

Es gibt keine Sofortlösung für die Auflösung von Angst

Sundari, July 2018

Allen: Ich habe einige *satsangs* bei ShiningWorld zu diesem Thema gelesen, war aber auf der Suche nach einem direkten Plan zur Lösung? Hier ist die Frage: Bitte kann Sundari eine Schritt-für-Schritt-Vorgehensweise (mit Beispielen) anbieten, um das Furcht-*samskara* zu zerstören, das sich als Ängstlichkeit manifestieren kann.

Sundari: Du sagst, du hast ein paar *satsangs* auf ShiningWorld gelesen, aber worin besteht dein *sadhana*? Bist du unseren Anweisungen zur Selbst-Erforschung gefolgt? Wenn du kein ernsthaft Forschender bist und nur nach einfachen Antworten suchst, „einen direkten Plan zur Lösung“, wie du sagst, wird dich meine Antwort wahrscheinlich nicht befriedigen. Die Formulierung der Frage klingt für mich so, als ob du nicht verstehst, was Vedanta ist oder was Selbst-Erforschung bedeutet. Ich kann mich aber auch täuschen, daher werde ich in jedem Fall die Frage detailliert beantworten.

Zunächst einmal gibt es keinen „direkten Lösungsplan“, um Unwissenheit zu beseitigen. Es wäre so einfach, wenn wir ein Handbuch mit Kurzanleitung hätten, „Wie wird man frei von Unwissenheit?“, und es herausgeben könnten, aber leider funktioniert das so nicht. Vedanta ist eine wirkungsvolle Lehre zur Verinnerlichung von Selbst-Erkenntnis, aber sie ist keine Theorie zu einer Praxis. Und es ist auch nicht einfach, es ist harte Arbeit. Obwohl die Ignoranz für alle gleich funktioniert, entfaltet sie sich entsprechend deiner eigenen speziellen *vasana*-Last, es ist also „deine“ persönliche Ignoranz. Es gibt keine Formel, um Angst oder andere *samskaras* zu bekämpfen, außer der Methode der Selbst-Erforschung zu folgen. Insbesondere geht es hier um Werte/ Qualifikationen und Fragen der Lebensweise, *dharma*, *karma-Yoga*, *guna/ Geist-Management* und *jnana-yoga*, mit einem qualifizierten Lehrer, der die Lehren entfaltet. Es gibt kein Kleingedrucktes im Vedanta, wenn du willst, dass es in deinem Leben Wirkung entfaltet. Es erfordert die Fähigkeit, rückhaltslos ehrlich zu sein und den Mut zu haben, objektiv und unpersönlich im Licht der Schrift zu sehen, wie dein Geist und deine Lebensweise für dich im Leben funktionieren. Es ist für reife Menschen, die genug vom Leiden haben, die sich mit ihren psychologischen Problemen auseinandergesetzt haben und nicht erwarten einfache Antworten auf dem Silbertablett serviert zu bekommen. Du musst 'die Arbeit machen'. Ich habe eine Kurzfassung dessen, was Selbst-Erforschung bedeutet, falls du das nicht weißt, weiter unten in diesem Dokument skizziert.

Furcht/Ängstlichkeit und Verlangen sind das Ergebnis der Unwissenheit/Ignoranz über die eigene wahre Natur. Tatsächlich ist Angst nur ein anderer Name für ursprüngliche Unwissenheit, oder *maya*. Sie ist der König aller *vasanas* – und sie schließt sich mit anderen ähnlichen und scheinbar persönlichen *vasanas* zusammen, um *samskaras* zu bilden, d.h. ein Ballung oder einen Komplex von *vasanas*, die eine gemeinsame Quelle haben und sich für einzelne *jivas* (Individuen) unterschiedlich auswirken. Existenzangst ist die „Wunde der Menschheit“, wie ich sie manchmal nenne. Angst manifestiert sich in vielen Variationen und Intensitäten, von leichter Angst, Sorge, Panikattacken bis hin zu freischwebender Angst, die eine unspezifische,

ungenannte Existenzangst oder manchmal noch schlimmer, Grauen verursacht. Es ist die ständige (aber oft unbemerkte) Angst, dass etwas schief geht, dass das nächste Unheil schon wartet, ein schrecklicher, unvermeidlicher Verlust. Der EINZIGE Weg, das Angst *samskara* für immer zu zerstören, ist die Selbst-Erkenntnis, die eine engagierte Selbst-Erforschung erfordert, damit sie Früchte trägt.

