

SANATHANA SARATHI NOVEMBER 2018

Ansprache vom 30. September 1981, Prashanti Nilayam

Ein einfaches Leben gewährleistet gute Gesundheit

Esst maßvoll und lebt lange

Gesundheit ist wesentlich und notwendig, um in allen Aspekten des Lebens erfolgreich zu sein und um die vier Ideale zu verwirklichen, die den Menschen leiten sollten, nämlich: Rechtschaffenheit (Dharma), Wohlstand (artha), Wunscherfüllung (kāma) und Befreiung (moksha). Jeder Mensch will glücklich und friedlich leben, aber Glück und Friede sind nicht aus weltlichen Aktivitäten zu erhalten. Der Körper, der sich danach sehnt, glücklich und sicher zu sein, unterliegt der Krankheit, dem Verfall und dem Tod. Der innere Bewohner, das Selbst im Körper, wird jedoch weder geboren noch stirbt es; es ist der Atman, Gott. Der Körper ist der Tempel Gottes. Deshalb hat der Mensch die Pflicht, den Tempel in einer guten Verfassung zu bewahren.

Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper

Gesundheit ist notwendig, um diese Welt und die nächste zu meistern, um weltlichen und überweltlichen Fortschritt zu erlangen, um das Ziel zu verwirklichen, für welches das Selbst sich in dieser menschlichen Gestalt verkörpert hat, nämlich: sich seiner Quelle, des Höchsten Selbst (paramātmān) bewusst zu werden. Um dieses Ziel zu erreichen, müssen die Ideale der Rechtschaffenheit, des Wohlstands, der Wunscherfüllung und der Befreiung von Bindung mit Hilfe eines gesunden Geistes in einem gesunden Körper umgesetzt werden.

Was sind die Hauptursachen von Krankheit? Millionen Lebewesen leben auf der Erde – sie erhalten sich durch die Nahrung, die sie aus der Natur erhalten, so wie die Natur sie bereitstellt. Nur der Mensch bildet eine Ausnahme. Um seinem Gaumen und anderen Sinnen zu fröhnen, verändert er die Zusammensetzung und das Wesen der Dinge, die die Natur ihm zur Verfügung stellt, und bereitet durch den Vorgang des Kochens, des Bratens und Vermischens Speisen zu, die keinerlei Lebenskraft enthalten. Tiere wenden keine derart zerstörerischen Methoden an. Sie fressen die Dinge roh und nehmen die kraftgebende vitale Essenz auf. Deshalb werden sie nicht Opfer der vielen Übel, für die der Mensch selbst verantwortlich ist.

Schlechte Gedanken verursachen Krankheit

Pflanzt eine gekochte Linse in den Erdboden – sie wird nicht sprießen. Wie kann sie dann dem Lebewesen Lebenskraft spenden? Die Vitamine und Proteine, die wertvolle Bestandteile sind, werden beim Kochvorgang zerstört, um den Gaumen zu erfreuen! Die Billionen Zellen im Körper hängen so eng miteinander zusammen, dass, wenn eine von ihnen geschwächt oder beschädigt ist, alle Zellen leiden. Es gibt eine Grenze und ein Gleichgewicht, das jedes Glied und jedes Organ einhalten muss. Ungenügende oder falsche Nahrung gefährdet dieses Gleichgewicht. Ein gelegentlicher Husten trägt dazu bei, die Lungen zu stärken, um sie von äußerlichen Schadstoffen zu reinigen, aber Hustenanfälle sind ein sicheres Anzeichen von Krankheit.

„Esst in Maßen und lebt lange“. Diesen Rat haben die Seher der vergangenen Zeiten Zeitalter hindurch weitergegeben. Diesem Ratschlag wird nur selten Folge geleistet. Die Leute stopfen sich mit so großen Mengen an Nahrung voll, dass sie nach dem Essen kaum mehr aufstehen können. Die Reichen sind stolz, wenn sie teure Bankette geben und ruinieren ihr Verdauungssystem, indem sie schwere, reichhaltige Nahrung zu sich nehmen. Jene Menschen die wissen, dass körperliche Gesundheit der größte Schatz ist, bemühen sich sehr, nur reine Nahrung zu sich zu nehmen.

Ungekochte Nahrung, Nüsse und Früchte, gekeimte Hülsenfrüchte sind am besten. Nehmt diese bei wenigstens einer Mahlzeit zu euch, beispielsweise zum Abendessen, das wird ein langes Leben gewährleisten. Und man sollte ein langes Leben anstreben, um diese Jahre für den Dienst am Mitmenschen zu nutzen.

