aber praktiziert es zehn Tage lang. Es gibt nichts zu verstehen, aber ihr werdet einen bestimmten Geschmack kennenlernen. Und wenn ihr es einen Monat lang praktiziert, dann werdet ihr den Geschmack von etwas kennen, was andere nicht kennen.

Danach beginnt, langsam, sanft tief und gleichmässig zu atmen. Führt diese Atmung täglich fünf Minuten durch. Ihr braucht nichts zu verstehen, aber nach einem Monat oder nach zwei Monaten werdet ihr auf einen bestimmten Geschmack gekommen sein oder etwas Bestimmtes erfahren.

Dann werdet ihr feststellen, dass es eure eigene Stimme ist, die spricht, und ihr beginnt ihr zuzuhören. Während wir miteinander sprechen, sagen wir so viele Dinge, doch selten hören wir unserer eigenen Stimme zu. Wir sollten uns darin üben, unseren Äusserungen zuzuhören. "Übe fünf Minuten am Tag. Es gibt nichts zu verstehen. Übe einen Monat lang, und du wirst die Erfahrung machen."

Jetzt habt ihr eine Wiederholung von drei Dingen: Ihr beobachtet die Bewegung eurer Atmung, ihr atmet gleichmässig und sprecht mit eurer eigenen Stimme und hört ihr zu. Singt zum Beispiel das heilige Wort OM. Intoniert es fünf Minuten täglich und hört ihm zu. Danach singt es 15 Minuten am Tag, und nach fünf oder sechs Monaten werdet ihr etwas in euch finden, das andere nicht kennen. Ihr werdet sehen, dass die Waagschalen sich immer näher kommen und schliesslich Ausgeglichenheit erreichen.

Nun habt ihr jeden Tag zur selben Zeit und am selben Ort das OM wiederholt. Auf diese Weise setzt ihr eine Gewohnheit ein, um andere Gewohnheiten zu neutralisieren. Das ist ein Beispiel von der Macht der Gewohnheit.

Es gibt eine Begebenheit im Leben von Ramakrishna Paramahansa, die einige von euch vielleicht kennen. Ein Opiumsüchtiger, der seit längerer Zeit erfolglos versucht hatte, von dieser Gewohnheit loszukommen, ging eines Tages zu ihm. Er hatte bereits viele Meister und Mahatmas, Svamis und Halb-Svamis, Yoga-Lehrer und politische Führer aufgesucht. Zu guter Letzt gelangte er zu Ramakrishna Paramahansa und fragte ihn: "Kannst du mich von meiner Gewohnheit befreien?" Ramakrishna lächelte und sagte: "Auch ich habe Gewohnheiten wie du, doch ich versuche nicht, sie loszuwerden. Ich werde aber die Verantwortung übernehmen, dich von deiner Gewohnheit zu befreien. Versuche nicht, sie loszuwerden, überlass sie sich selbst, aber tue jeden Tag, was ich dir auftrage." Ramakrishna beauftragte den Mann, eine kleine Waage, die zum Wiegen von Gold benutzt wird, zu kaufen und sie ihm zu bringen. Am nächsten Tag besorgte der Mann diese Waage und brachte sie Ramakrishna. Daraufhin sagte der Meister: "Besorge dir einen Kreidestift, keinen Kreideklumpen sondern einen Kreidestift aus Kalziumkarbonat." Er brachte ihn. Dann beauftragte er ihn: "Wiege das Opium, das du täglich zu dir nimmst, mit dem Kalk auf der einen Seite und der Opiumdosis auf der anderen Seite. Trage den Kreidestift täglich bei dir, nimm täglich das Opium, das du mit dem Kreidestift gegengewogen hast. Mache dies jeden Tag, und in der Zwischenzeit übernehme ich die Verantwortung dafür, dass du aufhören wirst, Opium zu rauchen. Zähle die Tage, die verstreichen, bis du mit dem Opiumkonsum aufhörst. Jeden Tag, nachdem du das Opium geraucht hast, nimm den Kreidestift und zeichne einen Strich an die Wand. Am zweiten Tag mache einen zweiten Strich, am dritten Tag einen dritten. Du nimmst weiterhin das Opium und wiegst es mit dem Kreidestift."

