Wie ein und dasselbe Feuer verschiedene Formen annimmt, wenn es Objekte mit unterschiedlicher Form verzehrt, so nimmt das eine Selbst die **Gestalt eines jeden Geschöpfes** an, in dem es gegenwärtig ist.
[Katha– Upanishad II.2.9]

Wie ein Mensch handelt, so wird er im Leben. Diejenigen, die Gutes tun, werden gut; diejenigen die Böses tut, werden schlecht. Gute Taten machen einen rein; schlechte Taten machen einen unrein.
[Brihadaranyaka Upanishad IV 4.5]

Nicht durch diskursives Denken, nicht durch den Intellekt, nicht einmal durch das Studium der heiligen Schriften kann das Selbst verwirklicht werden. **Das Selbst offenbart sich demjenigen, der sich nach dem Selbst sehnt.** Diejenigen, die sich mit ganzem Herzen nach dem Selbst sehnen, werden vom Selbst als die Seinen erwählt.
[Mundaka – Upanishad III.2.3]

So wie ein großer Fisch nach seinem Belieben zwischen den Ufern eines Flusses hin und her schwimmt, so bewegt sich das leuchtende Selbst zwischen den Zuständen des **Träumens und des Wachens**.
[Brihadaranyaka – Upanishad III.8.18]

Ihn (Brahman) können unsere Augen nicht sehen und Worte nicht beschreiben;
Er kann nicht einmal mit dem Verstand erfasst werden.
Wir kennen ihn nicht, **wir können ihn nicht verstehen**, denn er ist anders als das Bekannte
und er ist anders als das Unbekannte.
So haben wir von den Erleuchteten gehört.
[Kena Upanishad I 3.4]

Wie ein Adler, der nach einem Flug in den Lüften des Himmels müde seine Flügel anlegt und zurück in sein Nest fliegt, um zu rasten, so tritt das leuchtende Selbst in den **Zustand des traumlosen Schlafes** ein, in dem jedes Begehren zur Ruhe kommt.
[Brihadaranyaka – Upanishad III.8.19]

Wie eine Raupe, die beim Erreichen des Endes eines Grashalms sich zusammenzieht, um sich nach dem nächsten Halm auszustrecken, so sammelt sich das Selbst und **lässt den Körper los**, wenn es am Ende eines Lebens angelangt und alle Unwissenheit vertrieben ist, um die Hand **nach einem neuen Körper auszustrecken**.
[Brihadaranyaka – Upanishad IV.4.3]

Die Welt ist das Rad Gottes, das sich mit allen Lebewesen auf seiner Felge dreht.
Die Welt ist der Fluss Gottes, der aus ihm fließt und zu ihm zurückkehrt.
Auf diesem sich ständig drehenden **Rad des Lebens** dreht sich das individuelle Selbst im Kreis.
Über Leben hinweg glaubt das individuelle Selbst ein separates Geschöpf zu sein, bis es schließlich seine Identität mit dem Herrn der Liebe erkennt
und Unsterblichkeit im unteilbaren Ganzen erlangt.
[Shvetashvatara – Upanishad I.4–6]

Im **träumenden Zustand** ist das Selbst weder blind, wenn der Körper blind ist, noch lahm, wenn der Körper lahm ist, noch gelähmt, wenn der Körper gelähmt ist, noch erschlagen, wenn der Körper erschlagen ist. Doch im Traum kann das Selbst erscheinen, um zu leiden und getötet zu werden; es kann sich des Schmerzes bewusstwerden und sogar weinen.
[Chandogya Upanishad VIII 10.1 – 10.2]