Schlechte Gedanken verursachen Krankheit. Besorgnis, Furcht und Anspannung tragen das Ihre dazu bei. Sie alle sind das Ergebnis von Gier; Gier nach Dingen, nach Macht und nach Ruhm. Gier führt zu Leid und Verzweiflung. Zufriedenheit kann nur aus einer spirituellen Sichtweise kommen. Der Wunsch nach weltlichen Dingen muss aufgegeben werden. Man sollte nicht zwischen „meiner Arbeit“ und „Arbeit für Gott“ unterscheiden. Alle Arbeit sollte Gottesdienst sein. Wie auch immer die Belohnung aussieht, sie ist ein Geschenk Gottes und dient auf Dauer unserem Besten. Wenn man diese Einstellung entwickelt, können Leid und Schmerz einen stärker machen und näher zum Göttlichen bringen.

Freude geht aus Schmerz hervor. Dunkelheit ermöglicht es uns, das Licht wertzuschätzen. Der Tod lehrt uns, das Leben zu lieben. Es gibt viele Krankheiten, die den Menschen plagen; von diesen sind Hass, Neid und Egoismus die schlimmsten. Nicht einmal die Ärzte können diese heilen, denn die meisten von ihnen leiden selber an ihnen. Man sollte Gleichmut und Heiterkeit entwickeln, um von diesen Krankheiten frei zu sein. Hört euch keine schlimmen und lasterhaften Geschichten an. Eine solche Neigung offenbart einen kranken Geist. Was man hört, prägt sich durch das Ohr wie ein Abdruck dem Herzen ein. Wenn man dieser schlechten Gewohnheit nachgibt, schadet man sich selbst.

Seid wachsam in Bezug auf eure Nahrungsgewohnheiten

Zorn ist ein weiterer Feind der Gesundheit. Er vergiftet das Blut und bewirkt tiefgreifende Veränderungen, die das Blut verderben. Zwei Nachbarinnen wurden aufgrund eines Streites über eine sehr geringfügige Begebenheit erbitterte Feindinnen. Die Kuh, die der einen Frau gehörte, ließ auf der Straße ihren Dung vor dem Haus der anderen Frau fallen. Die Besitzerin der Kuh rannte los, um den Dung einzusammeln, aber die andere Frau behauptete, er gehöre ihr, weil er vor ihrer Türschwelle läge. Aus dem Wortgefecht entwickelte sich nahezu eine Schlägerei. In dem Augenblick schrie das Baby der anderen Frau in seiner Wiege. Sie rannte hinein, um das Baby zu stillen, und während das Kind an ihrer Brust trank, schrie sie voller Wut ihre Nachbarin an. Ihre Wut vergiftete ihr Blut so sehr, dass das Kind starb, während es ihre Milch trank. Eine weitere Ursache von Krankheit ist Laster und abstoßendes Verhalten. Die Leute glauben, eine üble Person müsse nicht zwangsläufig krank sein, aber die meisten Krankheiten sind mentaler Natur.

Auch die Ärzte müssen liebevoll und sanft mit den Patienten umgehen und ihren Beruf als Dienst an ihren Mitmenschen betrachten. Das Beste ist, die eigene Gesundheit durch gute Gedanken und gute Taten aufrecht zu erhalten. Am besten ist man sehr achtsam, was die Nahrungsgewohnheiten angeht. Das Fleisch der Kokosnuss, Kokosnusswasser, gekeimte Hülsenfrüchte, ungekochtes oder halbgegartes Gemüse und grünes Blattgemüse sind gut für die Gesundheit.

Versucht aufrichtig, lange zu leben, ohne in die Hände von Ärzten zu fallen. Wenn sie euch eine Spritze geben, halten sie schon eine andere bereit, um die Nebenwirkungen in Schach zu halten. Wenn sie versuchen, eine Krankheit zu heilen, verursachen sie ein Dutzend weitere. Außerdem sind die Tabletten, die sie verschreiben, weitgehend gefälscht, weil die Hersteller sich durch Lug und Betrug ein Vermögen anhäufen wollen. Die meisten Krankheiten können durch ein einfaches Leben, einfache Übungen und intelligente Kontrolle der Zunge geheilt werden. Lebt lange, damit ihr auf Jahre hinaus Zeuge der Mission des Avatars sein könnt.

Bhagavans Botschaft an seinem Geburtstag

Auszüge aus der Ansprache vom 23. November 2001

Entwickelt Liebe zu Gott

Besinnt euch ständig auf den Atman

Verkörperungen der Liebe!