So geschah es. Nach zwanzig Tagen stellte der Mann fest, dass der Kreidestift kleiner geworden war. Aber er war in der Lage, mit der kleineren Dosis Opium auszukommen. Nach 25 Tagen bemerkte er, dass er seine Opiummenge weiter reduziert hatte. Nun verstand er, was sein Meister getan hatte; eifrig machte er weiter, und schliesslich hatte er nur noch ein klitzekleines Stück Kreide bei sich, mit dem er, nachdem er das Opium genommen hatte, einen letzten Strich zeichnete. Dann ging er zum Meister und sagte: "Ich habe mit dem Opium aufgehört." Der Meister lächelte und sagte: „Es ist besser, über etwas anderes als über Opium zu sprechen. Wenn wir zu häufig über Opium sprechen und wiederholen, dass wir damit aufgehört haben, dann könnte es sein, dass unsere Gedanken beim Opium verweilen und diese Geissel eines Tages wieder dein Haus betritt. Lass uns lieber über etwas anderes reden".

Tatsächlich haben wir viele Gewohnheiten, die gut sind. Bei meinem Bankbesuch heute bat mich der Angestellte um eine Unterschrift. Warum ist die Unterschrift immer gleich? Es ist eine Gewohnheit. Wenn wir nicht die Hilfe der Gewohnheit hätten, wie könnten wir so etwas wie eine Unterschrift haben? Würden wir immer anders unterschreiben, bekämen wir Ärger mit dem Bankangestellten. Wir könnten keinen Scheck einlösen, und niemand würde von uns Papiere akzeptieren. Was wir also Unterschrift und Handschrift nennen, ist nichts anderes als eine Gewohnheit. Wir sollten den Unterschied zwischen guten und schlechten Gewohnheiten verstehen und die Macht der Gewohnheit nutzen, um negative Gewohnheiten zu neutralisieren.

Tatsächlich haben positive Gewohnheiten mehr Macht als negative, weil die Natur grundsätzlich positiv ist. Ich gebe euch ein kleines Beispiel.

Eine Mensch geht einmal im Jahr für einen Monat in den Vatikan. Er sitzt dort täglich in Meditation und kommt nach einem Monat zurück, um seine Arbeit wieder aufzunehmen. Ein Jude geht einmal im Jahr nach Jerusalem, sitzt dort täglich mehrere Stunden in der Synagoge, und nach einem Monat geht er wieder seinen Geschäften nach. Ein Yoga-Student geht jedes Jahr einen Monat in den Himalaya, um mit seinem Meister Übungen zu machen. Ein anderer Mensch trinkt Tag und Nacht Whisky und kann anschliessend nichts mehr tun. Ausserdem haben wir den Opiumsüchtigen und eine Person, die etwa drei Liter Kaffee am Tag trinkt, und diese Person ist Krishnamacharya.

Nehmt nun diese sechs Leute und schliesst sie in einem Raum ein. Gebt ihnen gutes Essen, gesunde Getränke und, wenn sie möchten, gute Musik, gute Bücher und nichts anderes. Beobachtet, was passiert. Die ersten drei werden sich in Gedanken verlieren, die sich auf den Vatikan, die Synagoge und den Himalaya beziehen. Sie werden intensiv am ersten und auch am zweiten Tag daran denken. Aber was passiert nach zehn Tagen? Sie werden eine umfassendere Sicht ihrer Erfahrung bekommen, und ihre Vorstellungskraft wird klarer. Allmählich werden sie erkennen, dass sie nie von ihrem heiligen Ort getrennt waren. Ihre Vision ist so deutlich geworden, als ob sie den Ort nie verlassen hätten.

