

***Brahmacarya* – die verborgene Flamme gegen Gewalt**

Von Heinz Grill am 19.09.2026

***Brahmacarya* ist mehr als äußere Enthaltensamkeit**

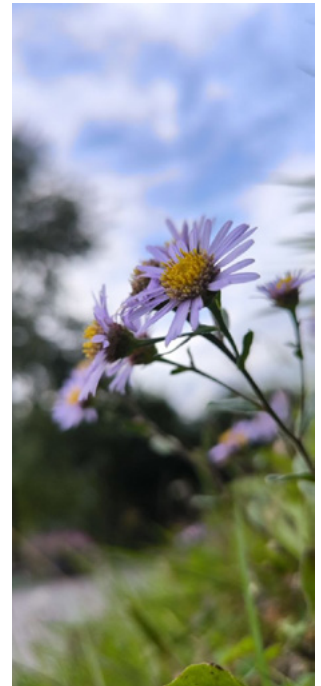
Brahmacarya heißt der Wandel in *Brahman* und der sogenannte *Brahmacārin* ist jener, der auf dem Weg der Spiritualität strebt und sich die verschiedensten Enthaltensamkeitsgelübde, die eine weitreichende und intensive Askese fordern, auferlegt. Er geht gemäß der indischen Yogalehre von der Tatsache aus, dass die Täuschungen in der Welt durch die schmeichelnden Unterhaltungsangebote und Verlockungen die Reinheit der Seele beeinträchtigen. Das zielsichere Streben nach einem Leben in Reinheit führt unweigerlich zu einer Askese bezüglich weltlicher Begehrensformen und kennzeichnet den *Brahmacārin*.

Die Frage aber, ob dieser Weg der Enthaltensamkeit und der einsamen Strebsamkeit nach Vollkommenheit im Geiste heute noch ausreichend gangbar ist, stellt sich wie automatisch, denn das menschliche Dasein will Verbindungen finden und nicht in weltenflüchtige Trennungen zu den Mitmenschen entgleiten. Yogische Einsamkeit und Mönchskleidung sind nicht mehr leicht integrierbar.

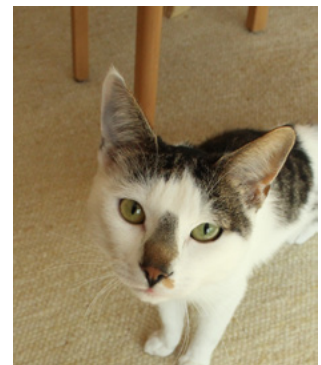
Würde deshalb das Wort „*Brahmacarya*“ lediglich die äußere Lebensform der Enthaltensamkeit darstellen, wären alle Mönche und Priester, die sich an ein Zölibat halten, die großen Friedensstifter in den Nationen, und all jene, die in yogischer Askese verweilen, könnten die Welt erretten. Die Personen aber, die Familie gründen oder verschiedene eheähnliche Verbindungen pflegen, wären für die Spiritualität nicht sehr auffällig tauglich. Das Wort „*Brahmacarya*“ bedarf deshalb einer sehr tiefgreifenden Wahrnehmung und Erforschung, denn es stellt tatsächlich mehr dar, als die in fromme Kleidung gehüllte Lebensform und die von Askese gezeichnete Grundhaltung der Seele. Die Enthaltensamkeit bräuchte heute noch einmal eine sehr hohe moralische Definition, die nicht bei einer äußeren Lebensform stehen bleibt, sondern die gesamte innere Bewusstseinsbildung und Verantwortlichkeit des menschlichen Daseins berücksichtigt.

Die schöpferische Kraft des *Brahmacarya*

Im tiefsten und trefflichsten Sinne bildet diese Lebensform *Brahmacarya*, die gleichzeitig den vierten Punkt der *Yama*-Gesetze¹⁾ des *Raja-Yoga* darstellt, die höchste und kraftvollste Ausdrucksgebung des sogenannten Astralleibes. Ein wirklicher *Brahmacārin* erstrahlt kraftvoll im Licht eines universalen Selbstausdruckes. Er ist wie eine Lichtquelle selbst, sonnenhaft, unbeirrbar und zielorientiert in einem Ideal gegründet. Es ist tatsächlich der mit dem Kosmos zusammenhängende, jedoch individuell gegründete Astralleib, der in blendender Kraftfülle im Menschen zum runden und warmen Ausdruck gelangt. Vielleicht mag sich eine gewisse Askese in diesem Bild des gehobenen und geläuterten Astralleibes ausdrücken. Die Fülle jedoch, die



Herbstaster – Die Pflanze lebt im Licht, sie ist rein und doch fehlt die Reinheit des entwickelten Selbstes. Sie nimmt über die Photosynthese das Licht auf, sie kann jedoch nicht das Licht als Geistesgut ausstrahlen.