Vielleicht kennst du bereits die drei *gunas*, vielleicht auch nicht; sie regieren und beherrschen das gesamte Existenz-Feld. *Sattva* ist der Modus der Erkenntnis, der Klarheit und des Friedens. *Rajas* ist der Modus der Leidenschaft, des Handelns, des Handelnden. *Tamas* ist der Modus der Trägheit, der Dumpfheit, der Verleugnung. Angst ist in erster Linie, aber nicht nur, *tamas*. *Rajas* und *tamas* sind nicht voneinander zu trennen, weil sie immer zusammen arbeiten. In der Tat könnte man sagen, dass sie zwei Aspekte eines *guna* sind – Projektion und Verleugnung. Der Grund, warum wir sagen, dass Angst in erster Linie *tamasig* ist, ist, dass sie den Geist verdunkelt und Wahnvorstellungen, Gedächtnisverlust und den Verlust der Urteilskraft verursacht.

Rajas blendet den Verstand, weil Verlangen oder Angst/Furchtsamkeit den Geist extrovertiert machen, ihn entweder den Objekten zuwenden oder abwenden lässt. Verlangen ist eine positive Angst und Angst ist ein negatives Verlangen. *Rajasige* Typen sind immer besorgt, dass sie nicht bekommen, was sie wollen oder verlieren, was sie haben. *Tamas* legt einen Schleier über den Geist und macht ihn unfähig zu sehen, was direkt vor ihm liegt. *Tamasige* Typen werden daher oft von Angst verzehrt, zu träge, sich um etwas zu kümmern, so dass sie den Zeitpunkt verpassen, rechtzeitig angemessene Maßnahmen zu ergreifen, um das zu bekommen, was sie wollen oder richtig auf das zu reagieren, was das Leben von ihnen verlangt. Dieses gewohnheitsmäßige Muster verstärkt *tamas* und ruft Gefühle der Wertlosigkeit und Scham hervor, was noch mehr Angst, d.h. noch mehr *tamas* erzeugt. Die *gunas* bauen immer aufeinander auf, wenn sie nicht verstanden und gemanagt werden.

Alle *jivas* werden in Angst geboren, weil sie in Unwissenheit geboren werden. Das Ego ist ein Angstgedanke, der aus dem Glauben an die Trennung entsteht. Angst und Sorge sind für den *jiva* vorprogrammiert, weil die Umgebung, in der er lebt, einschließlich des Körpers, sich ständig verändert und der *jiva* nicht die Kontrolle über die Objekte, die Ergebnisse seiner Handlungen oder das Existenz-Feld hat. Das Leben in *samsara* (die Hypnose der Dualität) ist unberechenbar und stressig, daher ist Sicherheit die primäre Motivation für die meisten *jivas* – der vergebliche Versuch, sich vor den Unsicherheiten des Lebens zu schützen. Es gibt keine Sicherheit in der scheinbaren Realität außer der Erkenntnis des Selbst durch Selbst-Erforschung, die das Verständnis der *gunas* ermöglicht und wie man sie managt, neben vielem anderem.

Wenn *moksha* (Freiheit von der Abhängigkeit von Objekten für sein Glück/Sicherheit) das Ziel ist und Angst ein kraftvoll bindendes *vasana* ist, kann es notwendig sein, das Angst-*samskara* zu sublimieren, d.h. ihm zu entsagen, bis Selbst-Erkenntnis die Unwissenheit beseitigt, die im Feinstofflichen Körper verankert ist. Aber diese Art der Entsagung ist keine Leugnung.

Es ist das Verständnis, dass nichts gewonnen wird, wenn man dem Angst/Sorge *vasana* nachgibt, also trifft man eine sehr bewusste, freie andere Wahl, jedes Mal wenn der Angst- (oder Wunsch-) Gedanke entsteht, indem man die Angst/Wunsch/Sorge mit dem entgegengesetzten Gedanken sublimiert, und natürlich, mit *karma-yoga*. Schau den Angstgedanken als das an, was er ist, nur scheinbar real. Angst steht für eine falsche Tatsache, die real erscheint. Das nennt man „Stellung beziehen im Bewusstsein als Bewusstsein“ und ist die „Arbeit“ der Selbst-Erforschung. Selbst wenn das bedeutet, es nur vorzutäuschen, solange bis man es schafft (fake it til you make it), weil man auf Selbst-Erkenntnis vertrauen kann, dass sie die Unwissenheit beseitigt, die einem im Weg steht, wenn man Selbst-Erforschung richtig betreibt.

