



Babaji's Kriya Yoga®

Beurteilen, oder wie man es vermeidet, andere und uns selbst zu verletzen

von M. Govindan Satchidananda

In den 70er Jahren gab es einen Bestseller, der „Ich bin o.k., du bist o.k.“ hieß und sich wie viele andere Bücher seitdem mit menschlichen Beziehungen befasste und damit, wie man das Beste aus ihnen macht. Der Titel drückt aus, was die meisten von uns ständig machen: andere beurteilen. Unglücklicherweise sind die meisten Beurteilungen nicht „o.k.“, sondern drücken Meinungen aus, die andere wie auch uns selbst verletzen. Entsprechend werden unsere menschlichen Beziehungen zu einer Quelle von Spaltung und Konflikten. In den letzten Jahrzehnten haben sich große Bereiche der Psychologie darauf konzentriert, menschliche Beziehungen zu verbessern, Konflikte zu managen und unsere Persönlichkeiten sozial annehmbarer zu machen. Über die Rolle, die das Beurteilen in unseren sozialen Beziehungen spielt, sind sich viele Leute nicht im Klaren.

Einfühlungsvermögen und Abneigung

Psychologische Studien haben gezeigt, dass sich die meisten Leute innerhalb weniger Augenblicke einen weitgehend zutreffenden Eindruck von anderen verschaffen. Es ist so als ob der Mensch in der Lage ist, schnell andere zu scannen und sogar intuitiv viele stichhaltige Faktoren aufzunehmen. Diese Eindrücke bewirken jedoch Reaktionen, die normalerweise durch unsere eigenen Neigungen und Gefühle eingefärbt sind und entsprechende Beurteilungen erzeugen. Z.B. zeigte eine aktuelle Studie über Leute in Vorstellungsgesprächen, dass Kandidaten, die sich in den Interviewer einfühlen konnten, eher für die Stelle ausgewählt wurden, auch wenn ihre Antworten und Qualifikationen nicht immer passend waren. Kandidaten, denen der Interviewer unsympathisch war, waren nicht erfolgreich, auch wenn ihre Antworten und Qualifikationen außergewöhnlich gut waren. Dies weist drauf hin, dass die Interviewer sich Urteile über die Kandidaten bildeten, die mehr auf subjektiven Faktoren wie Gefühlen und sogar Intuition basierten, als auf objektiven Fakten. Mit anderen Worten: Wir sind in der Lage, die Urteile, die sich andere über uns machen, wahrzunehmen.

Definition von Beurteilung

Beurteilungen sind Meinungen, die sich auf der Basis begrenzter Erfahrungen oder sogar Gerüchten bilden. Jemand tratscht über jemand anderen und wir ziehen unsere Schlüsse, wir beurteilen. Das Problem mit Urteilen ist, dass sie nicht auf Fakten basieren und zur Verfestigung neigen bevor die verfügbaren Fakten bewertet sind. Schlimmer noch basieren sie oft auf Vorurteilen, Angst oder Einbildung. Reagierst du z.B. spontan beim Anblick junger moslemischer Männer in einem überfüllten Flughafen oder in der U-Bahn ? Oder reagierst du, wenn du zwei Männer oder einen Mann und eine Frau unterschiedlicher Rassen sehr vertraut miteinander sprechen siehst ?

Urteile sind kurz gesagt unvollständige Meinungen, die auf zu geringen Informationen – meist ersten Eindrücken, Einbildung oder Assoziationen zu früheren Begebenheiten – beruhen. Sie spiegeln unsere Vorurteile und Vorlieben wider. Wir neigen dazu, zu sehen, was wir sehen wollen oder wovor wir Angst haben. So gesehen sind Urteile durch unterbewusste Faktoren motiviert, die und steuern, ohne dass wir uns dessen bewusst wären.