Aber was geschieht mit den anderen? Am ersten Tag erleiden sie die Hölle. Sie haben das Gefühl, dass sie sterben müssen. Der Kaffeetrinker wird schreckliche Kopfschmerzen verspüren und an Verstopfung

leiden. Beim Opiumabhängigen werden sich alle Nerven seines Körpers zusammenziehen. Der ganze Körper des Alkoholsüchtigen wird schrecklich zittern. So hat jeder sein eigenes Inferno, sein eigenes Höllenfeuer, in das er fällt.

Auch am zweiten Tag werden sie noch leiden, aber das Leiden wird schwächer, und nach zehn Tagen fangen sie vielleicht an, sich guter Musik und gutem Lesestoff zuzuwenden. Sie kümmern sich nicht mehr darum, was sie verloren haben, weil die alten Gewohnheiten weniger mächtig geworden sind und keinen so starken Einfluss mehr haben. Sie halten die Menschen nicht länger in ihren Fängen. Allmählich wird die gute Gewohnheit immer stärker. So geschieht es, wenn gute und schlechte Gewohnheiten kontrolliert werden. Positive Gewohnheiten beherrschen den Menschen stärker als negative. Da die Natur im wesentlichen progressiv und positiv ist, veranlasst sie uns, alles zu verbessern. Das beweist uns der Prozess der Evolution. Die Wissenschaftler bezeugen, dass die Lebewesen durch die Evolution immer bessere Formen erhalten und nicht schlechtere.

Der Beweis, dass durch die Entwicklung des Bewusstseins der Mensch immer besser wird, obwohl oberflächlich betrachtet das Denkvermögen sich ständig verschlechtert, wird auch von den spirituellen Menschen erbracht. Das Denken entwickelt sich immer weiter zur Seele hin und nimmt dabei die Persönlichkeit in Besitz. Das ist ein Prozess, der sich über mehrere Inkarnationen hinzieht. Nach vielen Wiedergeburten ist der Mensch so umgewandelt, dass die Seele allmählich beginnen kann, ihrem eigenen Weg zu folgen. Erst dann sind auch das Denkvermögen und die Sinne bereit, der Seele zu folgen. Doch bis zu diesem Zeitpunkt beschenkt uns die Natur mit Geburten und Toden, weil sie für uns immer wieder neue Möglichkeiten schaffen möchte, falls wir versagen. Sobald wir jedoch im Seelenbewusstsein sind, wird uns die Macht der Gewohnheit auf andere Art unterstützen.

Dazu gibt uns Patanjali ein gutes Beispiel: Wir haben die fünf Sinne, die Sinnesobjekte und das Denkvermögen, das von den Sinnesobjekten Eindrücke erhält. Da wir uns aber auf das Zentrum ausrichten, werden wir von keinem der Dinge berührt. Denkvermögen und Sinne bilden zusammen das negative ICH BIN, die Persönlichkeit oder den niederen Menschen. Auch der höhere Mensch, den wir 'den Herrn' nennen, wohnt in uns.

Dieser ganze Mensch, der das negative ICH BIN und das positive ICH BIN umfasst, lebt als Prinzip in uns. Normalerweise gehören die Gewohnheiten zum negativen ICH BIN. Doch wir sollten es uns zur Gewohnheit machen, uns immer stärker dem positiven ICH BIN zu nähern. Wenn wir Fortschritte in einer guten Sache machen, die uns mit Begeisterung erfüllt, seien es Bücher, Musik, Malerei, Poesie oder die Gesellschaft positiver Menschen - was immer uns auch hilft - wir werden daraus Nutzen ziehen.