Jeder Mensch sehnt sich nach Glück und will Leid vermeiden. Aber in dieser Welt sind Glück und Leid nicht dauerhaft; sie vergehen und ändern sich im Laufe der Zeit. Jeder Mensch erfährt Glück und Leid. Er ist in Bindung und Abneigung verfangen und läßt tatsächlich Sorge und Leid ein. Wie kann der Mensch unter diesen Umständen im Frieden sein? Er sollte in der Lage sein, Leid auf die gleiche Weise wie Glück willkommen zu heißen. Jemand, der die Eigenschaft des Gleichmuts besitzt, ist ein wahrer Mensch. Deshalb sollte der Mensch auf Gott vertrauen und Seine Liebe in seinem Herzen erfahren.

Füllt euch mit stetiger Hingabe und Vertrauen

Wenn ihr von jedem respektiert werden wollt, solltet ihr einen jeden respektieren. Jeder, ob er reich oder arm, hoch oder niedrig ist, besitzt dieselbe Selbstachtung. Ihr solltet versuchen, eure Selbstachtung zu bewahren. Wenn ihr euch eurer Selbstachtung bewusst seid, dann werdet ihr alle respektieren.

Verkörperungen der Liebe!

Es gibt heute nichts Neues zu lehren. Ein jeder sollte Glückseligkeit erlangen. Ein jeder sollte Leid überwinden, wahre Liebe entwickeln und die Einheit und Göttlichkeit erfahren. Das ist heute meine Hauptbotschaft an euch. Das menschliche Leben ist höchst kostbar und edel. Der Mensch ist mit einem mitfühlenden Herzen, einem liebevollen Geist und dem ewigen Lebensprinzip ausgestattet. Jeder sollte diese Wahrheit erkennen. Der Mensch sollte Seligkeit im Herzen erfahren und Gleichmut entwickeln. Das ist der Hauptreichtum, den er erwerben sollte.

Entwickelt Liebe zu Gott

Ihr solltet immer und unter allen Umständen glücklich bleiben. In dieser dualistischen Welt ist es nur natürlich, dass Gewinn und Verlust sich abwechseln. Ihr könnt es nicht vermeiden. Ihr solltet weder verzweifeln, wenn euch Schwierigkeiten begegnen noch jubeln, wenn ihr erfolgreich seid. Jede Widrigkeit ist eine Stufe zur ewigen Glückseligkeit. Nur als die Pandavas im Exil viele Schwierigkeiten erlitten, konnten sie sich Krishnas Gnade sichern, und der Herr war immer und überall bei ihnen. Die Pandavas hatten in ihrem Leben die richtigen Prioritäten gesetzt. Sie räumten Gott den ersten Platz ein, der Welt den zweiten, und „ich“ kam zuletzt. Aber die Prioritäten der Kauravas waren entgegengesetzt. Sie setzten sich selbst an die erste Stelle, die Welt an die nächste, und Gott kam zuletzt. Deshalb verloren sie die Schlacht und erfuhren keine Glückseligkeit. Jemand, der die Nähe zu Gott gewonnen hat, ist immer glücklich.

Heute Morgen versammelten sich die Devotees in großer Anzahl schon um zwei Uhr, um in die Sai Kulwant Halle zu gelangen. Ihr Enthusiasmus war grenzenlos. Viele Menschen stellen sich an, um ins Theater oder einen Bus zu kommen. Aber hier ist die Liebe und Hingabe der Devotees zu Swami so groß, dass sie Mühen und Unbequemlichkeiten auf sich nehmen, um Swamis Darshan zu haben. Auch nach Jahren der Buße ist es schwierig, sich Gottes Liebe zu verdienen. Ihr habt heute das gute Los, Glückseligkeit in der göttlichen Präsenz zu genießen. Ihr müsst in vielen früheren Leben Askese getan, viele Opferhandlungen und verschiedene spirituelle Bußübungen durchgeführt haben, um euch diese göttliche Glückseligkeit zu sichern. Es ist meine Liebe, die so viel Liebe von anderen an sich zieht.

Verletzt niemanden durch eure barschen Worte und schlägt keine üblen Pfade ein. Erkennt die Wahrheit, dass Gott vom Mikrokosmos bis hin zum Makrokosmos alles durchdringt. Diese Wahrheit befindet sich in euch, aber ihr seid euch ihrer nicht bewusst. Das ist ein großer Fehler. Ihr seid die Verkörperungen von beständiger Hingabe (shraddhā) und Vertrauen (vishvāsa). Mit Selbstvertrauen könnt ihr alles in der Welt erreichen.

Übersetzung: Susan Boenke