Gutes Urteilsvermögen

Die Herausforderung liegt für uns nicht so sehr darin, Urteile zu vermeiden, sondern zu lernen, wie man „gutes Urteilsvermögen“ entwickelt. „Gutes Urteilsvermögen“ ist eine sehr geschätzte Fähigkeit. Aber darüber, woher es kommt, wissen die meisten nicht allzu viel. Es ist das Produkt von Reflexion und inspiriert durch gesunden Menschenverstand, wenn nicht sogar Weisheit. Es ist insbesondere frei von Emotionen und Vorurteilen. Es ist auch scharfsinnig, indem es versucht, alle relevanten Faktoren abzuwägen. Es ist „gut“, weil es für alle Beteiligten aufbauend ist. Es richtet auf und bringt Freude. Es verletzt nie. Ein Freund sagt vielleicht etwas wahres zu einem anderen Freund, das dieser nicht hören will. Dann wird es zurückgewiesen und es gibt einen Konflikt, sogar den Verlust von Freundschaft. „Gutes Urteilsvermögen“ drückt sich in einer Weise aus, die versucht, alle Beteiligten von Leid zu befreien oder ihnen sogar zu helfen, Freude zu finden. Es ist das Produkt eines Geistes, der durch Intuition, Erfahrung oder große analytische Fähigkeiten Zugang zur Wahrheit einer Situation hat. Gutes Urteilsvermögen ist meistens das Resultat von Erfahrung, weshalb es älteren Leuten eher zugeschrieben wird, als jungen Leute, deren Urteilsvermögen nur allzu oft durch den Aufruhr der Gefühle oder Aufsässigkeit getrübt ist. Zudem wird „gutes Urteilsvermögen“ den Weisen zugeschrieben, die eine besondere Verbindung zur Wahrheit der Dinge zu haben scheinen, eine intuitive Fähigkeit, mit dem Urgrund des Sein, der alles andere überdauert, in Kontakt zu treten.

Warum ist Urteilen schädlich ?

Urteilen ist aus drei Gründen schädlich. Erstens gibt es den Geisteszustand des Beurteilenden wieder. Psychologische Studien haben gezeigt, dass der Durchschnittsmensch sich zwei Drittel der Zeit in einem negativen

Geisteszustand befindet. Gefühle von Depressivität, Trauer, Wut, Angst, Ungeduld und Stolz beherrschen den Durchschnittsmenschen. Wenn man nicht gelernt hat, diese Zustände zu beherrschen, sind Urteile immer nur ein Ausdruck des eigenen Zustands, wir projizieren das, was wir gerade wahrnehmen, auf andere. Wir gehen davon aus, dass sie dasselbe wahrnehmen wie wir, weil unsere Wahrnehmungen durch unseren inneren Zustand gefärbt sind. Sie fügen den Anderen Schaden zu, indem sie eine negative, wenn nicht sogar irrtümliche Reaktion auf sie projizieren.

Zweitens schaden Beurteilungen, weil sie einen unveränderlichen Zustand unterstellen. Wenn wir ein Urteil über jemanden ausdrücken, ist da eine stillschweigende Vermutung, dass die beurteilte Person sich wohl nicht ändern wird. Während die menschliche Natur auf gewohnheitsmäßigem Verhalten beruht, ist sie auch oft unbeständig. Leute haben schlechte Tage, Tragödien, Gefühlsausbrüche. Solches Verhalten ist nicht typisch und gibt nicht den grundlegenden Charakter der Person wieder. Deshalb ist es falsch, sich ein Urteil über eine Person zu bilden, die gerade einen schlechten Tag hat oder anders verhält, als es ihrem Charakter entspricht. Außerdem überwinden junge Leute beim Aufwachsen unreifes Verhalten. Die mit starkem Willen überwinden schlechte Verhaltensneigungen und erneuern sich selbst. Deshalb lassen Urteile kein Wachstum und keinen Wechsel in eine positive Richtung zu, weshalb sie schädlich sind. Urteilen verwechselt meist die Person mit ihrem Verhalten.

Man braucht Weisheit, um zwischen der Person und ihrem Verhalten unterscheiden zu können. Mit der Weisheit kommt die Erkenntnis, dass wir nicht unser Körper, unser Geist und unsere Persönlichkeit sind, sondern dass diese Aspekte von uns eher wie Kleidung ist, die man wechseln kann oder aus Gewohnheit behält. Mit Weisheit erkennen wir, dass die wahre Identität einer Person reines Bewusstsein ist, die Seele, der Sehende oder Zeuge, das die Macht hat, Verhaltensgewohnheiten durch die Ausübung seines Willens zu verändern.

