



# Babaji's Kriya Yoga®

## Warum praktizieren wir Yoga?

### Teil 1 + 2

von M. Govindan Satchidananda

Eine der wichtigsten Auseinandersetzungen, die jeder Schüler gegen seinen Geist gewinnen muss, betrifft den Zweifel: „Warum praktizieren wir Yoga?“ Denn bevor man richtig überzeugt von seinem Wert im Vergleich mit allem anderen im Leben, wird er nicht die Priorität haben, die nötig ist, um dem Leiden zu entkommen. Der Geist wird endlose Zweifel und Ablenkungen erzeugen, bis man eine Sichtweise entwickelt, die den Geist überwindet. Lies sorgfältig und nimm die logischen Schlussfolgerung auf, von dem, was die wichtigste Auseinandersetzung eures Lebens ist.

#### **Ein Wechsel der Sichtweise:**

Auf die eine oder andere Art leiden wir alle. Als Einzelne und kollektiv. Wir mögen es bestreiten oder ihm ausweichen, aber es ist überall vorhanden. Unser Leiden nimmt so viele Formen an: körperliche Schmerzen, Kummer, Angst, Wut, Neid, Erwartungen an Andere, Sorgen, Depression. Wir versuchen, ihm durch Alkohol Drogen, Fernsehen, Essen, Übungen, unzählige Formen der Ablenkung, Arbeit, Therapie und Religion zu entkommen. Aber verstehen wir wirklich die Wurzel unseres Leidens? Und warum wir Anderen so viel Leid bereiten?

Weisheit bedeutet, die Quelle des Leids zu kennen und die Quelle der Freude. Die Weisen sagen uns, das es die Verwechslung unseren Wahren Selbsts und der Körper-Geist-Persönlichkeit ist, die die Wurzel des Leidens ist. Sie sagen uns, dass wir, wenn wir uns mit unserer Seele identifizieren und unablässig in der Sichtweise des Inneren Zeugen bleiben, sofort und mühelos tiefgründige Freude kennen lernen können.

Wer leidet? Vielleicht sind da körperliche Schmerzen, heftige Gefühle bedrückende Gedanken. Aber sie kommen und gehen. Und wenn sie weg sind, bleibt, wer wir wirklich sind. Du bist das, was immer ist, durch das vorbeiziehende Spektakel körperlicher Empfindungen, Emotionen und Gedanken. Du kannst nicht etwas sein, das kommt und geht. Du kannst nur das sein, was immer ist. Welcher Teil von dir verändert sich nie? Atme jetzt ein paar mal tief ein und aus und frage dich dann: „Welcher Teil von mir verändert sich nie?“ Gedanken verändern sich. Gefühle verändern sich. Körperliche Empfindungen verändern sich. Was bleibt übrig? Versehe es nicht mit einem Etikett. Nimm „es“ einfach wahr. „Es“ ist formlos, zeitlos und unveränderlich.

Weil dein Geist damit beschäftigt ist, diesen Artikel zu lesen, und versucht, zu verstehen, worauf ich hinaus will, kommen normalerweise Gedanken auf. Aber kannst du einen Schritt zurücktreten und deine Perspektive ändern, indem du als

Zeuge wahrnimmst, was auch immer an Gedanken, Gefühlen und Empfindungen hochkommt, während du weiter diesen Artikel liest ? Wenn dir das gelingt, kannst du die Perspektive der Seele genießen, die reines Bewusstsein ist. Anders als alles andere kann sie nicht erfahren werden, da sie kein Objekt ist. Sie ist das Subjekt. Alles andere ist Objekt. Deshalb bedeutet, zu erkennen, wer du bist, nicht, eine neue Erfahrung zu haben. Es gibt nicht „besonderes“ zu erleben. Du wirst auch nicht zu etwas „besonderem“. „Besonders“ zu sein, würde bedeuten, von allem anderen getrennt zu sein. Was du bist, ist, was hinter allem steht und deshalb nicht-getrennt.

„Es“ kann auch nicht verstanden werden. Verstehen würde Gedanken erfordern über ein Objekt, das man beobachten und über das man nachdenken kann. Aber „es“ ist jenseits aller Gedanken. Es ist einfach nur Liebe.

