

Aum Pranava Ashram Newsletter



März 2020

I. Inhalt

1. COVID-Nachrichten
2. Einheit in der Vielfalt
3. Aspekte von *Sanathana Dharma*:
 - 3.1 *Ashramas* - Die Vier Stadien des Lebens
 - 3.2 *Purusharthas* - Die Vier Universellen Lebensziele
 - 3.3 *Dharma* und *Svadharmas* - Universelle vs. Individuelle Pflicht

II. Rückschau

1. Kulturelle November Programme 2019 - Video
2. Weihnachten 2019 - Video
3. Puttaparthi 2019 - Video
4. Pongal and Pongal Spiele - 4 Videos
5. *Varushabhishekam* - Video
6. Der Tag zum Schutz für Mädchen in Tamil Nadu - Video

Alle Videos können auf unserer Webseite mit dem folgenden Link angeschaut werden
<https://www.aumpranavashram.org/timeline-gallery/>

III. Vorschau und Schlusswort

I.1. COVID-Nachrichten

Seit 17. März 2020 sind Schulen, Colleges, Kinos, Shopping Malls, die meisten Geschäfte und Büros in Indien geschlossen. Am 22. März 2020 hatten wir den ersten Tag der totalen Ausgangssperre in ganz Indien (1,35 Milliarden Menschen), hier "Janata Curfew" genannt. Nach und nach wurden alle Bezirke isoliert, die Bundesländer (manche - wie Tamil Nadu - in der Größenordnung Deutschlands) haben ihre Grenzen geschlossen. Der Transport wurde still gelegt. Busse, Züge und Flüge sind eingestellt. Auch Inlandsflüge wurden kurzerhand abgesagt. Dies hätte bis vor kurzer Zeit noch als ein Ding der Unmöglichkeit gegolten, nun ist es Realität! Einzelne Botschaften der jeweiligen Länder (wie z.Bsp. Österreich) organisieren Repatriierungsflüge. Viele Tausende von Indern werden aus den verschiedenen Teilen der Welt auch in organisierten Repatriierungsflügen zurück gebracht.

Die meisten Geschäfte in Tenkasi und in Sengottai sind gesperrt; die Straßen werden polizeilich überwacht. Grundnahrungsmittel sind rationiert, doch die Regierung bemüht sich vorbildhaft, das Versorgungssystem so gut wie möglich aufrechtzuerhalten. Industrie Magnaten und andere wohlhabende Menschen Indiens spenden großzügige Summen für den Hilfsfonds des Bundesministeriums zur Bewältigung dieser Krise. Mobile Laboreinheiten, Respirationsmaschinen für Krankenhäuser, Spitäler, usw. usf. werden bereits gebaut.¹ Für uns wird sich die Lebensmittelversorgung über die nächsten Wochen oder Monate etwas schwierig gestalten. Wir rechnen damit, dass es länger dauern könnte, diese Pandemie unter Kontrolle zu bringen. Wir haben bereits Einsparungsmaßnahmen ergriffen. Die Mahlzeiten sind regelmäßig, aber sehr einfach.

Die Zentralregierung und die einzelnen Landesregierungen versuchen so gut wie möglich zu kooperieren und die Bevölkerung zu überzeugen, wie wichtig es ist, dass wir alle gemeinsam in den nächsten Wochen in unseren vier Wänden bleiben (offiziell ist die erste reale Endzeit dieser totalen Ausgangssperre für den 14. April festgesetzt worden).

Im Aum Pranava Ashram haben wir mehr als nur vier Wände. Zur Zeit wohnen hier 87 Menschen in verschiedenen Zimmern und Gebäuden.

Für uns bedeutet das:

- Schulunterricht zu Hause

¹ Einer der wohlhabendsten Konzerne in Indien hat € 190 Millionen für diesen Zweck gespendet; ein bekannter Schauspieler hat weitere € 3 Millionen gespendet. Die Liste liesse sich noch länger fortsetzen. Ich dachte mir, diese Nachrichten qualifizieren sich für eine Berichterstattung in unserem Newsletter.

- Teamspiele, kreative Arbeit mit den Kindern
- Zeit zum Bücherlesen für die Kinder
- Endlich einmal Zeit für Computer Praxis für die Kinder und Lernen mit dem Computer umzugehen
- Längere Yoga Klassen :)
- Weniger Stress für die Kinder, mehr Stress für uns :) - das ist allerdings nicht als Beschwerde gemeint, denn wir haben die Kinder gerne zu Hause.
- Ältere Leute und Kinder regelmäßig auf Gesundheitsstand überprüfen
- Für alle Bewohner(!) Inhalierungen mit Kräutern zubereiten und Salzwasser gurgeln (die Kinder nennen es mittlerweile den Gurgel-Treff 😊)
- Logistische Probleme lösen
- Bewusstseinsarbeit und Workshops mit Ärzten/innen im Ashram (ist mittlerweile aufgrund der Ausgangssperre nicht mehr möglich)
- Mehr Reporte an das Sozialbezirksamt und Jugendamt
- und viele andere Aktivitäten, die mit dem Corona Virus Ausbruch zu tun haben

Wir versuchen die Risikos so weit wie möglich einzudämmen. Das Eingangstor ist verriegelt. Einkäufe müssen auf ein Mal wöchentlich reduziert werden. Da "social distancing" für Kinder in der Realität kaum möglich ist und die Mitarbeiterinnen ihre Grenzen an Wach- und Achtsamkeit haben, ist es in der Praxis nicht leicht, eine mögliche Ansteckungskette zu unterbrechen. Es ist tröstlich zu wissen, dass bei Kindern die Symptomatik nicht so stark ausfällt wie bei Erwachsenen, Kranken oder älteren Menschen.