Drittens und, was am wichtigsten ist, sind Urteile schädlich, weil sie die Eigenschaft verstärken, die sie verurteilen, nicht nur bei dem, der beurteilt wird, sondern interessanterweise gerade bei dem der beurteilt. Wenn wir ein Urteil über jemanden bilden, z.B. denken, „der ist geizig“, reiten wir auf der Eigenschaft Geiz herum und verstärken ihn dadurch in uns selbst. So wie Grübeln, das definiert werden kann als „Meditation über das, was wir nicht wollen“ ist das Beurteilen anderer oft wie meditieren über das was wir an uns selbst nicht mögen.

Patanjali, einer der Väter des klassischen Yoga, und eine Zeitgenosse von Jesus sagte: „ Das Bewusstsein kommt dadurch wieder zurück zu seiner ungestörten Ruhe, dass eine freundschaftliche Einstellung gegenüber den Glücklichen, Mitgefühl mit den Unglücklichen, Freude über die Rechtschaffenden und Gleichmut gegenüber den nicht Rechtschaffenden pflegen.“ (Yoga Sutras I.33) Was passiert, wenn wir dies nicht tun ? Unser Geist wird durch das Beurteilen, schlechte Gefühle, Unmut, Wut und Abscheu durcheinander

gebracht. Infolgedessen verlieren wir die grundlegende Voraussetzung, die für die Erkenntnis Gottes erforderlich ist: Ruhe, Frieden, innere Reinheit und Unschuld. Die Welt ist in uns. Um die Welt von einem Ort des Bösen zum „Königreich Gottes“ zu verwandeln, können und müssen wir unsere Gedanken verändern. Wir müssen lernen, die Fehler anderer zu verzeihen und nicht auf ihrer Schwäche herumzureiten.

Ahimsa, Nicht-Verletzen, das Gegenmittel gegen Urteile

Wie vermeiden wir Urteile, die andere verletzen ? Die Weisen sagen uns, wir sollen eine Einstellung des Nicht-Verletzens entwickeln, die in Indien als „Ahimsa“ bezeichnet wird. Dies schließt Gedanken, Worte und Handlungen ein. Sie beruht auf der Erkenntnis, dass es Konsequenzen oder Karma selbst von Gedanken gibt. Gedanken die oft wiederholt werden, bilden Gewohnheiten, und die bestimmen unser Leben. Wenn die Gewohnheit Verlangen beinhaltet und dieses nicht befriedigt wird, gerät man in Verwirrung darüber, was die Quelle des Glückseligseins im Leben ist, die ewig existierende innere Freude der Seele.

Jesus sagte bei seiner Kreuzigung: „Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht was sie tun“ und sprach dabei von denen, die ihn zu solch einem schrecklichen Leidensweg verdammt hatten. Anstatt sich in seinem eigenen Schmerz zu ergehen oder Gott zu bitten, die zu verdammen, die ihn verdammt hatten, waren Jesus die karmischen Konsequenzen der Taten seiner Verfolger wichtiger. Er wusste anscheinend, dass die Konsequenzen nach dem Gesetz des Karma ernsthaft sein würden und er wollte nicht, dass sie seinetwegen leiden. Deshalb bat er seinen Vater, ihnen zu vergeben. Es war ein großartiges Beispiel, für das, was Patanjali in den Yoga Sutras empfahl: „Wenn du von negativen Gedanken oder Gefühlen erfüllt bist, pflege deren Gegenteil.“ Es erlaubte Jesus auch, Frieden zu finden und sich selbst von den zersetzenden Wirkungen der Wut zu befreien.

Andere zu segnen, andere zu lieben ist immer dem Beurteilen vorzuziehen. Unsere Gedanken und Gebete haben erhebliche Auswirkungen auf andere und wir können im Leben anderer durch unsere guten Gedanken und Segenswünsche etwas verändern. Auf einer verborgenen Ebene haben Gedankenformen ihr Eigenleben. Wenn wir gut oder schlecht über andere denken, produzieren wir Gedankenformen, die sich an diese Personen heften und ihr Verhalten und ihre Erfahrungen beeinflussen. Nachdem sie entdeckte, dass ihr Ehemann ihr nur ein paar Wochen nach der Hochzeit untreu war, betete eine junge Frau, er solle sterben. Ein paar Tage später starb er bei einem Verkehrsunfall und wurde dabei enthauptet. Die junge Frau war so verzweifelt durch Schuldgefühle, dass sie noch ein Jahr lang so tat, als würde er noch mit ihr zusammenleben und ihm Essen zubereitete, bis ihre Familie sie davon überzeugte, psychologische Beratung aufzusuchen.