Es wird eine Weile dauern, und es wird oft schwer sein, aber was für ein Preis, Freiheit? Das Beobachten des Geistes und wie sich die *vasanas* im Licht der Selbsterkenntnis zeigen, ist der wichtigste Schritt, um die *vasanas* nicht-bindend zu machen. Das bedeutet, dem Verstand nachzuspüren und zu sehen, was der Auslöser für die Störung war, was auch immer es in einer gegebenen Situation gerade ist, welches *guna* im Spiel war und welcher Wert dem *guna* zugrunde lag. Ignoranz funktioniert jedes Mal auf die gleiche Weise, so dass es nicht schwer sein sollte, sie zu verfolgen. Ewige Wachsamkeit ist der Preis der Freiheit. Manchmal jedoch, wenn es um tief verwurzelte *samskaras* wie das Angst-*samskara* oder das Liebesbedürfnis-*samskara* geht, kann es wiederholter Beobachtung und Entschlossenheit bedürfen, um sich von der Bindung zu befreien, weil sie so verborgen, aber allgegenwärtig sind. Sie beeinflussen alles, was wir denken und tun, meist unbewusst.

Samskaras brauchen also Zeit, um sich aufzulösen. Sie verblassen schneller, wenn sie vollständig verstanden werden. Das Anwenden des entgegengesetzten Gedankens funktioniert, weil das die Angst/das Verlangen objektiviert – vorausgesetzt man erinnert sich daran, den entgegengesetzten Gedanken zu denken, wenn man im Griff dieser Angst/ dieses Verlangens ist. *Karma-yoga* funktioniert, wenn man sich Sorgen macht; es ist perfekt darauf ausgelegt, *samskaras* zu zerstören. Die Natur von *rajas* (Begehren) ist allerdings so, dass *tamas* (Verleugnung, Blindheit/Furcht), das *rajas* begleitet, das Gefühl hervorruft, dass man „keine Zeit“ hat, Begehren oder Furcht an Ort und Stelle zu dekonstruieren! Der Handelnde vergisst, dass er jetzt ein Forschender ist und dass er durch Selbst-Erkenntnis den Geist von Anziehung/Abneigung befreien soll, anstatt einem Objekt hinterherzujagen. Er glaubt, dass die Ergebnisse der Handlung den Geist befreien werden, was sie vorübergehend auch tun werden, wobei das *samskara* jedoch sorgfältig verborgen und intakt bleibt. Der Handelnde agiert, um eine Situation nach seinen Wünschen zu korrigieren, anstatt kehrt zu machen und das dahinterliegende Denken zu korrigieren.

Um die Wirkung eines *samskaras* zu lindern, ist es sehr effektiv, den gegenwärtigen Gedanken zu verwerfen, indem man die Argumentationslinie, die er darstellt, zu seiner logischen Schlussfolgerung nachgeht und so die Macht des *samskaras* in dem Moment entschärft. Der

Schlüssel zu den meisten *samskaras* ist das Wort "Zeit". Zeit repräsentiert den Druck des *samskara*. Wenn das *samskara* aktiv ist, soll sich der Gedanke/ das Wort "Zeit" auf etwas Reales, etwas Substantielles beziehen. Aber alles, worauf es sich bezieht, ist "Ich will". Wir wissen, was dahinter steckt: „Ich bin unsicher, ich habe Angst, ich bin unvollständig“, etc.

Bei *samskaras* geht es nie um das, worum es vordergründig geht. Eine ungenannte Angst lauert hinter ihnen allen. Egal was du tust oder nicht tust, die Angst/das Verlangen ist da und bindet sich an eine Handlung. Man muss erst krank und müde sein von dieser Art Geisteszustand, den dieses Muster erzeugt, weil es so viel unerwünschtes *karma* und psychologisches Leiden verursacht.