Unser Altersheim beherbergt zur Zeit 25 ältere bzw. sehr alte Menschen. Die meisten leiden unter hohen Zuckerwerten, hohem Blutdruck, schwachen Nieren- und Leberfunktionen, sowie Asthma - das bedeutet, dass sie alle zur höchsten Risikogruppe gehören. Zwei Altersheimbewohner sind Patienten mit starkem Realitätsverlust. Sie sind beide rastlose Wanderer, die den ganzen Tag umhergehen und nicht wirklich ansprechbar sind. Sie in ihren Zimmern zurückzuhalten ist schwierig.

Bis jetzt geht es jedoch allen gut und wir versuchen unser Bestes, alle Präventivmaßnahmen einzuhalten.

Die Schulen öffnen ihre Tore (hoffentlich) in der ersten Juniwoche wieder.

In unserem nächsten Newsletter werden wir die *Sanathana Dharma* Thematik abschließen und uns einigen wichtigen Aspekten des Kinder- und Altersheimes widmen.

Menschen in Indien wissen um die kritische Situation in Europa Bescheid und wir alle wünschen und beten, dass diese Pandemie bald überstanden sein wird. Wir alle wünschen Euch und Euren Familien Gesundheit und doppelte Kraft für diese schwierige Zeit! 🙏🍀🍀🍀🙏

I.2. Einheit in der Vielfalt

Die letzten drei Ausgaben unseres Newsletters stellten den Versuch dar, den Lesern und Leserinnen die Grundlagen der örtlichen Mentalität, der Struktur des Lebens und der Gesellschaft Indiens näher zu bringen.



Titelbilder von lokalen Zeitungen vermitteln einen Eindruck des lokalen Volkes. Deshalb dieses ganzseitige Bild auf der Titelseite der größten Tageszeitung in Tamil Nadu vom 22. März 2020, dem ersten Tag der Ausgangssperre. Das Bild soll der Bevölkerung mit ein paar kreativen Ideen den ersten Tag offensichtlich ein bisschen erleichtern :)

Es sind meistens die kleinen Dinge des Lebens, die einen Besucher eines fremden Landes verblüffen. In Indien, zum Beispiel, gelten die häufigsten Fragen der Bedeutung der verschiedenen pulverartigen Farben auf der Stirn eines Inders; oder warum die meisten Menschen so ernst auf den Photos schauen? Warum wir uns vor anderen verbeugen oder ihre Füße berühren? Warum es in Indien so viele Gurus gibt? Warum die Spiritualität und Philosophie in Indien so allgegenwärtig ist?²

So manche Erfahrung hinterlässt tiefe Eindrücke im Geist des Beobachters. Wenn wir uns als außenstehende Besucher nicht mit den Sitten und Bräuchen eines Landes bekannt gemacht haben, könnten diese Erfahrungen sogar einen bitteren Geschmack verursachen und unsere Haltung gegenüber den Einwohnern dieses Landes möglicherwei-

² Natürlich gibt es auch viele Fragen sozialer Natur, die ich im Newsletter jedoch nicht behandeln werde, da die Abhandlung dieser Fragen den Rahmen des Newsletters sprengen würde.

se negativ färben. Indien besitzt eine große Weite nicht nur in Bezug auf geographische Breitengrade, sondern vor allem hinsichtlich der Vielzahl an Kulturen, Gebräuchen, Sitten, Glaubensrichtungen und sozialen Werten. Ohne Kenntnisse der Landessprache sind Missverständnisse an der Tagesordnung. Ohne grundlegende Kenntnisse der Landesgeschichte könnten viele Sitten und Gebräuche missverstanden werden (was auch in Bezug auf Indien oft passiert).

Es war meine Absicht, hinter die Kulissen des alltäglichen Geschehens in unseren Gebieten zu schauen und das geistige Element zu durchleuchten. Ich hoffe aufrichtig, dass ich den Lesern und Leserinnen zu einem tieferen, breiteren Verständnis einer der ältesten Kulturen der Welt verhelfen konnte. Es gibt allerdings noch ein paar wichtige Punkte, die in diesem und nächsten Newsletter behandelt werden.