Als nächstes sollten wir das, womit wir begonnen haben, beständig wiederholen. Allmählich werden wir zu einem Wende- oder Gleichgewichtspunkt in uns kommen. Solange wir aber noch mit dem negativen ICH BIN verbunden sind, entfernen wir uns von diesem Punkt. Jeder Schritt wird uns zur Last. Wir möchten uns gegen die Gravitation bewegen, aber die Schwerkraft der Gewohnheit zieht uns immer wieder zurück. Oft versuchen wir, uns aus der Gewohnheit zu lösen, aber immer wieder scheitern wir und werden zurückgezogen. Sind wir jedoch an diesem Wendepunkt angekommen, können wir uns sicher fühlen, und wenn wir diesen Punkt sogar überschreiten, wird sich die Waage zur anderen Seite neigen. Dann hilft uns die Macht der Gewohnheit, dass wir uns weiter in die positive Richtung entwickeln können.

Ursprünglich war es die gleiche Macht der Gewohnheit, die gegen uns arbeitete. Doch nun arbeitet sie für uns und unterstützt uns in unseren Bemühungen.

Das bedeutet, dass ein und dieselbe Sache nach gewissen Anfangsschwierigkeiten nicht mehr gegen uns, sondern für uns arbeitet. Wenn wir einmal begonnen haben, jeden Tag gute Dinge zu wiederholen, dann helfen uns die Gegebenheiten des täglichen Lebens, das Gewahrsein der Seele zu erreichen.

Wenn wir jedoch bei unserem Yoga-Studium den vergeblichen Versuch machen zu verstehen, was Yoga ist, und wenn wir die Yoga-Bücher der ganzen Welt vergleichen, die wir vielleicht seit 50 Jahren studiert haben, dann werden wir uns zu grossen Schülern der Yoga-Literatur entwickeln, und das ist alles. Wir werden grosses Wissen ansammeln, nur um mit all den Einzelheiten zu sterben. In den Schriften wird so etwas mit einem Esel verglichen, der Säcke voller Zucker trägt. Der Esel kennt nur das Gewicht und nicht die Süsse des Zuckers. Wenn beispielsweise ein grosser Schüler der Yoga-Literatur, der alle Bücher über Yoga studiert hat, versucht, zwei Autoren mit einem dritten zu vergleichen, verhält er sich wie der Esel, der sein Leben lang Zuckersäcke schleppt und damit stirbt.

Daher gibt uns Patanjali den Rat, dass wir nicht versuchen sollen zu verstehen, was Yoga ist. Er rät uns, die Anweisungen, die wir erhalten haben, umzusetzen. So werden wir gleich im ersten Aphorismus des 'Yoga des Patanjali' darauf hingewiesen, dass es sich um eine praktische Anweisung und nicht um eine Philosophie handelt.

Wenn ich zum Beispiel hungrig bin und ihr mir Essen anbietet, dann fange ich nicht eher an zu essen, bis ich verstanden habe, was mit dem Essen in meinem Körper geschieht. Mein Wissensdurst führt dazu, dass ich verhungere. Gleiches geschieht mit einem Menschen, der versucht, Yoga zu verstehen. Aber Yoga ist keine Philosophie und keine Abhandlung, sondern eine Anleitung zum praktischen Leben. Es gibt eine Menge umzusetzen und nur wenig zu verstehen.

Wenn wir also mit einer Sache den Anfang machen und diese jeden Tag systematisch wiederholen, dann werden wir nach einer gewissen Zeit in der Lage sein, täglich mehr und mehr Dinge einzubeziehen, die uns helfen, Fortschritte zu machen. So ist es auch für einen Yogi unvermeidlich, dass er eine Familie gründet. Die Yoga-Praxis ist nicht vollkommen, bevor er nicht zu einem guten Haushaltsvorstand geworden ist.