Du bist nicht deine Gedanken. Die meisten davon waren ursprünglich gar nicht deine. Du hast Gedanken. Sie kommen und gehen. Aber du bleibst. Die meisten Gedanken werden von anderen erzeugt und treiben in der mentalen Atmosphäre herum und dringen dann in dein mentales Bewusstseinsfeld ein, wo du ein wenig individuelle Farbe und einen kleinen persönlichen Schlenker hinzufügst und sie mit „Ich denke“ ausdrückst oder mit „ich bin entmutigt“, „Ich muss das tun“ oder „Los jetzt“ oder was auch immer.

Also sind die Weisen die, die es verstehen, ihre Perspektive zu wechseln und in einem Zustand der Verwirklichung zu verweilen, in dem sie sich nicht mit Gedanken, Gefühlen und Empfindungen identifizieren, sondern mit der Zeugen-Perspektive der Seele. Die Zeugen-Perspektive der Seele ist gebende Liebe.

## **Egoismus**

Warum identifizieren wir uns normalerweise mit unseren Gefühlen und Empfindungen ? Im Laufe eines Tages verwechseln wir „wer wir sind“ mit vielen, oft widersprüchlichen Identitäten. „Ich bin müde“ denkt man beim Aufwachen. Nach einer Tasse Kaffee und zwei Telefongesprächen: „Ich bin voll aufgeladen“. Etwas später am Tag „bin ich“ stolz darauf irgend etwas erreicht zu haben, oder glücklich oder verliebt. Aber am Ende des Tages „bin ich“ gelangweilt, eifersüchtig, neidisch, ruhelos, aufgebracht oder unglücklich oder ich hasse vielleicht sogar dieselbe Person, die ich früher am Tag noch angebetet habe. Was von dem allen beschreibt also „dich“? „Du“ kannst nicht all diese wechselnden Gefühle und Empfindungen sein. Du bist nichts von diesen Dingen. Wenn ich dich frage, wer du bist, wirst du mir sicher deinen Namen sagen und wovon du lebst, vielleicht deinen Familienstand und mit wem du verwandt bist, z.B. „Vater / Mutter von drei Kindern“. Vielleicht sagst du mir, wo du herkommst, was du magst, was du nicht magst, wo du arbeitest, deine Religion. Und wenn wir mehr Zeit haben, fängst du vielleicht an, mir Geschichten zu erzählen über dich und was die glaubst. Wenn ich dich jedoch ein Jahr später wiedertreffe, kann sich alles davon geändert haben, du hast vielleicht deine Arbeit verloren, bist geschieden, hast verändert, was auf der Welt du magst und was nicht, und jetzt hast du neue Geschichten zu erzählen. Also wer bist du ? Wirklich ? Du kannst nichts von den oben genannten sein, denn das existiert alles nur zeitweilig. Du kannst nur etwas sein, das sich nie verändert. Denn wenn es sich verändert, ist es nicht mehr.

Wir sind so verwirrt in bezug auf unsere Identität. Wir sagen oder denken „ich“ mehr als tausend mal am Tag! Aber wer ist dieses „ich“ ? Das griechische Wort

für ich ist „Ego“. Ego kann man definieren als die Gewohnheit, sich mit den Körper, dem Geist und den Gefühlen zu identifizieren. Immer wenn wir etwas wiederholt denken oder fühlen, bildet sich eine Gewohnheit. Die inneren Gehirnlappen programmieren unsere Gewohnheiten, um unsere Reaktionen auf äußere Reize zu vereinfachen, die uns durch die fünf Sinne erreichen. Die Art, wie wir gehen, reden, essen, Autofahren, Andere behandeln, was wir mögen und nicht mögen, all dies basiert auf Gewohnheiten. Alles zusammen genommen bildet in der Summe das, was als Karma bezeichnet wird: Die Konsequenzen unserer früheren Gedanken, Worte und Handlungen. Die bedeutsamste Gewohnheit, die jeder von uns hat, ist, dass wir uns mit unseren Gedanken, Gefühlen und Empfindungen identifizieren. Wir sagen oder denken: „Ich fühle“ oder „ich bin müde“ oder „ich bin aufgebracht“. Dennoch sind wir in Wahrheit keine dieser Erfahrungen. Es ist richtig zu sagen: „Meine Gedanken darüber sind ...“ oder „Mein Körper ist müde“ oder „ich fühle mich deswegen aufgebracht“. Das bedeutet, alles was wir erfahren ist ein Objekt, es ist nicht das Subjekt. Wer ich wirklich bin, reine Zeugen-Bewusstsein, ist das Subjekt. Also ist Egoismus in Wirklichkeit ein Fall von falscher Identität. Wie ein Schauspieler tun wir so, als wären wir jemand der wir nicht sind und vergessen dabei unsere wahre Identität.