Hinsichtlich Kommunikation und Mobilität scheint die Welt kleiner geworden zu sein. Außerdem sind wir unbemerkt zu Magiern und Hellsehern geworden. Wie? Das weiß ich auch nicht. Aber die Tatsache, dass wir in diesem Moment wissen, was jetzt gerade am anderen Ende der Welt passiert, während wir im selben Moment ein ganzes Fotoalbum oder ein ganzes Archiv von Dokumenten innerhalb von wenigen Sekunden an eine Adresse auf der anderen Seite der Welt schicken können (ohne die Post dafür in Anspruch nehmen zu müssen), und dazu nicht mehr als ein Mal mit einem Finger klicken müssen, und möglicherweise zur selben Zeit in einen Film vertieft sind, der auf dem selben Bildschirm erscheint wie das Archiv und die Person, mit der wir gerade sprechen, ist meiner Meinung nach Zauberei (in Indien nennt man das *Siddhi*). Ja, ich weiß, das klingt altmodisch und gehört wahrscheinlich zur Kategorie der "Vintage Grübeleien eines betagten Schreiberlings" :)

Spaß beiseite und zurück zu unserem Thema. Obwohl wir einander so nahe gerückt sind, ist es nach wie vor schwierig, eine gemeinsame Basis zwischen den Menschen verschiedener Kulturen zu finden. Nicht nur zwischen den Ländern und Kontinenten, sondern sogar im eigenen Land fehlt oft das Gefühl der Einheit. Theoretisch wissen wir, dass wir einen neutralen Boden brauchen, frei von all den Erinnerungen und negativen Emotionen der Vergangenheit, um einen friedlichen und harmonischen Austausch möglich zu machen. Wir müssen uns diesen Boden erarbeiten, indem wir an den Grundfesten der Einheit in der Vielfalt festhalten.

Die Selbstanalyse als Weg dahin hat in Indien eine lange Geschichte. Sie beleuchtet die Dreifaltigkeit von "Gott-Ich-Welt" in all ihrer Mannigfaltigkeit im Lichte der zugrundeliegenden Realität des Einen universellen Bewusstseins. Die Selbstanalyse ist ein Prozess der Untersuchung und Zerlegung der körperlichen, mentalen, psychologischen und spirituellen Existenzebenen eines Individuums, die als Instrumente beschrieben werden. Diese Instrumente helfen der individuellen Seele bei der Ausführung des Karmas und Erfüllung des Schicksals. Alleine das Anerkennen dieser Instrumente als verschieden vom

wirklichen ICH kommt einem Quantensprung im Bewusstsein gleich. Die Schleier des Scheins werden als solche erkannt und somit aufgelöst, bis nur mehr ein Selbst übrig bleibt, das Universelle Selbst. Wie im Bild weiter unten ersichtlich, haben die Welten zwischen Sein und Schein den Geist der Menschheit immer schon gefangen gehalten, in den Morgen- wie in den Abendländern.



Giovanni Strazza, Die verschleierte Jungfrau, ca. 1850. Hinter den Schleiern der vielfältigen und veränderlichen Persönlichkeit liegt das wahre Gesicht der tiefen Umkehr in Meditation über das unveränderliche Sein (das man in Indien "Sat-Chit-Ananda" nannte: Sein-Bewusstsein-Glückseligkeit).

Das ICH des Fragestellers ist dasselbe ICH des Nachbarn und der Frau im Geschäft oder der Person um die nächste Ecke. Das ICH ist dasselbe in ALLEN zur SELBEN ZEIT an ALLEN ORTEN. Theoretisches Wissen kann uns auf dem Weg der Selbsterkenntnis bis zu einem gewissen Grad helfen³, doch die letztendliche Erfahrung des tiefen Friedens und der Liebe dieses Universellen Selbstes ist der Eckpfeiler der Transformation, die das abgegrenzte Individuum langsam in diesem universellen Bewusstsein auflöst, wie eine Salzpuppe im Wasser.

Zu Beginn der *Sanathana Dharma* Serie habe ich die folgenden Punkte aufgezählt, die notwendig sind wenn man der Bedeutung dieses Themas auf den Grund gehen möchte (der Einfachheit halber gebe ich sie hier wieder):

³ Das Wissen um die **24 Tattvas** (die Grundprinzipien der körperlichen, mentalen und spirituellen Realität des Menschen) ist sehr wichtig, um das Selbst zu enthüllen. Die **24 Atma Tattvas** sind: Manas (Geist), Buddhi (Intelligenz), Citta (Bewusstsein der Seele, inkl aller Erfahrungen aus den vergangenen Leben), Ahamkara (Ego). Diese vier Elemente des Wissens und Erkennens gehören zu den Navigations-Instrumenten einer individuellen Seele, die das Boot des Körper über den Ozean des Lebens steuern. Die 20 gröberen Elemente, die den Körper ausmachen, sind: **die 5 Sinnesorgane** (Nase, Zunge, Auge, Haut, Ohr); **die 5 subtilen Elemente** (Riechen, Schmecken, Sehen, Fühlen, Hören); **die 5 motorischen Organe** (Anus-Ausscheidung, Geschlechtsorgane-Arterhaltung und Lust, Beine-Gehen und Fortbewegen, Hände-Nehmen und Fühlen, Mund-Sprechen und Tonerzeugung); und die **5 groben Elemente** (Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther/Raum).