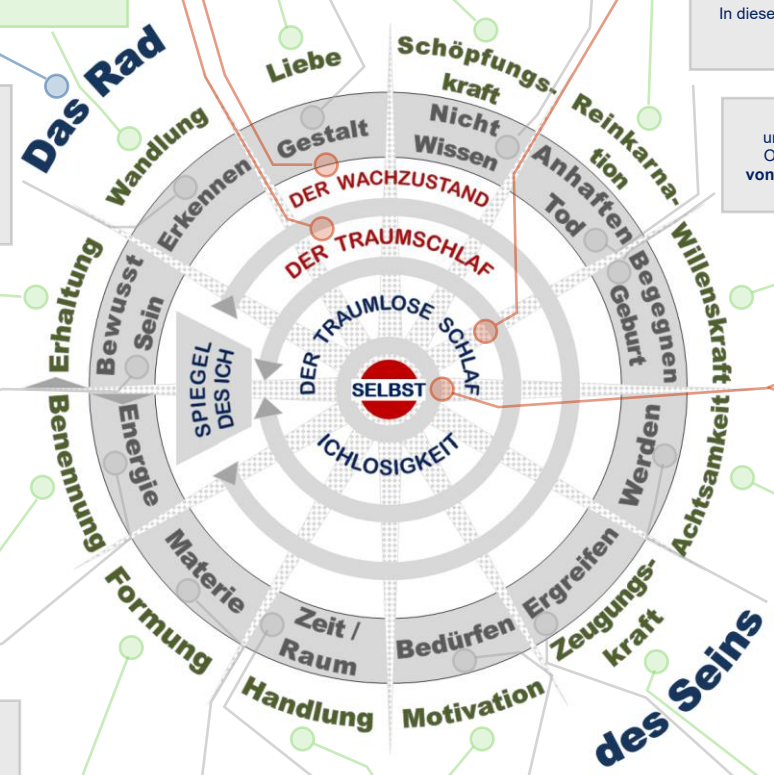
Wie das Netz aus der Spinne **hervorgeht und sich zurückzieht**, wie Pflanzen aus der Erde sprießen, wie das Haar aus dem Körper wächst, so sagen die Weisen, ist es auch mit dem Universum, dieses Universum entspringt aus dem unsterblichen Selbst, der Quelle des Lebens.
[Mundaka – Upanishad I.1.7]

Wenn ein Mensch stirbt, dann stirbt nur der physische Körper; diese Person lebt in einem nicht-physischen Körper weiter, der die Eindrücke aus seinen früheren Leben trägt.
Diese Eindrücke bestimmen sein nächstes Leben.
In diesem Zwischenzustand bearbeitet die Person die gemachten Eindrücke und löst sie auf im Licht des Selbst.
[Brihadaranyaka – Upanishad IV.9]

Dieses Universum ist aus Brahman hervorgegangen, existiert in Brahman und wird zu Brahman zurückkehren. Wahrlich, **alles ist Brahman**.
[Chandogya Upanishad III 14.1]

Niemand kann die Klänge einer Trommel verstehen, ohne die **Trommel als auch den Trommler zu verstehen**; niemand kann die Klänge einer Muschel verstehen, ohne die Muschel und ihren Bläser zu verstehen; niemand kann die Klänge einer Vina verstehen, ohne die Vina als auch den Musiker zu verstehen.
[Brihadaranyaka Upanishad II 4.7-9]

Unter dem hypnotischen Bann von Vergnügen und Schmerz leben wir für uns selbst und sind gebunden. Obwohl wir Herr über uns selbst sind, wandern wir umher **von Geburt zu Geburt**, getrieben von unseren eigenen Taten.
[Shvetashvatara – Upanishad V.7]



Der Urgrund (Brahman) ist unendlich.
Das Universum ist unendlich.
Aus der Unendlichkeit entspringt die Unendlichkeit.
Nimmt man aus der Unendlichkeit die Unendlichkeit, bleibt die Unendlichkeit weiterhin bestehen.
[Brihadaranyaka – Upanishad]

*Das **Selbst** ist überall. Das Selbst ist strahlend hell, unteilbar, unberührt von Sünde, weise, immanent und transzendent. Das Selbst ist es, das den Kosmos zusammenhält.*
[Isha Upanishad 8]

Wie die Sonne, die das Auge der Welt ist, nicht durch die Fehler unserer Augen getrübt werden kann noch durch die Objekte, auf die sie blickt, so kann das eine **Selbst**, das in allem wohnt, nicht durch die Übel der Welt befleckt werden.
[Katha – Upanishad II.2.11]