Forscher der Duke University in den USA haben nachgewiesen, dass Gebete wirkungsvoll Kranken bei der Genesung helfen, oft auf wundersame Weise. In den meisten Fällen wird die für die Rekonvaleszenz erforderliche Zeit stark

verkürzt, wenn andere für unsere Genesung beten. Auf einer verborgenen Ebene erzeugen Gebete machtvolle Gedankenformen, die anderen direkt helfen können. Eine Frau, die bei einem Verkehrsunfall lebensgefährlich verletzt wurde, erkannte einen völlig Fremden, der am Ort des Unfalls für sie gebetet hatte, als er kam, um im Krankenhaus nach ihr zu sehen. Die Frau behauptete, dass es die Gebete dieses Fremden gewesen seien, die sie zurückgeholt hatten. Deshalb sollten wir gewohnheitsmäßig still und anonym andere segnen, für andere beten, wenn wir sehen, dass sie auf irgendeine Art und Weise leiden. Wir haben dafür viele Gelegenheiten. Selbst im Verkehr, wenn uns jemand schneidet oder Probleme mit seinem Auto hat oder wenn jemand, der an uns vorbei geht, traurig oder beunruhigt erscheint, können wir uns sagen: „Möge Gott diese Person segnen.“ Oder „Möge Gott dieser Person helfen, Frieden zu finden“ oder „...ruhiger zu werden“ oder „ ...Glück zu finden“. Wir können uns mit anderen freuen, die vom Glück verwöhnt sind, anstatt Eifersucht zu empfinden: „Gott hat diese Person gesegnet. Möge sie weiterhin gesegnet sein und ihren Segen mit anderen teilen“.

Jüngstes Gericht oder Vergebung ?

Jesus sagte: „Urteilt nicht über andere, damit Gott euch nicht verurteilt. Denn so wie ihr jetzt andere verurteilt, werdet auch ihr verurteilt werden. Und mit dem Maßstab, den ihr an andere legt, wird man euch selber messen.“ (Matthäus 7,1-2). Jesus forderte die religiöse Norm seiner Zeit heraus. Das Judentum war eine auf Gesetzen basierende Religion. Gott war der Gesetzgeber und er gab Moses auf dem Berg Sinai die 10 Gebote. Gott war der letztendliche Richter und man glaubte, Er würde die verdammen, die seine Gesetze übertraten und die belohnen, die sie respektierten. Dies war ein Vorteil gegenüber der Religion der Kanaaniter, die ein Götzenbild in Form eines goldenen Kalbs verehrten. Primitive Religionen sind durch Furcht motiviert. Besonders Furcht vor Tod oder Schmerz. Deshalb versucht der primitive Mensch zu beschwichtigen, was er als die übernatürlichen Quellen natürlicher Ereignisse und Phänomene betrachtet und was sein Leben bedroht. Später, wenn sich die Menschen in Gesellschaften organisieren, entwickeln diese Gesetze, um das Verhalten der Menschen durch soziale Normen zu regeln und um zu vermeiden, das sich die Menschen gegenseitig schaden. Da solche Gesetze eine endgültige Autorität brauchen, führen die Machthaber, meist Könige oder Häuptlinge, ihre Machtbefugnis auf Gott zurück. Dennoch kommen Mörder oft ungestraft davon und Schlechtes geschieht guten Menschen, weshalb man sich ein Bild von einem gerechten Gott schafft, der der höchste Richter ist und die Bösen bestraft und die rechtschaffenden belohnt. Z.B. sprechen im Alten Testament viele der Propheten vom „jüngsten Gericht“. In Indien dagegen gibt es das Konzept des „*Prarabha Karma*“, bei dem die Handlungen eines Lebens Konsequenzen auf das nächste Leben haben. Deshalb versuchen Menschen dieser Stufe der Religion, ihre Sünden oder schlechtes Karma, durch Wiedergutmachung ihrer Übertretungen auszugleichen. Die Mittel dazu können so einfach sein, wie Buße, freiwillige Selbstverleugnung oder im mittelalterlichen Christentum Ablass, Zahlungen an die Kirche, durch die einem die Sünden vergeben wurden.