1. Die vier **Ashramas** - Die vier Lebensstadien (nicht mit den Ashrams zu verwechseln)
2. Die vier **Purusharthas** (angemessene Lebensziele): **Dharma-Artha-Kama-Moksha** (Rechtschaffenheit-Wohlstand-Verlangen-Befreiung)
3. **Dharma** und **Svadharna** (universelle und individuelle Rechtschaffenheit)
4. Das soziale Gefüge in **Sanathana Dharma**
5. **Māta, Pitā, Guru, Deva** - Mutter, Vater, Guru, Gott
6. **Karma, Bhakti, Jnāna** : Aktivität, Hingabe, Weisheit
7. **Schütze Dharma** - Es wird dich beschützen

I.3.1. Die Vier Lebensstadien



Unter den vier Lebensstadien oder **Ashramas** verstehen wir hauptsächlich - ganz einfach gesagt - Altersstufen. Die Altersstufen sind den verschiedenen Arten der Wissensbildung, Arbeitsausbildung und Ritualen gewidmet, die einer jeweiligen Sozialgruppe zugeschrieben werden. Der Großteil der indischen Bevölkerung kennt die Namen dieser Stadien noch, doch die Bedeutung einer jeden Altersstufe mit den damit verbundenen Verpflichtungen gerät mehr und mehr in Vergessenheit. Dennoch sehen wir rund um uns herum immer noch zahlreiche Sitten und Gebräuche aus allen Lebensbereichen, die uns an die unzähligen Traditionen dieses Landes erinnern.

Ein sehr prominentes Beispiel wäre die Menarche (erste Menstruation eines Mädchens), die in manchen Teilen und sozialen Schichten Indiens immer noch im Rahmen einer großen Zeremonie mit viel Pomp und Fanfare gefeiert wird. Auch für Jungs gibt es gemein-

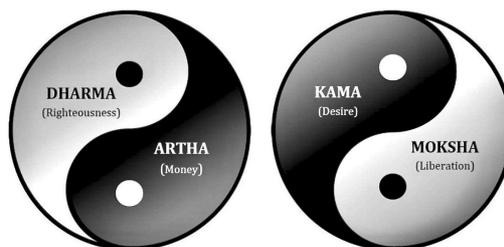
schaftsspezifische Rituale wie z. Bsp. die "*Punal*" Zeremonie, die einen Jungen in ein *Mantra* und ein dazugehöriges Ritual initiiert.

Im allgemeinen sind die Bräuche, Sitten und Rituale gemeinschaftsorientiert. Die Individualisierung bzw. Abweichung von den vorgegebenen Richtlinien ist eine relativ junge Erscheinung. Wie schon in vorangegangenen Newslettern besprochen, sind die in Indien aufeinanderprallenden Kulturkreise West/Ost/Nord/Süd und die daraus resultierenden Verhaltensweisen sogar für die jüngere Bevölkerung manchmal ziemlich verwirrend. Hier nun eine kurze Beschreibung der Lebensphasen und deren traditioneller Bedeutungen:

1. **Brahmacharya** - Kindheit und Ausbildung. Zunftausbildung für spezifische Handwerke, oder Wissensaneignung für die Verwaltung eines Reiches, oder philosophische Studien für die Ausübung von spirituellen Diensten. *Brahmacharya* hat viel mit dem Erlernen von Disziplin und Verantwortung, Fokus auf Wissensbildung, und mit geistiger - von Sinneslust noch unberührter - Reinheit zu tun. Das Wissen und die Kompetenzen, die man sich in dieser Zeit angeeignet hat, werden in der nächsten Lebensphase zur Familien- und Gesellschaftserhaltung im allgemeinen verwendet. Manchmal wird das Wort *Brahmacharya* auch für Mönche oder im Zölibat lebende Erwachsene, bzw. Gelehrte verwendet.
2. **Grihastha** - Heirat und Familiengründung. Für die Gesellschaftserhaltung ist dies die wichtigste soziale Altersgruppe. So wie überall auf dieser Welt bildeten auch in Indien die Großfamilien den sozialen Kern einer Gesellschaft. Gesundheit, Wohlstand, Nahrungsversorgung, Sicherheit, Arbeit, sozialer und finanzieller Rückhalt im allgemeinen waren in erster Linie mit der Familie verbunden. Die große Aufgabe der Familienerhaltung wurde von Vätern und Müttern getragen, die daher sehr viel Respekt und Anerkennung genießen konnten. Jede Gemeinde hatte einen Altersrat, der sich um Gerechtigkeit kümmerte und weisen Rat geben konnte. Die Frau wurde (theoretisch gesehen) in ihrer Rolle als Mutter als der erste *Guru* verehrt, als Tochter wurde sie in der Form einer *Kumari* als kindliche Göttin verehrt, und als Ehefrau wurde sie als *Grihastha Lakshmi* zur höchsten Instanz des Wohlstands erhoben, da das Wohlergehen der Familie in ihren Händen lag. Der Mann wurde schlichtweg zum Gott erhoben und mit vielen Verpflichtungen außerhalb des Heimes ausgestattet. Doch zuletzt trug die Frau ihn und die gesamte Familie auf ihren Schultern. Es gibt natürlich unzählige Abweichungen von den oben genannten Idealfällen, die ich an dieser Stelle jedoch nicht erwähnen muss.