### **Die Konsequenzen aus dem Egoismus**

Entsprechend ist die wichtigste Konsequenz aus dem Egoismus Leiden. Leiden hängt davon ab, wie stark du auf das reagierst, was passiert. Es ist also vom Schmerz zu unterscheiden. Zum Beispiel mag es Schmerz verursachen, wenn du ausrutscht und stürzt und dir das Gesicht und den Ellbogen aufscheuerst. Beim Leiden spielen Emotionen, die darauf folgen eine Rolle, wie Wut, Peinlichkeit oder Bedauern. Durch den Egoismus identifizieren wir uns mit solchen Emotionen, fluchen und verlieren unseren Sinn für Ausgeglichenheit und Humor. Leiden bringt uns aus dem Gleichgewicht. Das Ego kann aus dem Gleichgewicht gebracht werden. Was wir wirklich sind nicht. Was wir wirklich sind bleibt ausgeglichen. Darum ist es wichtig, aufmerksam zu bleiben und die Erscheinungsformen des Ego zu bemerken, bevor es dich aus dem Gleichgewicht bringt und dich in negative Gefühle stürzt. Diese sind:

#### **1. Verlangen:**

Sich das Vergnügen vorzustellen, das ein Objekt oder ein Umstand verspricht oder Ablehnung gegenüber etwas zu empfinden, von dem wir meinen, dass es uns Schmerzen und Unannehmlichkeiten bringen wird. Sie eilen dahin, halten uns aber davon ab, den gegenwärtigen Moment zu genießen. Verlangen ist eine Falle, denn jedes Verlangen jedes Verlangen wird uns davon Überzeugen, dass wir „besser dran“ wären, wenn wir nur dieses Verlangen befriedigen könnten. Es brennt, bis es befriedigt ist, dann setzt es kurzzeitig aus, bis das nächste Verlangen erscheint, meistens sofort danach. Verlangen ist endlos. Das nächste Mal, wenn du nach etwas Verlangen hast, frage dich, „wer hat Verlangen“ und sofort wirst du dich deinem wahren Selbst zuwenden und die Dinge aus einer anderen Perspektive sehen, aus der des Zeugen. In Wirklichkeit gibt es niemanden, der Verlangen hat. Verlangen kommt und geht auch wieder. Wenn die ein Verlangen befriedigst, beobachte dich wieder dabei, wie du es genießt. Kultiviere die Perspektive eines unbeteiligten liebevollen Zuschauers. Jemand, der Liebt, hat nach nichts Verlangen.

## **2. Wut:**

Diese schließt all die heftigen und leidenschaftlichen Gefühle ein, die man etwas oder jemandem gegenüber hat, sogar sich selbst gegenüber, wenn Wünsche nicht erfüllt werden. Wut schafft selbst Gewohnheiten. Sie muss zurückgewiesen oder umgeleitet werden. Wut schadet immer dem am meisten, der sie hat. Die Weisen halten nicht an der Wut fest. Wut kann immer in positive Handlungen umgeleitet werden, die helfen, Fehler zu korrigieren. Wer liebt kann nicht an der Wut festhalten.

## **3. Gier:**

Bedeutet eher mehr für sich zu wollen, als das Beste für die Anderen zu wollen. Gier ist eine Technik des Selbst-Zentriert-Seins in bezug auf alles. Den Löwenanteil von allem zu wollen, ob es finanzieller Wohlstand, Essen, sinnliche Belohnung, emotionelle Belohnung oder spirituelle Belohnung ist. Wer wirklich liebt ist nicht gierig.

## **4. Stolz:**

Dies ist eine stark übertriebene Meinung über sich selbst und führt oft zur Geringschätzung schlechten Behandlung anderer. Man fühlt sich irgendwie als etwas besseres. Er kann sich manifestieren, wenn man sich mit den eigenen Leistungen identifiziert oder mit den Leistungen einer Religion, einer Sportmannschaft, der eigenen Rasse, Nationalität oder immer wenn es die Vorstellung von „ich“ oder „wir“ gegen „sie“ gibt. Stolz verhindert die Verwirklichung unseres eigenen, wahren Selbst und macht uns unfähig, die zugrunde liegende Einheit aller zu sehen. Stolz schränkt Liebe ein.