Die Macht der Gewohnheit hilft uns bei allem und bewirkt, dass sich unsere ganze Natur von Grund auf ändert. Was wir als Individualität bezeichnen, ist nur die Macht der Gewohnheit. Auch unsere Persönlichkeit haben wir durch die Macht der Gewohnheit entwickelt. Jeder Mensch hat seine eigene Persönlichkeit, und seinen Charakter hat er ausgebildet, indem er einer Sache Beständigkeit und eine bestimmte Richtung gegeben hat. Auf diese Weise entwickeln sich Familientraditionen und typische Charakterzüge einer Nation oder Familie. Lasst uns im Leben eine Richtung wählen, in der wir selbstbestimmte Aktivitäten entfalten und hierbei alle Unebenheiten unseres Temperaments und Charakters berichtigen. Anstatt Gewohnheiten, Unebenheiten und Eigentümlichkeiten unseres Temperaments zu bekämpfen und damit Zeit und Energie zu verschwenden, sollten wir lieber versuchen, uns eine neue Gewohnheit anzueignen, die unser Leben in eine bessere Richtung führt. Dieses Arbeiten an uns selbst wird sich auf die ganze Familie auswirken.

Wenn wir ein Entwicklungsland wie Indien besuchen und eine traditionelle Familie beobachten, können wir auf Verhaltensweisen stossen, die uns eigentümlich erscheinen. Beispielsweise wird uns auffallen, dass alle Familienmitglieder in eine Richtung orientiert sind und eine gemeinsame Lebenseinstellung haben. Ohne Zweifel sind sie weniger individualistisch, weniger rational und weniger intellektuell. Sie haben aber alle genügend Selbstbewusstsein, um ein glückliches Leben zu führen. Das Reich der Glückseligkeit, das wir das Reich Gottes nennen, gehört ihnen, und niemand kann sich ihrem Glück entgegenstellen.

In Indien gibt es Menschen, die ihr Leben lang glücklich sind. Wer glaubt, dass es etwas Wertvolleres als das Glückliche gibt, hat eine falsche Logik. Die positiven Gewohnheiten, die von allen Familienmitgliedern gepflegt werden, führen dazu, dass die Familie glücklich ist. Der Ehemann und seine Frau freuen sich an der Gegenwart ihrer Kinder und nehmen sich Zeit für sie, wenn sie nach Hause kommen. Der Mann lebt glücklich mit seiner Frau und seinen Kindern, und die Grosseltern übernehmen später die Rolle eines Lehrers für ihre Enkelkinder. In der Regel gibt es keine Generationskonflikte in der Familie.

Keine bessere Form der Erziehung können wir uns vorstellen, als die Gewohnheit auf diese Weise zu nutzen. Wenn wir Erziehung in ihrer wahren Bedeutung und nicht vom wirtschaftlichen Standpunkt aus definieren, dann wird uns klar, wie wir die Macht der Gewohnheit am besten nutzen können. Leider leben wir in einem Jahrhundert, in dem Bildung nur am Auswendiglernen gemessen wird. In bezug auf die Erziehung befinden wir uns noch in der Steinzeit.

Jedem, der die heutige Ausbildung durchläuft, wird ein verkümmertes Wachstum seiner mentalen Fähigkeiten aufgezwungen. Je gebildeter einer ist, desto zurückgebliebener sind seine Gesichtszüge, weil er immer in seinem Ausdruck behindert wird. Er wird gezwungen, die Ansichten irgendwelcher Autoren zu vertreten, anstatt seine eigene Meinung zu sagen, und er wird gezwungen, dies als Bildung zu akzeptieren.

Bildung ist eine Wissenschaft der Ausrichtung. Genauso wie ein Fotograf seinen Fotoapparat auf ein Objekt oder eine Landschaft richtet, so konzentriert der wahre Erzieher seine ganze Aufmerksamkeit auf das Denken, die Sinne, den Willen, das Verstehen und die Intelligenz seines Schülers, um dem Inwohnenden ein klareres Bild des äusseren Universums zu vermitteln. Nach der Definition der Meister der Weisheit ist das die wahre Erziehung.