3. **Vanaprastha** - Ab dem 50. Lebensjahr. *Vanaprastha* ist mit einem geordneten Rückzug aus dem aktiven Leben vergleichbar. Die Hauptthemen in diesem Lebensstadium sind die Übergabe des Sozialstandes an den/die Nachfolger/in/nen und die **Vorbereitung** auf die letzte Lebensphase und den Tod. Sie ist der Loslösung von der weltlichen Anhaftung gewidmet. In den Volksgeschichten liest man oft von Familienoberhäuptern oder sogar Königen, die sich von einem Tag auf den anderen in die Wälder zurückzogen (ohne Ortsangabe), um ein asketisches Leben zu führen. Die Hauptfiguren der zentralen Epen in der indischen Literatur (das *Ramayana* und *Mahabharata*) mussten viele Jahre im Exil, bzw. in den Wäldern leben.
4. **Sannyasa** - nach *Vanaprastha*, die Stufe der Entsagung. Ein *Sannyasi* gibt alle Bindungen, letztendlich auch jene an den eigenen Körper mit samt seinen Besitzungen und Erinnerungen, auf. Er lebt von Almosen, ohne festen Wohnsitz, und wandert von Ort zu Ort. Auch auf Einladung eines Haushaltes bleibt der *Sannyasi* nicht länger als drei Tage als Gast. Der Besuch eines wirklichen *Sannyasis*, auch wenn er nur vor der Eingangstür auf Almosen wartet, galt für einen Haushalt als großer Segen, denn die Präsenz eines *Sannyasis* kann einen Teil des schlechten **Karmas** (*Pāpa*, Fehler, Sünde) einer ganzen Familie auslöschen. Die Tatsache, dass *Sannyasis* gesellschaftlich großen Respekt genossen erleichterte ihnen das Leben sehr, denn die Almosen, die man ihnen angesichts des großen karmischen Verdienstes sehr gerne gab, erlaubte es ihnen sich frei zu bewegen und sich mit dem Notwendigsten zu versorgen. Selbstverwirklichung, das Auflösen von weltlichen Bindungen, besonders an den eigenen Körper, der die Basis dieses weltlichen Lebens darstellt, und Entsagung, sind die Schlagworte in dieser Lebensphase.

1.3.2. Die Vier *Purusharthas*



Die vier *dharmischen* Ziele des Lebens sind:

Dharma: Rechtschaffenheit, aufrechter Charakter

Artha: Wohlstand, Gesundheit und die Mittel zum Erwerb des Wohlstands

Kāma: Liebe, Wunsch, Beziehungen

Moksha: Selbstverwirklichung, Erlösung vom Kreislauf der Geburt und Wiedergeburt.

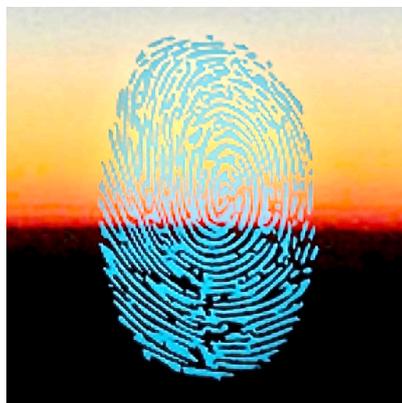
Die Weisen haben die richtige Anwendung dieser vier Lebensziele folgendermaßen in Beziehung gestellt:

Wenn Artha (der Wohlstand) durch Dharma (Rechtschaffenheit) erworben wird, und Kama (der Wunsch) auf das Erlangen von Moksha (letztendliche Erlösung) gerichtet ist, ist ein Leben in Frieden und Harmonie nicht nur für das Individuum sondern auch seine/ihre Umwelt möglich.

Es gibt im Sanskrit ein Wort, das diesen Zustand des Wohlstands, inklusive Gesundheit, Harmonie und Hingabe ausdrückt, nämlich *Kshēma*. Wenn jemand *Kshēma* ist, ist sein/ihr Leben in Ordnung. Guter Charakter, Schönheit (innere, ohne Eitelkeit), wohlhabend (ohne Show und nicht verschwenderisch), gesund (aber ohne Stolz), und in Harmonie mit seiner/ihrer Umwelt (weder dominant noch unterwerfend, sondern ausgeglichen), diese Person ist mit *Kshēma* gesegnet. Dieser Zustand des Wohlseins gilt in Bezug auf *Samsara*, das weltliche Leben mit Körper und allem was er meint das ihm/ihr gehöre. Jenseits davon, wenn eine Person auch dieses Gefühl des Wohlseins aufgeben will, um eine tiefe und ausschliessliche Beziehung mit Gott durch Gebet und Meditation aufzubauen, führt dies zur endgültigen Befreiung vom Kontakt mit Schmerz und Leid, zur höchstmöglichen Emanzipation eines Menschen.

1.3.3. *Dharma* und *Svadharmā*

Universelles und Individuelles Dharma



Die Silbe *Sva-* vor dem Wort *Dharma* bedeutet, dass dieses *Dharma* (Pflicht oder Aktivität) aus sich selbst entsteht, individuell, natürlich und in sich den Ursprung habend. Es passiert ohne jeglichen Druck von außen, ein 'karmischer blue print' sozusagen. *Svadharm*a betrifft jene Aktivitäten, die in diesem Leben für uns vorgesehen sind. Dieser Weg birgt alle Hinweise und Schlüssel in sich, die wir brauchen um unser Ziel zu erreichen.