## **5. Neid, Böswilligkeit und Eifersucht:**

Sind die Bitterkeit, die empfunden wird, wenn man sieht, wie andere glücklich sind oder etwas haben, was man selbst nicht hat. Sie trüben außerdem die wahre innere Quelle der Freude. Bitterkeit schränkt die Liebe ein, so dass man nicht einmal mehr in der Lage ist, sie für sich selbst zu empfinden.

Die Weisen sehen diese Erscheinungsformen des Egos als Gelegenheiten für die Selbstreinigung: Loslassen, was man nicht ist, damit man die innere Quelle der Gesundheit und der Liebe genießen kann.

(Fortsetzung folgt)

## **Teil 2**

Teil 1 dieses Artikels in der letzten Ausgabe fing an mit: „Eine der wichtigsten Auseinandersetzungen, die jeder Schüler gegen seinen Geist gewinnen muss, betrifft den Zweifel: „Warum praktizieren wir Yoga ?“ Denn bevor man richtig überzeugt von seinem Wert im Vergleich mit allem anderen im Leben, wird er nicht die Priorität haben, die nötig ist, um dem Leiden zu entkommen.“

### **An sich selbst arbeiten**

Der gewöhnliche Mensch schwingt an einem Pendel zwischen dem Begehren nach Genuss und dem Vermeiden von Schmerz. Aber beides bringt Leid mit sich. Leid folgt selbst, wenn man bekommt, was man begehrt, durch die Angst,

es wieder zu verlieren. Die Weisen allerdings finden einen Mittelweg und pflegen Gleichmütigkeit. Gleichmütigkeit ist Zufriedenheit und Gelassenheit gegenüber dem was kommt oder nicht kommt. Sie ist der Lackmustest wahrer Spiritualität. Als er gebeten wurde, den Zustand der Erleuchtung zu beschreiben, sagte Ramana Maharshi: „Jetzt kann mich nichts mehr beunruhigen.“ Wenn uns etwas den Seelenfrieden kostet, kostet es aus der Sicht der Seele zu viel! Dennoch findet der Geist kaum diesen Gleichgewichtszustand, da er süchtig danach ist, Genuss zu begehren und Schmerz zu vermeiden. Die Weisen pflegen diese Balance in Gedanken, Wort und Tat. Alles in ihren Leben wird eine Gelegenheit, Gelassenheit und Liebe zu üben. Dies bedeutet nicht, dass Schmerz oder Unbequemlichkeit oder schlechte karmische Konsequenzen aufhören, in das Leben einzudringen. Es bedeutet, dass man nicht einfach reagiert, sondern eher dass man bewusst antwortet, indem man Gegenwärtigkeit, Achtsamkeit und Liebe kultiviert. Dies bringt die optimale Situation, in der Inspiration kommen und Schwierigkeiten auflösen kann. Das hilft auch, unnötigen Energieverlust aufgrund von Sorgen, Wut oder Trauer zu vermeiden, wenn die Dinge nicht nach Plan laufen!

Denn der Sitz des Selbst befindet sich jenseits der Sinne, die aufnehmen was um uns herum passiert und darauf reagieren. Es ist jenseits der Konditionierungen der Psyche und des Verstandes. Der deutet, was gesehen, gehört, geschmeckt, berührt und gefühlt wird. Unser wahres Wesen ist gesegnet, sein Sitz ist verborgen in grenzenloser, erhellter Liebe und Glückseligkeit. Mit diesem Verständnis können wir die gewöhnliche menschliche Sichtweise des Egos durchdringen und die Perspektive der Seele erlangen, eine Perspektive des Friedens und der bedingungslosen Liebe.