Es gibt drei Grundtypen von *samskaras*: eines ist wie Rauch am Horizont, das leicht abgetan werden kann, das zweite ist wie Ruß auf einem Spiegel, was ein wenig Arbeit erfordert, aber nicht so schwer zu entfernen ist, und die dritte Art ist wie der Fötus im Mutterleib. Diese sind viel schwieriger zu entfernen und werden nur dann aus den Tiefen des Kausalkörpers auftauchen, wenn es Zeit für sie ist, dies zu tun. *Prarabdha karma* lebt sich so aus, wie es sich auslebt, und *Ishvara* gibt uns das *karma*, das wir benötigen, um sehen zu können, was wir auflösen müssen, wenn die Zeit für Heilung gekommen ist. Die Psyche hat einen Drang nach Vollständigkeit, weil sie weiß, dass sie das Selbst ist und dass Leiden nicht natürlich ist. Aber die Auswirkungen der Ignoranz sind schon lange da und lösen sich meist nicht über Nacht auf.

Was bedeutet Selbst-Erforschung?

Zu diesem wichtigen Thema kann viel gesagt werden, aber hier ist eine kurze Erklärung zu ihren Grundlagen.

Selbst-Erforschung ist die Anwendung von Selbst-Erkenntnis auf das eigene Leben. Damit der Verstand die Selbst-Erkenntnis verinnerlichen kann, müssen alle Stufen der Erforschung methodisch und gründlich durchlaufen werden, um *moksha* zu erreichen. *Vedanta pramana* ist ein wirksames Mittel des Wissens, um *satya* von *mithya* zu unterscheiden, das Reale (das, was immer präsent ist und sich nie ändert) vom scheinbar Realen (das, was nicht immer präsent ist und sich immer ändert). Diese Unterscheidungsfähigkeit ist das Wesen von *moksha*. *Vedanta* bietet eine Palette von Werkzeugen die, wenn sie mit äußerster Hingabe auf das Leben angewendet werden, zu dauerhaftem Seelenfrieden und Freiheit von den Begrenzungen des Handelnden, des egoistischen kleinen Selbst führen. Damit dies geschieht, MUSS deine Lebensweise (Arbeit, Geld, Sex/Vergnügen, Beziehungen usw.) mit der Schrift übereinstimmen, nicht umgekehrt. Alles, was nicht der Lehre entspricht, muss aufgegeben werden.

1. Sravana – Hören der Schriften.

Die erste Stufe der Selbsterforschung erfordert, dass du mit dem Anfang der Lehren beginnst, dich ihrer Logik unterwirfst und an ihr festhältst. Sie werden in einer progressiven und methodischen Weise gelehrt, um alle Zweifel zu beantworten, die auf jeder Ebene des Verstehens

aufzutreten können. Es ist sehr wichtig, nicht überstürzt nach sofortigen Antworten zu suchen (was oft der Fall ist), denn das wird NICHT funktionieren. Unwissenheit ist tückisch, hartnäckig und fest in uns verankert. Die Methodik entfaltet sich in sorgfältigen Schritten, um dieses Problem anzugehen. Du findest sie in James' Büchern, insbesondere in „How to Attain Enlightenment“ (nur in Englisch erhältlich) oder „The Essence of Enlightenment“ (Dt. Titel: Die Wirklichkeit verstehen- (O.W. Barth Verlag) und in Tausenden von Seiten mit *satsangs* auf unserer Website sowie in Videos von James' Seminaren. Wenn du zu sehr an deinen eigenen Ideen, Überzeugungen und Meinungen festhältst, die du vielleicht aus unterschiedlichen Lehren gewonnen und entwickelt hast, ist Vedanta wahrscheinlich nichts für dich. Es verlangt, dass du dir eingestehst, dass dein Wissen bisher nicht funktioniert hat, also muss es etwas geben, was du nicht weißt. Wenn du einer lebensverändernden spirituellen Erfahrung nachjagst, dann ist Vedanta definitiv nichts für dich.

Sehr wichtig ist, dass du in dieser Phase sicherstellst, dass du die für die Selbst-Erforschung erforderlichen Qualifikationen verstehst, überprüfst, ob sie vorhanden sind, diejenigen entwickelst, die es nicht sind, und dich von Zeit zu Zeit auf sie konzentrierst. Führe eine furchtlose moralische Bestandsaufnahme deiner Werte und deines Lebensstils durch und leite notwendige Veränderungen ein, die du beibehältst. Dein *sadhana* (Selbst-Erforschung) sollte der wichtigste Teil deines Tages und nicht dem Zufall überlassen sein, wenn du wirklich vom existentiellen Leiden frei sein willst.