Wir wissen bereits, dass wir unserem *Karma* nicht entkommen können. Wir wissen auch, dass *Karma* nicht nur eine Handlung ist, sondern eine lange Geschichte von Ursachen und Auswirkungen darstellt. Wir müssen nichts erfinden, alles ist bereits in uns angelegt. Doch wie gelangen wir zu diesem Wissen? Wie wissen wir was wir zu tun haben? Ist es unsere eigene Wahl oder ist sie auferlegt? Diese Fragen entspringen der Unkenntnis unserer inneren Natur. Wir sind zu sehr mit unseren Gedanken, den ganz alltäglichen Irrungen und Wirrungen beschäftigt, um innere Klarheit für uns selbst zu gewinnen. In der *Bhagavad Geetha*⁴ finden wir eine sehr interessante Bemerkung Sri Krishnas zum Thema *Svadharm*a, als er Folgendes zu Arjuna spricht:

श्रेयान्स्वधर्मो विगुणःपरधर्मात्स्वनुष्ठितात् । स्वधर्मे निधनं श्रेयः परधर्मो भयावहः॥३.३५॥

*Besser ist es, das eigene svadharm*a fehlerhaft auszuführen als das *Dharma* eines anderen fehlerfrei nachzueifern oder auszuführen. Selbst wenn man dabei sterben muss, ist das eigene *Dharma* vorzuziehen. Das *Dharma* eines anderen Menschen ist mit Angst und Zweifel belastet.

Es ist eine typisch menschliche Schwäche, besser als andere sein zu wollen. Doch jemand anderen zu übertreffen heisst nicht, das Richtige getan zu haben. Es macht weder uns noch andere glücklicher⁵.

Es geht bei *Dharma* und *Svadharm*a nicht um Gewinnen oder Besser sein. Es geht darum, jene Fähigkeiten auszubilden, die es einer Person erlauben, das Meiste an die Welt zurück zu GEBEN, im Gegensatz zu jenen Fähigkeiten, die zur Ausbeutung führen und durch die wir das Meiste von der Welt NEHMEN, wie Geld oder Ruhm. Durch das Aus-

⁴ Die *Bhagavad Gita* repräsentiert das philosophische Juwel des *Mahabhārathas*, dem Epos das sich um die zwei Dynastien der Pandavas und Kauravas rankt. Sri Krishna spielt darin eine zentrale Figur. Die *Bhagavad Gita* weist 700 Verse in 18 Kapitel auf, die einen Dialog zwischen Lord Krishna und seinem Verwandten, Freund und Devotee Arjuna auf dem Schlachtfeld namens Kurukshetra beinhalten. Als Arjuna zu Beginn des Krieges in erster Kampflinie steht und auf der gegenüberliegenden Feindes-Seite seine Verwandten erkennt, verliert er alle Kraft und fällt in tiefe Depression. Im Zuge von Lord Krishnas detaillierten Erklärungen, wie diese Illusion der aussichtslosen Gefangenheit in einen ungewollten Kampf abgelegt werden kann, gewinnt er seine Klarheit und Kraft zurück, mit der er seine Familie, sein Königreich, sein Volk und sein eigenes Leben retten kann.

⁵ Ich spreche hier natürlich nicht von einem Tennisturnier oder einem Ski Weltcup :)

üben unserer natürlichen Neigungen ist es uns möglich, unser *Kshēmam* und das unserer Umwelt zu steigern.

Wie finden wir nun unser eigenes *Karma* oder *Svadharna*? Was genau ist unsere natürliche Neigung? Solange unsere *Ragas* (Vorlieben) und *Dveshas* (Abneigungen) von einem Extrem ins andere pendeln, sind wir zu sehr mit unserer Persönlichkeit beschäftigt. Wir schwingen von inaktiv, faul und stur zu eher launenhaften Eigenschaften wie Zorn und Ärger, emotionellere und romantischere Phasen der Schwärmerei und des Lebensgenusses, usw. Diese Eigenschaften nennen wir *Gunas*, angeborene Eigenschaften, die sich wie chemische Elemente in unserem Körper-Geist Komplex bilden. Sie sind meistens hormongesteuert und egoistisch und sollten unter Kontrolle gebracht werden, wenn wir mehr Klarheit in unser Leben bringen möchten. Wie wissen wir, dass diese Eigenschaften hormonabhängig sind? Sie verändern sich ständig. An einem Tag irritiert uns etwas, das uns an einem anderen Tag nicht tangiert. Es ist wichtig zu wissen, dass wir uns von diesen chemischen Reaktionen in unserem Körper-Geist Komplex befreien können.

Die uns am wenigsten bewusste Natur ist unsere göttliche Natur, da sie im tiefsten Inneren wohnt. Aus Klarheit, Liebe und erwartungsloser Haltung geborene Handlungen haben die Kraft, uns aus den Schlingen der Vorlieben und Abneigungen zu retten. Davon befreit ist es nur ein kleiner Schritt, die Perspektive zu ändern, zu begreifen, dass wir weder *Gunas* noch *Karmas* sind, sondern viel subtiler als diese groben Teile der weltlichen Existenz. In dieser Erkenntnis liegt das Ziel des Menschen, nämlich den Körper mit all den *Karmas* als Instrumente der ultimativen Emanzipation zu erkennen. Wenn sich dieser Nebel hebt, wird die Klarheit um das Wissen, was zu tun ist, strahlen. Menschen mit stark moralistischen Tendenzen werden sich lieber mit den Gesetzgebungen befassen als mit Schulunterricht. Praktisch orientierte Menschen werden viel Spaß an Maschinen oder am Werken haben, anstatt im Büro lange Listen zu schreiben. Menschen mit den Fähigkeiten zum wissenschaftlichen Denken und Problemlösen machen sich mit einem manuellen Job wahrscheinlich nicht glücklicher. Unser Glauben an unsere intuitiven Neigungen und das dadurch gewonnene Selbstvertrauen hilft uns, unser *Svadharna* zu erfüllen und Frieden anstatt immerwährende Unzufriedenheit zu erlangen.