Die, die den Gipfel menschlicher Perfektion erreicht haben, die Yoga Siddhas oder die Perfekten, schafften dies eine langwierigen Prozess der Reinigung des Egos. Alle wirklich spirituellen Traditionen legen Wert auf diesen Prozess. Jesus sagt: „Hört mir alle zu und begreift's! Es gibt nichts, was von außen in den Menschen hineingeht, das ihn unrein machen könnte; sondern was aus dem Menschen herauskommt, das ist's, was den Menschen unrein macht.“ (Markus 7,14-15 mit Parallelen bei Matthäus 15,10 und Thomas 14,5) Was aus einer Person herauskommt ist die Manifestation des Egos, wie oben beschrieben. Wie reinigt man sich ? Die innere Reinheit, die Jesus hier meint, beginnt mit der Zurückweisung von Gedanken, Worten und Handlungen, die unrein machen: Verurteilung, Gier, Begierde, Wut, Hass, Verlangen. All diese verursachen Leiden bei Anderen und der Person, die sie beherbergt. Worten und Handlungen gehen Gedanken voraus, weshalb man Bewusstheit für die negativen geistigen Tendenzen entwickeln und sie loslassen sollte, sobald sie sich offenbaren.

Meditationspraxis hilft, die dafür nötige Präsenz und Achtsamkeit zu entwickeln. Aber man kann nicht erwarten, dass allein das tiefe Eintauchen in die Meditation unser tägliches Verhalten auf wundersame Weise verwandelt. Man muss lernen, die Perspektive der Seele in die herausfordernden Situationen des täglichen Lebens zu bringen. Diesen Prozess kann man in zwei Handlungen spiritueller Disziplin zusammenfassen, die klassischen Yoga definieren: „Yoga, ist mich zu erinnern, Wer Ich bin und loszulassen, was ich nicht bin.“ Wie die beiden Schwingen eines Vogels erheben sie uns zu der Perspektive der Realisierung des Himmels auf Erden. Denn wo ist Gott nicht ? Nur da, wo wir nicht wirklich präsent sind. Das erfordert auch einen direkten Zugang zu den negativen

Gedanken und Neigungen. Patanjali sagt uns im Yoga-Sutra II.33: „Wenn man in negative Gedanken verstrickt ist, sollte man deren Gegenteil pflegen.“ Dies kann man zum Beispiel tun, indem man andere segnet, anstatt sie zu verdammen, indem man sie liebt, anstatt sie zu hassen und indem man Affirmation und Autosuggestionen wiederholt und durch Visualisierungsübungen und Gebete. Zu oft versinken wir in Sorgen und Depression, wenn negative Gedanken in uns eindringen. Sich Sorgen zu machen, ist über das zu meditieren, was man nicht will! Deshalb kultivieren die Weisen die besten Gedanken und Gefühle durch Meditation im täglichen Leben, denn sie hatten erkannt, dass alle Manifestationen im Geist beginnen. Dies führt zu einem kontinuierlichen Strom der Bewusstheit mit der Aufmerksamkeit auf allem, was passiert. Bewusstheit tritt ein, wenn ein Teil des Bewusstseins zurücktritt und beobachtet, womit der Rest des Bewusstseins beschäftigt ist. Dieser Beobachter denkt nicht. Er beobachtet, wie die Gedanken kommen und gehen. Er tut nichts und schaut nur, was passiert. Er fühlt nicht. Der Zeuge ist gleichmütiges liebendes Mitgefühl, das schaut, wie Gefühle aufsteigen und in den feinstofflichen Teil unseres Körpers einsinkt. Mit ein wenig Übung wird dies die grundlegende Perspektive des Lebens, die einen Zustand sicherstellt, der so ziemlich das Gegenteil von „Egoismus und Leid“ ist. Wenn man präsent ist, wird man automatisch achtsam und wenn man achtsam ist, steigt Glückseligkeit auf. Das ist das Versprechen derjenigen, die es geschafft haben, den Mount Everest der gewöhnlichen menschlichen Natur zu erklimmen, und auf dem Gipfel der Selbsterkenntnis angekommen sind.

Egoismus ist ein Prinzip der Natur, durch das das Bewusstsein um die Objekte der Erfahrung zusammengezogen wird. Jedes lebende Wesen erfährt dies Schrumpfung des Bewusstseins im Bereich seiner Sinne. Das Bewusstsein einer normalen Person zum Beispiel ist in der Kindheit mit körperlichen Empfindungen beschäftigt. Mit zunehmender Reife ist man mehr mit geistigen oder emotionalen Regungen beschäftigt: Fantasien, Angst, Wünsche. Später verfängt man sich in Gedanken: Erinnerungen, Ideen, Probleme. Dieses Zusammenziehen des Bewusstseins um Objekte der Wahrnehmung - seien sie körperlich, emotional, psychisch oder verstandesmäßig - geschieht durch den Egoismus. Es ist kein persönlicher Fehler. Es ist Teil der Natur, was zu der grundlegenden Frage führt: Warum wurde das Eine zu den Vielen? Und wie kommt man zurück zum Zustand des Einsseins?