2. **Manana.** Vernunft, Kontemplation. Das bedeutet darüber nachzudenken, was die Schriften sagen, die ungeprüfte Logik der eigenen Erfahrung zu untersuchen und damit zu beginnen, die Lehren auf dein Leben anzuwenden. An diesem Punkt betrachtest du deine Überzeugungen und Meinungen im Licht dessen, was die Schrift sagt, NICHT umgekehrt. Wenn du die Qualifikationen für die Selbsterforschung nicht entwickelt hast, kein Vertrauen in sie hast und dich ihr nicht widmest, oder wenn du Ausreden für deine Lebensweise findest, weil du die bindenden *vasanas* leugnest, wirst du nicht vorankommen. Selbst wenn du das Selbst erkennst, wird es nicht haften bleiben. Du wirst die Selbst-Erkenntnis nur dann verwirklichen, wenn du dich den Lehren hingibst und jeden Aspekt des Lebens des *jiva* ansprichst. Obwohl es in dieser Phase darum geht, die Schriften zu betrachten, überschneidet sie sich mit der letzten und endgültigen Phase, so dass du anfängst, *karma-yoga* und *guna-management* anzuwenden. *Karma-yoga*, das Wissen, dass du zwar handeln kannst, um ein bestimmtes Ergebnis zu erzielen, aber die Ergebnisse deiner Handlungen nicht unter deiner Kontrolle sind, wird schließlich die Idee der Handelnde zu sein zerstören, wenn sie richtig verstanden wurde und dieses Verstehen in jedem Gedanken, Wort und jeder Tat treu befolgt wird. Im *manana*-Stadium soll es den Geist von genügend Vorlieben und Abneigungen befreien, bis er ausreichend für eine nachhaltige Selbst-Erforschung bereit ist.

Guna-Management (auch *jnana-yoga* genannt) bedeutet die Kräfte/ *gunas*, die das Feld der Existenz und alles, was darin enthalten ist, lenken (einschließlich, natürlich, 'dein' Körper/Geist), zu verstehen. Wie sie arbeiten und *vasanas* erzeugen und warum sich der Geist ihnen anpasst. Es ist wichtig um die Gedanken und Gefühle zu managen, die den Geist dominieren. *Jnana-yoga Ishvara*, den Herrn des Existenz-Feldes zu verstehen und die Identität zwischen *jiva* und *Ishvara*, warum sie gleich sind und was anders ist. Ohne dieses Verständnis ist es unmöglich, den *jiva*/ Handelnden und all seine Angst-/Wunschprogramme zu negieren, so dass du nicht bis zur letzten und endgültigen Stufe der Erforschung vordringen kannst. Viele Menschen erkennen das Selbst in diesem Stadium, aber das ist eigentlich erst die Stelle, an dem die "Arbeit" der Selbst-Erforschung erst BEGINNT. Um zur letzten Stufe zu gelangen, bedarf es des vollkommenen und vollständigen Glaubens und Befolgens der Schriften – sie allein sind der Boss deines Lebens, nicht der *jiva*, und das erfordert die letzte Stufe des *karma-yoga*, *nididhyasana*

3. Selbstverwirklichung, *nididhyasana*

Selbst-Erkenntnis ist nicht Selbst-Verwirklichung. *Nididhyasana* ist die letzte "Stufe", die nach allen bisherigen Stufen kommt, und die härteste. Normalerweise dauert diese Phase am längsten. Das Wissen, dass du das Selbst bist, ist erlangt, aber nicht die völlige Freiheit vom *jiva*-Programm. Für die meisten Menschen, die das Selbst erkannt, aber nicht verwirklicht haben, ist diese Phase in gewisser Weise wie eine "Re-Qualifizierung" – die Überprüfung der Qualifikationen und die Stärkung jener die schwach sind. Es erfordert die endgültige Verneinung der Vorstellung von sich selbst als Individuum, als *jiva*. *Karma-yoga* ist eine vorbereitende Form von *nididhyasana*. Bisher bewegte sich *karma-yoga* vom Verzicht auf die Resultate der Handlungen und ihre Übergabe an *Ishvara* und das Annehmen der empfangenen Resultate als *prasad*, als Geschenk, hin zur nächsten Stufe, *karma jnana sannyas* – Verzicht auf die Idee der Handelnde zu sein und auf das Begehren.