Im Interesse der Leser und Leserinnen werde ich dieses Thema nun ruhen lassen. Während ich obige Zeilen schrieb, wurde mir bewusst wie begrenzt mein Wissen ist und ich wollte klarstellen, dass ich keinen Anspruch auf Weisheit erhebe. Ich teile nur das, was ich in meinen Jahren an spiritueller Praxis gelernt habe. Die größten Sterne am spirituellen Himmel haben uns das Wissen zu diesen Themen ohne Allüren zugänglich gemacht und sich vor dem einen allgegenwärtigen, allwissenden, allmächtigen Gott in aller Bescheidenheit gebeugt. Ich beuge mein Haupt tief zu ihren Füßen und danke ihnen für ihre Präsenz in meinem Leben.

Zum Abschluss ein Zitat aus Sri Sathya Sai Baba's großer Schatztruhe an Perlen der Weisheit: Über die Pflicht

Pflicht ohne Liebe ist bedauernswert.

Pflicht mit Liebe ist wünschenswert.

Liebe ohne Pflicht ist göttlich.

II. TIMELINE

Aufgrund der Ereignisse der letzten Wochen hat sich der Newsletter sehr verspätet. Die Berichte vom November und Dezember habe ich daher gekürzt.

1) Kulturelle November Programme, 20-23 Nov'19

Die [November Programme](#) des Aum Pranava Ashram entwickeln sich schön langsam zu einem beliebten Programm und gern besuchten Event.

Dieses Mal haben wir das Sozialhilfe Programm (Community Service programs) für Kinder in drei verschiedenen Schulen veranstaltet. Gemeinsam mit den Lehrern und Schülern der Schulen wurden Wettbewerbe für die Kinder entworfen, die den Kindern Spaß machen sollten. Darunter waren Sport-, Zeichen-, und Schreibwettbewerbe, die in den Schulen zu einem früheren Zeitpunkt abgehalten wurden. Als Teil der November Programmpunkte verliehen wir die Preise in den verschiedenen Schulen. Unser Dank galt all den enthusiastischen Schülern und auch den Lehrern, die uns dabei geholfen haben, diese Programme zu veranstalten:



Diese Fotos stammen von der Ramasamy Pillai Hr. Sec. School, Ilanji



Dieses Foto wurde in der SPEKTRUM Schule gemacht



Besucher und Volontärinnen haben mit uns die Preisverleihung in der SPEKTRUM Schule gemacht

Das Musikprogramm einer im Süden Indiens relativ bekannten Sängerin namens Suchitra Balasubramanian war eines der Highlights des Wochenendprogrammes. Leider hat meine Kamera an diesem Tag gestreikt und ich konnte keine Videos machen. Hier ist ein Lied der Mystikerin Meera [Kātrinile Varum Gītam](#), das Suchitra an diesem Tag gesungen hat.

Das [Video](#) zu den November Programmen können Sie [auf unserer Webseite](#) sehen.



Suchitra Balasubramaniam (in orange) mit musikalischer Begleitung

2) Weihnachten'19 - [der Kinderchor sang für Euch](#)

Die Kinder lernen jedes Jahr zu Weihnachten ein paar deutsche Worte dazu, wenn sie die deutschen Weihnachtslieder singen. Dieses Jahr haben wir [Süßer die Glocken nie klingen](#) einstudiert.



3) [Puttaparthi, 24 - 30 Dez 2019](#)

Wir sind dankbar, dass wir bis jetzt jedes Jahr (in den letzten 17 Jahren) mit den Kindern diese Puttaparthi Reise unternehmen konnten. Die Busreise begann nach einer kleineren Weihnachtsfeier am Abend des 24. Dezembers und endete am nächsten Tag spät abends in Prashanti Nilayam, Puttaparthi. Wie jedes Jahr haben sich die Kinder in Puttaparthi sofort zu Hause gefühlt und den Aufenthalt mit Spaziergängen, Eis essen, Darshan, und der Atmosphäre dieses großen Ashrams bzw. Ortes in vollen Zügen ge-

nossen. Am 30. Dezember reisten wir wieder ab und erreichten unser Heim sicher am 31. Dezember nachts.

Da Visvanathan und ich uns in Puttaparthi kennenlernten und Swami (Sri Sathya Sai Baba) immer seine schützende Hand über den Aum Pranava Ashram hielt (natürlich symbolisch gemeint), hat diese Reise einen besonderen spirituellen Wert für uns.

Hier ist das Video zur [Puttaparthi Reise](#).