Wenn wir mindestens zwei oder drei Jahre versuchen würden, all das zu verstehen, was Alice A. Bailey über Erziehung geschrieben hat, bekämen wir eine Vorstellung davon, wie die Macht der Gewohnheit nutzbar ist. Das ist ein echter Test und eine Herausforderung. Als Massstab gilt, ob wir mit unserer eigenen Familie glücklich leben und die Macht der Gewohnheit in rechter Weise nutzen. Wenn wir zu Hause ruhelos, überlastet oder nervös wirken, dann haben wir den Sinn der Erziehung vollkommen falsch verstanden. Es ist für uns an der Zeit die Macht der Gewohnheit besser zu nutzen.

Ich freue mich, sagen zu dürfen, dass ich in einer solchen Familie aufgewachsen bin, in der die Eltern aus der Macht der Gewohnheit für uns den besten Nutzen zogen. Wir Kinder durften deren gute Auswirkung erfahren. In den 35 Jahren unseres Familienlebens gab es keinen Moment, in dem wir unglücklich miteinander waren. Wir waren nur glücklich und sonst nichts. Das trifft auf viele traditionelle Familien eines 'unterentwickelten' Landes zu. Ich denke, wir sollten die Erkenntnisse der sogenannten Entwicklungsländer schätzen lernen und die Macht der Gewohnheit in der bestmöglichen Weise nutzen. Dann können wir verstehen, was es heisst, sich von Selbstbegrenzung zu befreien.

Die Schriften lehren uns, dass das höchste Ideal des menschlichen Lebens die Befreiung ist. Sie kann nur erreicht werden, wenn wir uns dabei der Macht der Gewohnheit bedienen.

Statt zu versuchen, viele gute Dinge zu verstehen und zu diskutieren und unsere Zeit auf Konferenzen und Vorträgen zu verbringen, sollten wir versuchen, das im Leben umzusetzen, was wir bisher gelernt haben. Wir können zwei, drei oder vier Prinzipien nehmen und diese in die Praxis umsetzen. Daraus könnten wir eine Gewohnheit entwickeln und ihre Kraft für uns nutzen. Wir werden sehen, was geschieht: ein Wunder. Wir wandeln uns um. Erinnert euch, dass die Umwandlung eines Eisenstücks in einen Magneten nur in der Gegenwart eines anderen Magneten möglich ist und nicht, wenn es sich in der Nähe eines grossen Buches mit dem Titel 'Magnetismus' befindet.

Wenn wir ein Stück Eisen auf den Tisch legen und es dann mit dem Buch über Magnetismus berühren, wird es auch in hundert Jahren noch Eisen bleiben. Wir werden uns nie umwandeln, wenn wir nur diskutieren vergleichen und unterscheiden. Die Welt bleibt genauso ungebildet. Inzwischen vergrößert sich die Flut der Literatur, und wir versuchen, die Welt zu täuschen, indem wir Literatur zur Bildung und Erziehung erklären. Bücherlesen ist nur ein mechanischer Prozess. Erziehung ist etwas ganz anderes. Wir können einem Menschen begegnen, der wenig gelesen hat, aber hochgebildet ist. Er weiss, wie er uns helfen kann, wie er uns nicht verletzt, wie er mit uns zusammenarbeiten und etwas Nützliches für sich und uns tun kann.

Ebenso gibt es eine Menge ungebildeter, roher Menschen mit hohem literarischen Wissen, die in der internationalen Politik und Wirtschaft Entscheidungen treffen, die zum Schaden der normalen Bürger und zu Krieg und Zerstörung führen können.

So gibt es Menschen, die belesen aber ungebildet und solche, die unbelesen doch hochgebildet sind. Wir müssen zwischen Literatur und Bildung unterscheiden. Die Literatur hat ihren Wert. Vor der Literatur sollte jedoch die Erziehung stehen, damit wir nicht zu ungebildeten Individualisten werden.

Wir müssen die Macht der Gewohnheit einsetzen, um aus dem Eisenstück einen Magneten zu machen und um die Transformation des negativen ICH BIN in das positive ICH BIN zu bewirken.