Jesus sagte: „Du regst dich auf über die kleinen Schwächen deines Bruders und erkennst nicht deine eigene, viel größere Schuld. Du sagst: 'Mein Freund, komm her! Ich will dir die Augen für deine Fehler öffnen!' Dabei bist du blind für deine eigene Schuld. Du Heuchler! Kümmere dich zuerst um deine Fehler, dann versuche, deinem Bruder zu helfen.“ (Matthäus 7,3-5).¹ Mit anderen Worten: Kritiker sollen sich darauf konzentrieren, sich selbst zu bessern. Weiter sagte er: „Ihr sollt nicht wännen, dass ich gekommen bin, das Gesetz oder die Propheten aufzulösen; ich bin nicht gekommen, aufzulösen, sondern zu erfüllen“ (Matthäus 5,17). Was soll das bedeuten? Jesus sagte nicht, ignoriere das Gesetz, sondern erkenne, dass Gott dich liebt. Wiederholt sagt uns Jesus in Gleichnissen wie der vom verlorenen Sohn (in Lukas 15, 11-32), um dieses „Evangelium“ oder „gute Nachricht“ zu veranschaulichen. Weil Gott dich liebt, kannst du andere lieben. Und ein Gott der dich liebt kann dich nicht zur ewigen Verdammnis verurteilen! Dies war seine wichtigste Lehre. Er ermahnte seine Jünger und sonstigen Zuhörer immer wieder, einander zu lieben, sich von materiellen Anhaftungen zu reinigen, um das Himmelreich zu erlangen, von dem ersagte, dass es überall um uns herum sei, wenn nur unsere Sicht klar genug wäre, es zu sehen. (Lukas 17,20-21, Matthäus 18,2) Wir müssten so unschuldig wie kleine Kinder werden, sagte Jesus, wenn wir das immer gegenwärtige Himmelreich erreichen wollen. Er sagte: „Liebe deine Feinde und bete für die, die dich verfolgen.“ (Lukas 6,26). Er sagte: „Dem, der dich auf die eine Wange schlägt, halt auch die andere hin, und dem, der dir den Mantel wegnimmt, lass auch das Hemd“. (Lukas 6,29) Also ersetzt Liebe das Gesetz und Urteil. Du hast vielleicht das Recht „Auge um Auge“ einzufordern, wie es die Propheten des Alten Testaments behaupteten, aber Mahatma Gandhi sagte: „Auge um Auge lässt letzten Endes die gesamte Welt blind werden.“ Das heißt, wenn wir von Urteilen und Vergeltung geblendet sind, können wir nicht sehen, dass wir letztlich alle Mitglieder einer Familie von Menschen sind, und dass durch Liebe aller Unterschiede überwunden werden können.

Mahatma Gandhi: Moderner Apostel der Gewaltlosigkeit

Mahatma Gandhi sagte: „Alle Sünden werden heimlich begangen. In dem Augenblick, in dem wir erkennen, dass Gott sogar Zeuge unserer Gedanken ist, werden wir frei sein.“ Demnach ist Sünde das fehlende Bewusstsein von der Gegenwart Gottes. Deshalb macht es uns blind für unsere eigenen Sünden, wenn wir andere für ihre Sünden verurteilen! Gandhi war ein selbsterklärter Schüler der Wahrheit. Er zwang 1947 das Britische Empire gewaltlos, Indien zu verlassen, indem er das alte Prinzip „Ahimsa“ oder Nicht-Verletzen anwandte. Er entwickelte seine Methoden, indem er den Jainismus und die Gleichnisse von Jesus, die das Nicht-Verletzen betonen, studierte. Jainistische Mönche tragen eine Maske über dem Mund und fegen den Boden vor sich, um nicht aus

¹Übersetzung nach IBS Deutschland e.V.; Nach Lutherbibel: „Was siehst du aber den Splitter in deines Bruders Auge und wirst nicht gewahr des Balkens in deinem Auge? Oder wie darfst du sagen zu deinem Bruder: Halt, ich will dir den Splitter aus deinem Auge ziehen! und siehe, ein Balken ist in deinem Auge? Du Heuchler, zieh am ersten den Balken aus deinem Auge; danach besiehe, wie du den Splitter aus deines Bruders Auge ziehest!“

