

# Angst und gesundheitliche Probleme

Sundari (Isabella Viglietti)

2017-04-06

Source:

<http://www.shiningworld.com/site/satsang/read/3223>

**Matheen:** Hi, Sundari. Mein Name ist Matheen Khan. Ich hatte dir zuletzt vor zwei Jahren geschrieben, aber unter einer anderen Email-Adresse. Du gabst damals einen sehr passenden Rat, dem ich so gut ich konnte zu folgen versuchte. Jetzt sind zwei Jahre schnell vergangen, Beziehungsgeschichten sind sortiert, die finanzielle Situation ist geklärt etc. Ich habe versucht/praktiziert *karma yoga* und die Aufmerksamkeit auf das Selbst zu gerichtet zu halten.

Aber nun ist das Haupthindernis, die Aufmerksamkeit auf das Gewahrsein zu richten vollständig gesundheitlich bedingt. Ich folge medizinischem Rat, lebe einen ruhigeren Lebensstil, versuche meinen Haushalt zu verkleinern etc. (ist im Gange). Aber gesundheitliche Probleme tauchen auf und schlagen ohne Warnung zu und der Geist ist zurück in einem unzufriedenen angstbestimmten Zustand!!! Für eine kurze Zeit scheinen Frieden und Stille vorzuherrschen, und dann tauchen gesundheitliche Probleme auf!

Dann ist die Aufmerksamkeit auf das Selbst verloren gegangen und Angst und Besorgnisse herrschen vor. Dies ging jetzt einige Monate so. Nun ist da ein grosses Gefühl von Unruhe und Niedergeschlagenheit mit dem Gedanken niemals in der Lage zu sein die Selbstverwirklichung zu realisieren und unfähig den Geist zurück auf das Selbstgewahrsein auszurichten, und dies hat immer mit einigen gesundheitlichen Problemen zu tun: Welche Art *vasana* ist dies und welche Art Praxis ist nötig?

Ich hatte einen Hauch von geistigem Frieden und das ist sehr angenehm. Ich würde diesen Geist mit mehr *sattva* gerne bewahren und weniger von den anderen *vasanas*. Ich lebe einen ziemlich ruhigen Lebensstil, habe keine Probleme bei der Arbeit und gehe viel meinen eigenen Geschäften nach.

Bitte hilf mir mit welchem Rat auch immer. Da gibt es gerade intensive Angst und Sorgen, es scheint ein gesundheitliches Problem nach dem anderen zu geben... Danke für all die Hilfe und den vorherigen Rat, und ich hoffe sehr von dir zu hören. Danke nochmal.

**Sundari:** Hallo, Matheen, ich verstehe dein Dilemma. Es ist sehr schwierig, einen friedvollen Geist zu bewahren, wenn der Körper nicht funktioniert und Krankheiten uns plagen. Die einzige Möglichkeit bei gesundheitlichen Problemen und den daraus entstehenden Ängsten besteht in der Selbsterkenntnis mit der Anwendung von *karma yoga* und *jnana yoga* auf alle Gedanken, Worte und Taten.

Zu "Versuchen" die Erkenntnis anzuwenden ist nicht genug. Damit Selbsterkenntnis und Karma-Yoga funktionieren muss dies unsere standardmäßige Haltung zum Leben sein, nicht nur das Kleingedruckte. Es gibt keinen anderen Weg die Angst zu beseitigen als den Täter und seine Identifikation mit dem Körper-Verstand zu verneinen.

Wenn wir das, was dem Ganzen (*isvara*) gehört, auf das Individuum oder den *jiva* übertragen, denken wir als Person nicht als Gewährsein. Das bedeutet, du denkst, das Karma kommt zu dir und das Leiden gehört zu dir – weil du damit identifiziert bist.

Wenn Du weißt, dass du Gewährsein bist, siehst du, dass das Leiden in deinem Geist-Körper (feinstofflichem Körper) stattfindet, so dass du frei bist vom Leiden. Du beobachtest mit Leidenschaftslosigkeit den *jiva* und wie der Schmerz sich auf ihn bezieht. Der feinstoffliche Körper hat eine ähnliche Beziehung zu dem grobstofflichen Körper wie Bewusstsein zu *mithya* (der scheinbaren Realität).

Es gibt eine wechselseitige Abhängigkeit aus der Perspektive des *jiva* - aber nicht vom Standpunkt des Gewährsein aus, weil sie in verschiedenen Ordnungen der Wirklichkeit existieren. Der Körper ist *mithya* oder scheinbar real (nicht immer da und permanent in der Veränderung) während das *satya*, Bewusstsein, wirklich ist

(das, was immer da ist und sich nie ändert) – und ohne das die scheinbare Realität nicht existieren könnte.