Aber hier, in der letzten Phase der Selbsterforschung, wird *karma-yoga* zu einer anderen Art von Geist-Management – es ist die Umwandlung unserer verbleibenden bindenden mentalen/emotionalen Konditionierung in Hingabe an das Selbst, zusammen mit dem endgültigen Verzicht: Verzicht auf die Idee, nach *moksha* zu suchen, weil du es bereits bist. Als das Selbst warst du nie gebunden.

Nididhyasana verwaltet die unfreiwilligen, gewohnheitsmäßigen Gedanken- und Gefühlsmuster des Geistes, die eine grundlegende Dualität darstellen und oft die Selbst-Erkenntnis überleben. Diese Muster können den Geist immer noch ohne Vorwarnung entführen und ihm den Zugang zum Selbst in Form von Selbst-Erkenntnis verwehren, so dass du immer noch an das *jiva*-Programm gebunden bist. Es ist nichts prinzipiell Falsches an unfreiwilligen Gedanken, aber sie neigen dazu, sich sofort in Handlungen zu verwandeln, die dazu führen, unerwünschtes *karma* in Form verschleiender Gedanken und Emotionen zu erzeugen. Deshalb wird das

guna/Geist-Management fortgesetzt. Bis diese Phase abgeschlossen ist, hat keine Selbst-Verwirklichung stattgefunden und die Unterscheidungskraft kann, wenn nicht dauerhaft, so doch zumindest vorübergehend verloren gehen. Du bist nicht frei, weil einschränkende Gedanken/Gefühle wie Angst, Minderwertigkeit, Bedürftigkeit, Scham, Verwirrung, geringes Selbstwertgefühl, etc. immer noch zuschlagen und den Seelenfrieden stören können.

Vollständig selbstverwirklicht zu sein bedeutet (1), dass du das Selbst (Gewahrsein/Bewusstsein) vollständig von den in dir erscheinenden Objekten (alle Objekte, d.h. alle groben Objekte sowie die eigenen Konditionierungen, Gedanken und Gefühle - alle Erfahrungen) unterschieden hast, und zwar spontan, rund um die Uhr. (2) Die Selbst-Erkenntnis hat (a) die verbindlichen *vasanas* nicht-bindend gemacht und (b) dein Gefühl der Handelnde zu sein wurde vollständig negiert. Mit anderen Worten, das *jiva*-Programm wurde verstanden und vollständig negiert. Der *jiva* existiert immer noch mit seiner angeborenen Natur und funktioniert in der Welt, aber er ist wie ein verbranntes Seil – er hat nicht mehr die Kraft zu binden. Er ist so gut wie nicht existent und ruht in der Fülle des Selbst. Die Welt zieht ihn weder an noch vertreibt sie ihn. Es gibt nichts mehr, mit dem man sich identifizieren kann, außer mit deinem Selbst.

Deshalb, sobald die Selbst-Erkenntnis dauerhaft ist, denkst du nie wieder an dich selbst als eine Person, deine primäre Identität ist vollständig als das Selbst etabliert. Und, du bist mit der scheinbaren Person, wie sie ist, und ihrer Rolle in der Welt völlig einverstanden. Ab diesem Punkt werden Wünsche nicht mehr gegen *dharma* gerichtet sein. Es sind Vorlieben, die aber nicht mehr bindend sind. *Karma-yoga* ist keine Praxis mehr als solche, es ist nur Wissen. Man kann sagen, dass *nididhyasana* nie endet, selbst wenn die Selbst-Verwirklichung stattgefunden hat, weil der *jiva*, obwohl er nicht mehr bindend ist, eine sich ständig verändernde Einheit ist, die durch die *gunas* bedingt ist, und im Feld lebt, das sich auch fortwährend durch die *gunas* verändert. Daher, obwohl der Geist nicht mehr an die *gunas* gebunden ist, geht das Geist-Management weiter, aber Selbst-Erkenntnis wirkt spontan und sofort, um jegliche Auswirkungen zu beseitigen.

Für das Selbst gibt es kein *karma* und auch keine Regeln. *Adharma* ist nicht mehr möglich, sobald die Selbst-Erkenntnis vollkommen verwirklicht ist, denn als das Selbst weißt du, dass es in der Welt nichts zu gewinnen gibt, und alles du ist.

Love, Sundari