Versehen Insekten zu töten. Seine Methoden des Nicht-Verletzens oder Ahimsa wurden in den USA in den 60er Jahren die Basis für die Bürgerrechtsbewegung von Martin Luther King, wie auch für andere Arbeiterbewegungen oder soziale Bewegungen, die passiven Widerstand und gewaltlose Proteste und Demonstrationen, um die Öffentlichkeit für ihre Anliegen zu sensibilisieren. In Indien schlossen sich Tausende Männer und Frauen der Bewegung *Satyagraha* an, indem sie sich einem Leben entsprechend den Prinzipien der Wahrheit (Satya) widmeten, ohne andere zu verletzen. In großen Demonstrationen gegen die britische Kolonialarmee wurden ohne den geringsten Widerstand Tausende zu Tode geprügelt oder verstümmelt. So überzeugt davon, „die andere Wange hinzuhalten“ waren sie, dass die Briten nach über 300 Jahren Kolonialherrschaft gezwungen waren, aufzugeben. Gandhi verbrachte Jahrzehnte in britischen Gefängnissen und fastete über lange Zeiträume, um seinen Widerstand gegen die Briten und ihre Politik zu demonstrieren. Als er eine Kampagne gegen den Import britischer Textilien nach Indien durchführte, gewann er sogar die Sympathie der britischen Textilarbeiter, obwohl viele ihren Arbeitsplatz wegen des indischen Boykotts verloren. Sein Leben und seine Methoden zeigten, das man andere nicht verurteilen muss, um sie zu schlagen! Wir müssen nur fest in unseren Überzeugungen sein und eine Einigung anstreben, ohne andere zu verletzen, um ihre Sympathie und ihr Verständnis zu erlangen. Er sagte: „Das härteste Herz und die größte Unwissenheit müssen verschwinden angesichts der aufgehenden Sonne des Leidens ohne Wut und Böswilligkeit“. Gandhi sagte: „Gewaltlosigkeit ist das Gesetz unserer Spezies wie Gewalt das Gesetz der Wilden ist. Der Geist schläft im Wilden und er kennt kein Gesetz außer körperlicher Macht. Die Würde des Menschen erfordert Gehorsam gegenüber einem höheren Gesetz – der Stärke des Geistes.“ Und: „Gewaltlosigkeit ist eine Kraft, die von Einzelnen genauso genutzt werden kann, wie von Gemeinschaften. Sie kann in politischen Angelegenheiten genutzt werden, wie auch in häuslichen Angelegenheiten. Ihre generelle Anwendbarkeit ist ein Beweis ihrer Beständigkeit und Unbesiegbarkeit. Sie kann von Männern, Frauen und Kindern genutzt werden. Es ist völlig falsch zu behaupten, sie wäre eine Kraft, die nur von den Schwachen zu nutzen ist, so lang sie nicht in der Lage sind, Gewalt mit Gewalt zu begegnen.“

Über die politische Bewegung, die er gründete, um Indien zu befreien, sagte er: „Satyagraha ist sanft und verletzt nie. Es darf nie das Resultat von Wut oder Böswilligkeit sein. Es ist nie kleinlich, nie ungeduldig, nie lärmend. Es ist das genaue Gegenteil von Zwang. Es wurde als vollständiger Ersatz für Gewalt erdacht.“

Die Einheit in der Vielfalt sehen

Also hat Urteilen nicht das letzte Wort, ob es jetzt unsere persönlichen Gefühle gegenüber anderen betrifft oder wie wir Gott und die letztendliche Flugbahn unserer Seele betrachten. Die Weisen, die Mitfühlenden, die spirituellen Helden unserer Zivilisation von Buddha bis Jesus und Mahatma Gandhi haben entdeckt, dass Liebe, Vergebung, Mitgefühl und Nicht-Verletzen an seine Stelle treten. Wenn also Urteilen dich deinen inneren Frieden kostet, kostet es zu viel. Wenn

es andere verletzt, halt es in dir wieder. Die Meister des Yoga, die weisen Siddhas nannten Gott „Güte“ und erklärten, dass wir alle Teil einer Familie, eines Landes sind. Die Weisen sehen das Gute in anderen und beachten den Rest nicht. Urteilen teilt. Liebe eint. Liebe und Vergebung stechen das Gesetz aus und bewirken eine neue Sichtweise, durch die wir die grundlegende Einheit von allem sehen.

(Auszug aus dem in Kürze erscheinenden Buch vom M. Govindan: „Kriya Yoga: Erkenntnisse auf dem Weg“)