Laut den Weisen gibt es jenseits dieser flüchtigen Welt eine „kausale Ebene“, von der alles stammt. Das Leiden bringt jeden dazu, über die begrenzte Perspektive des Egos hinaus zu gehen, jedoch mit mehr oder weniger Weisheit. Die Unklugen erreichen dies durch Ablenkung. Die Weisen, die die Realität jenseits der Oberfläche wahrnehmen, weiten ihr Bewusstsein durch spirituelle Übungen und durch verlässliche bedingungslose unangefochtene Liebe in ihren Herzen aus, um das egobasierte Bewusstsein zu reinigen und immer neue Freude im Zustand der Selbstverwirklichung zu entdecken.

### **Praktische Mittel, um Egoismus zu enttarnen:**

- Tue jeden Tag etwas für Andere als selbstloser Dienst, ohne eine Gegenleistung zu erwarten. Dies kann alle möglichen Aktivitäten

einschließen, sogar bei deiner Arbeit, wenn es im Geist losgelöster Bewusstheit getan wird, während man das Göttliche in anderen sieht.

- Meditiere über Liebe: das, was hinter den Regungen von Körper, Verstand und Gefühlen an der Oberfläche ist.
- Entwickle Losgelöstheit. Dieses Gefühl des Loslassens ist das Gegenteil des „Verhaftetseins“, das wir oft mit Liebe verwechseln. Du siehst dich selbst am Flussufer der Gedanken und Erfahrungen und beobachtest wie sie vorbeifließen. Vermeide in den Fluss der Gedanken zu schliddern und von ihnen fortgetragen zu werden.
- Kultiviere Stille. Sei auf stille Weise aktiv: Wenn du auf die Welt reagierst, tu dies ruhig und sorgfältig. Arbeite aktiv daran, ruhig zu bleiben, egal, was um dich herum passiert. Stille ist das Fenster zu unserer Seele. Wenn wir sie entwickeln sehen wir die Gegenwart der Liebe überall.
- „Selbststudium“: Führe ein Tagebuch über deine Erfahrungen. Bemerke die Gewohnheiten deines Geistes. Studiere heilige spirituelle Texte, die dich an dein höheres, wahres Selbst erinnern.
- Bevor du sprichst, überlege und sprich nur aus, was wahr, notwendig, hilfreich und moralisch aufrichtend ist.
- Strecke deinen Körper und achte auf deinen Atem. Mache körperliche, geistige und spirituelle Übungen, die helfen, mit Stress umzugehen, dich tief entspannen und die Energie erhöhen. Wenn wir mit stress umgehen können und tief entspannen vermeiden wir die übliche Neigung des Egos sich in den Dramen unseres Lebens zu verfangen.
- Was du isst kann deine Gedanken beeinflussen. Iss bewusst und erlaube unbewussten Gedanken nicht, deinen Geist zu dominieren. Schlechte Essensgewohnheiten können Angst, Depression, Wut oder Unglücklichsein in deinem Leben endlos aufrecht erhalten. Zuwenig oder zuviel zu essen wird deinen Energielevel vermindern. Wenn du dich nicht energiegeladen fühlst, wird es dir schwerer fallen, die Identifikation mit deinen Körper loszulassen.
- Entwickle das Gegenteil negativer Gedanken und Gefühle durch Affirmationen und Autosuggestionen.
- Genieße dein tägliches Leben, indem du es bewusst lebst. Mach jeden Tag so schön wie möglich. Gelegenheiten tauchen im jeweiligen Moment auf.
- Sei dir jedes Augenblicks bewusst. Gehe bewusst und sehe wirklich, was vor dir ist.
- Die Entwicklung solcher Praktiken kann helfen, dein Bewusstsein über die begrenzte Perspektive des „mir“, „mich“ und „ich“ zu erheben. Unternimm bewusste Anstrengungen, über das Ego hinauszugehen und werde zu einen „Licht in dir selbst“. Andere werden Freude an deiner Gegenwart finden.