In Puttaparthi, die ganze Aum Pranava "Bande" zu Besuch bei einem Freund

4) Pongal 2020

Pongal ist eines der bekanntesten Feste in ganz Indien. Im Aum Pranava Ashram bedeutet das abgesehen von den Poojas viele Wettbewerbe bzw. Spiele für die Kinder in den Bereichen Sport, Geschicklichkeit, Konzentration, Zeichnen und Malen, und der Spezialkategorie "Rangoli" (nur für Mädchen). Das *Bhogi* Feuer (Sonnwendfeuer) am Vorabend zur Hauptfeier des *Pongal* Festes, *Surya Pongal*, und *Mattu Pongal* (im Kuhstall) sind die drei Pooja Festivitäten zu *Pongal*. Die Wettbewerbe verliefen heuer sehr enthusiastisch, wie Sie in den folgenden Videos sehen können:

[Pooja and Spiele, 15 Jan 2020](#)

[Pongal Spiele, Teil 1](#)

[Pongal Spiele, Teil 2](#)

[Pongal Spiele, Teil 3 \(Team Spiele\)](#)

[Mattu Pongal, 16 Jan 2020](#)



Die Mädchen waren sehr kreativ! Ein Rangoli schöner und bunter als das andere! 😊



Mitarbeiterinnen und Kinder zusammen - entspannt und lustig!

5) *Varushabhishekam*, 5 Feb 2020

Wir haben im Aum Pranava Ashram zwei Ganesha Tempel, die alljährlich im Rahmen eines *Varushabhishekams* (Varusham=Jahr; Abhishekam=ein rituelles Bad für eine Tempelstatue) spirituell regeneriert werden. Hier ist das Video zu dieser Zeremonie [Varushabhishekam](#)



Ein in Sanskrit sogenanntes "Homakundam". Sand und Ziegel werden für die Feuerzeremonie ausgelegt.

6) Tamil Nadu Schutztag für Mädchen, 24 Feb 2020

Das Aufklärungsprogramm zum Schutz für Mädchen fand anlässlich des Gedenktages an die Ministerpräsidentin Jayalalitha in allen Kinderheimen, Schulen, und anderen Bildungsinstitutionen statt.

Die Hauptziele dieses Programmes sind:

- Aufzeigen der Ungleichheiten, mit der die Mädchen in diesem Land konfrontiert sind
- Aufklärung der Mädchen über ihre Rechte auf Gesundheit, Schulbildung und Berufsbildung
- Aufklärung der Mädchen über mehr Sicherheit im sozialen Umgang

Wir (alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer an dieser Feier) leisteten einen Eid, die Mädchen vor

- Öffentlichen Belästigungen und Angriffen
- Kindesarbeit und Ausbeutung
- Drogen und Alkoholmissbrauch
- Entführung und Prostitution zu schützen.

Wir gaben unser Versprechen

- Ihnen Hilfe zu leisten, wo immer es nötig ist
- Zugang zu Bildung zu verschaffen, und
- ihren Selbstwert als die zukünftigen Mütter dieses Landes und der ganzen Welt zu fördern.

Hier ist das [Video](#) zu diesem Event: [Schutztag für Mädchen 2020](#)



III. Vorschau und Schlusswort

Das COVID-19 Virus ist ein Phänomen, das die Welt gefangen hält. Die tragischen Umstände in Ländern wie Italien oder Spanien sind haarsträubend. Wir beten und hoffen zutiefst im Herzen, dass unsere Freunde und Freundinnen in diesen Ländern und in ganz Europa bald diese Krise überstanden haben werden! Indien steht noch an der Schwelle 🙄

Diese Zeit bringt viel Veränderung und Umdenken mit sich. Zur Zeit scheint es mir manchmal so als hätte uns jemand das Steuer aus der Hand genommen, um die Prozesse der Veränderung zu beschleunigen. Ich denke, dass das COVID Virus - so traurig es auch ist - uns die Gelegenheit gibt, unsere Rolle als Menschen auf dem Planeten Erde zu überdenken. Gibt es ein Leben ohne ewig an Geld und mehr Gewinn zu denken, mehr aus etwas oder jemandem "herauszuholen" oder wie man immer mehr menschliche Prozesse künstlich substituieren kann. Wie einige andere Virenepidemien zuvor, könnte auch diese Pandemie ihren Ursprung im falschen Umgang mit Tieren haben. Die *karmischen* Gesetze teilen jedem seinen Verdienst zu, ob gut oder schlecht. Diese Gesetze haben keine Freunde oder Feinde. Nur die Qualität der Handlung zählt, die man an den Früchten der Handlung später erkennen kann. Die Samen einer Erdbeere bringen Erdbeeren hervor, keine Mangos oder Äpfel. Ein Dornbusch wird keine Früchte treiben, nur schmerzhaft Nadeln.

Wenn wir jetzt unsere Fehler der Vergangenheit erkennen und sie als solche akzeptieren könnten, wäre es auch möglich Lösungen zu finden, die mehr im Einklang mit den Gesetzen der Natur und unserer Umwelt stehen. Es handelt sich hier nicht um Gesetze, die vom menschlichen Verstand geschaffen wurden, sondern von einer Kraft, die um ein Vielfaches intelligenter und effizienter ist als unser limitierter Verstand sich das vorstellen kann.

Unser nächster Newsletter wird das Thema *Sanathana Dharma* abschließen und detailliert über das Kinder-bzw. Altersheim berichten.

Wir alle wünschen uns, dass Ihr und wir alle diese Herausforderungen gesund und auch sonst gut überstehen! Möge diese Zeit uns alle mit mehr Weisheit, Frieden und allumfassender Liebe segnen! Möget Ihr und mögen Eure Familien geschützt sein!

Mit herzlichem Dank an Euch alle!

Traude and Visvanathan

Kinder und ältere Menschen

Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen

Hunde und Kühe, ... :)

Kurz gesagt - AUM PRANAVA ASHRAM