Meditation ermöglicht es, tiefer und tiefer ins **Bewusstsein** zu gehen, von der Welt der Worte zur Welt der Gedanken und dann über die Gedanken hinaus zur Weisheit des Selbst.
[Katha Upanishad 3.13]

Wie zwei goldene Vögel, die auf demselben Baum hocken, vertraute Freunde, **das Ego und das Selbst**, die im selben Körper wohnen. Der eine isst die süßen und sauren Früchte des Baumes des Lebens während der zweite losgelöst und unberührt zusieht.
[Mundaka – Upanishad III.1.1]

Wenn man ein Stück Gold kennt, so kennt man alle Dinge, die aus Gold gemacht sind: Sie **unterscheiden sich nur durch ihren Namen**, während der Stoff, aus dem alle gemacht sind, Gold ist.
[Chandogya– Upanishad VI.1.5]

Die Sonne spendet Licht und Energie für alles Leben, Osten und Westen, Norden und Süden, oben und unten; sie ist das **Prana** (Energie) des Universums.
[Prashna Upanishad I 6-7]

In dunkler Nacht leben diejenigen, für die nur die äußere Welt allein real ist; in einer noch dunkleren Nacht leben diejenigen, für die nur die innere Welt allein wirklich ist. Das erste führt zu einem Leben des Handelns, das zweite zu einem Leben in Meditation. Doch wer das **Handeln** mit der **Praxis der Meditation** verbindet, überquert das Meer des Todes und tritt in die Unsterblichkeit ein. So haben wir von den Weisen gehört.
[Isha Upanishad III 9-11]

Wenn man einen Klumpen aus Lehm kennt, so kennt man alle Dinge, die aus Lehm gemacht sind. Sie **unterscheiden sich nur durch die Form**, während der Stoff, aus dem alle gemacht sind, Lehm ist.
[Chandogya– Upanishad VI.1.5]

Ungeboren, ohne Körper und ohne Geist, kommt von ihm (dem Herrn der Liebe) jeder Körper und jeder Geist. **Er ist die Quelle von Raum, Luft, Feuer und Wasser, und der Erde, die uns alle trägt.**
[Mundaka – Upanishad II.1.2-3]

Inhalt und Grafik-Design:
© bei Christoph Paul Stock

Samadhi erlangen nur diejenigen, die ihre Sinne gemeistert haben und **frei von Ärger**, **frei von Eigenwillen und von Vorlieben und Abneigungen** und ohne selbstsüchtige Bindungen an Menschen und Dinge sind.
[Tejobindu – Upanishad 4]

Das unsterbliche Selbst meditierte über sich selbst und **projizierte das Universum als evolutionäre Energie**.
Aus dieser Energie entwickelte sich das Leben, der Geist, die Elemente und die Welt des Karmas, das an das Prinzip von Ursache und Wirkung gebunden ist.
[Mundaka – Upanishad I.1.8]

Die **Sinne** rühren von den Objekten der Sinneswahrnehmung her, die **Sinnesobjekte** vom Verstand, der **Verstand** vom **Intellekt**, der Intellekt vom Ich; das Ich vom undifferenzierten Bewusstsein, und das Bewusstsein von Brahman.
[Katha Upanishad I.3.10-11]

Du bist das, was dein **Verlangen** in der Tiefe erregt.
So wie dein Wünschen ist, so ist auch dein Wille.
So wie dein Wille ist, so ist auch deine Tat.
So wie deine Tat ist, so ist auch dein Schicksal.
[Brihadaranyaka – Upanishad IV.4.5]

Das Auge kann es nicht sehen, der Verstand kann es nicht begreifen. **Das unsterbliche Selbst** hat weder Kaste noch Ethnie, **weder Augen noch Ohren noch Hände noch Füße**.
Die Weisen sagen, dieses Selbst ist unendlich im Großen und im Kleinen, ewig und unveränderlich, die Quelle des Lebens.
[Mundaka – Upanishad I.1.6]

Wenn alle **Begierden**, die im Herzen aufsteigen aufgegeben werden, wird das Sterbliche unsterblich.
Wenn alle Knoten, die das Herz erdrücken gelockert werden, wird das Sterbliche unsterblich.
[Katha– Upanishad II.3.14-15]