Diese beiden Ordnungen der Realität stehen nicht in Opposition zueinander, aber damit der friedvolle Geist konstant wird, müssen wir zwischen ihnen unterscheiden 24/7. Sobald die Identifikation mit *mithya* geschieht, gibt es Leiden in der einen oder anderen Form, entweder subtil (mental, emotional) oder grob (körperlich). Der subtile Körper fühlt Schmerz und dies beeinflusst den Geist. Der subtile Körper durchdringt den grobstofflichen Körper außer in den Fingernägeln und den Haaren, weshalb du sie beschneiden kannst ohne etwas dabei zu fühlen.

Wie auch immer, selbst wenn der grobe Körper den subtilen nicht durchdringt, kann er ihn beeinflussen. Wenn der grobe Körper z.B. krank wird, depressiv, Kopfschmerzen hat oder eine ungesunde Lebensart, kann er etwas unternehmen, um Abhilfe zu schaffen, was den subtilen Körper beeinflusst, ihn stumpf (tamasisch), extrovertiert (rajasisch) oder klar, ruhig und friedvoll (sattvisch) macht.

Identifikation mit dem grobstofflichen Körper ist untrennbar von der Identifikation mit dem Verstand/Intellekt weil der grobstoffliche Körper nur als Gedanke im feinstofflichen Körper existiert. Wenn deine Aufmerksamkeit bei einem Gedanken oder Gefühl weilt, existiert der grobstoffliche Körper für dich gar nicht. Er existiert nur, wenn du ihm Aufmerksamkeit gibst – oder wenn du Wohlgefühl oder Schmerz empfindest.

Der grobstoffliche Körper befindet sich „innerhalb“ des feinstofflichen Körpers und der feinstoffliche Körper „innerhalb“ des Gewahrseins (Dir). Es gibt keine Möglichkeit dies zu verstehen oder das Gewahrsein von den Objekten die in dir erscheinen, zu unterscheiden, bis du mit Selbsterkenntnis aus *maya* heraustrittst, also durch die Unterscheidung zwischen *satya* und *mithya*.

Wenn der Körper nur scheinbar real ist, heißt das nicht, dass er nicht existiert. Wir können physischen Schmerz nicht leugnen,

auch wenn wir wissen, dass der physische Körper unbewusst ist. Leugnen lässt den Schmerz nicht verschwinden. Nur die Fähigkeit das Selbst von den Objekten, die darin auftauchen zu unterscheiden, wird den physischen oder mentalen Schmerz verneinen, weil du deine Beziehung zu dem schmerzenden Körper durch Selbsterkenntnis regulieren kannst.

Wenn der Körper in Schmerzen ist, bist du nicht in Schmerzen, und du bist nicht die Schmerzen. Du kannst nicht sein, was du weißt. Wir tun das Nötige um den Körper zu heilen wie passende Medizin, Diät, Übungen usw., welches sich anhört, als würdest du es tun. Einige von uns müssen mit chronischen Schmerzen leben, es ist einfach ein Teil unseres *prarabdha karma*.

*Prarabdha karma* ist der Impetus vergangener Handlungen welche, als deine Lebenserfahrungen Früchte tragen. Außer sich gut um die Gesundheit zu kümmern braucht nichts getan zu werden mit dieser Art des *karma* neben dem Leben in der Haltung des *karma yoga*. Das *karma* kommt zu dem subtilen Körper welcher zu *isvara* gehört wie der *jnani* weiß.

Das *dharma* Feld, oder der gesamte Geist (*isvara srsti*) bleibt unverändert ob jemand nun "erleuchtet" ist oder nicht. Dies bedeutet, dass das *prarabha karma* sich in Übereinstimmung mit den Gesetzen des karma-Feldes erschöpft.

Beide, der subtile als auch der grobstoffliche Körper sind das Ergebnis "guten" oder "schlechten" *karmas* für den *jiva*. Es ist günstig, mit einem menschlichen Körper geboren zu werden, insbesondere mit einem starken und gesunden. Der Körper hängt von dem Geist ab und nicht anders rum, aber dennoch, ein gesunder Körper, der gut versorgt wird, macht es für den Geist einfacher, friedvoll zu sein.

*Karma* ist ein schwieriges Thema und es hängt davon ab, wer du zu sein glaubst. Karma ist wirklich, wenn du es für wirklich hältst. Es ist oft so gut wie unmöglich zu verstehen weil der, der versucht es zu verstehen sich in *thedharma* / karma-Feld befindet und Teil des Feldes ist. Es ist wie der Versuch den Geist von *isvara* zu verstehen: Dies geht nicht. Krishna sagt in der Bhagavad Gita:

„Bei dem Thema Karma sind sogar die Heiligen verwirrt.“ Es gibt kein *karma* für eine erleuchtete Person (*jnani*).

Das Individuum, der *jiva*, mit dem *jiva* identifiziert, sammelt *karma* welches scheinbar zu dem Körper-Geist-Komplex kommt. Aber wenn *moksha* geschieht, verbrennt das *karma*. Wie auch immer, wir müssen schauen, was „verbrennen“ eigentlich meint. *Karma* verbrennt nicht für das Gewahrsein, weil es für das Gewahrsein kein *karma* gibt, weil für es nie etwas geschehen ist.