Die Augen sind ein Ausdruck für die Motive und Willenskräfte. Die Katze zeigt dadurch nicht den Gedanken, sondern die vorherrschende Form des Begehrens.

sich in Wärme, Licht, Kraft und Dynamik zeigt, ist nicht nur ein Ergebnis von Verzicht gegenüber partnerschaftlichen Beziehungen, weltlichen Belanglosigkeiten, Müßiggang in den Sinnesströmen und allgemeinen Passionen. Es ist vielmehr die Schöpferkraft selbst, die sich aus der Strebsamkeit zu höchsten Idealen entwickelt hat und im Menschen vorzüglich zum schönen Bild erstrahlt.

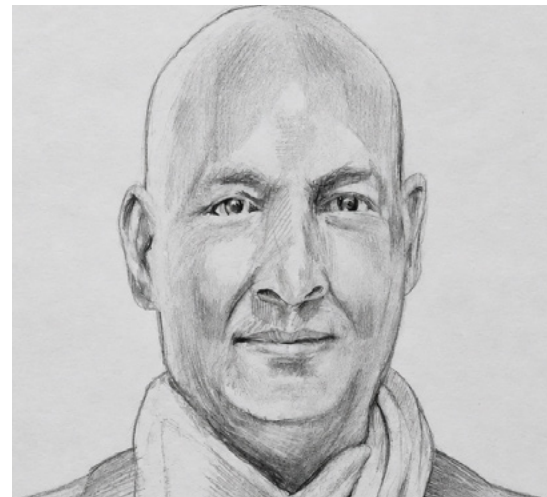
Ein religiös Strebender, der sich sehr konsequent spirituellen Zielen hingibt, meidet naturgemäß unsinnige Beziehungen, aber er muss sich nicht von seinen nächsten, ihn umgebenden Menschen zwingend trennen. Die unentwegte und nie erschütterbare Hinwendung zu einem höchsten Ideal kann als der Weg des *Brahmacārin* heute durchaus als akzeptabel gelten. Wesentlich für diese Disziplin ist tatsächlich die inhaltliche Würde des Menschen, die Seelenhaltung der Moralität und die ganz bewusste Abwendung von allen zerstörenden oder negativ wirkenden Einflüssen.

Der Weg zu *Brahman* und die Bedeutung des *Brahmarandhra*

Shankara, der große indische Philosoph, pflegte den Satz, dass *Atman Brahman* sei.²⁾ Die Bedeutung dieser Aussage bildet einen Grundstock zum Verständnis von *Brahmacarya*, oder, anders ausgedrückt, dem Wandel, dem Leben in *Brahman*, dem Aufgehen in einem Höchsten. Wer sich durch Mühe, Opferleistung und wiederholte Zielstrebigkeit zu einem wahren Ideal aufrichtet, lebt sich mit all seinen Erfahrungen und Empfindungen in eine höhere Wirklichkeit hinein. Er nähert sich langsam den glückseligen Welten des reinen Gedankens an. Sein Scheitelpunkt im Haupt, jene feine angehobene Sinneszentrale, die ganz unbewusst den Menschen begleitet und die im Yoga als *Brahmarandhra* bezeichnet wird, wirft auf die Augen ganz natürliche lichte Kräfte. Wie kann es sein, dass jemand, der positiv niedrige Leidenschaften hinter sich lässt, schön und licht wird? Es entsteht durch das Angehobensein oder Hinausgehobensein über den physischen Leib und es ist eine Form der Askese, die durch die Wahrnehmung zu einem hohen Ideal entsteht. Ganz naturgegeben überwindet jener, der sich für ein hochstehendes Ideal begeistert, niedrigere Begehrensformen, denn er will die Tugenden und ihre Schönheit von höchster Seite erleben. Je höher die Ziele des Menschen sind, desto natürlicher überwindet er niedrige Passionen. Er scheut keine Mühe für den Aufstieg des Selbstes in der Verwirklichung edler Ideen und Gedanken.



Brahmarandhra erhebt die gesamte Körperlichkeit durch seine eigene Lichtoffenheit am Scheitel und über dem Haupt.



Sivananda kannte sich im Wesen *Brahmacharya* sehr gut aus. Die Unterscheidung von Wahrheitsgedanken, die lichter Art sind, zu sinnlichen Bindungen beherrschte er derartig gut, dass er unmittelbar mit seinen Worten eine erhebende heitere Dimension erzeugen konnte. Diese frohe (*sukha*) Dynamik in seinem Wesen entsprang der Körperfreiheit.

Lebensbeispiele für die Ausrichtung auf ein höheres Ideal

Obwohl Rudolf Steiner zweimal verheiratet war, richtete sich sein ganzes Leben zur Entwicklung der Anthroposophie aus. Die zahlreichen Erkenntnisse über die geistigen Welten und deren Zusammenhänge mit dem irdischen Leben bilden eine unvergleichbare Opferleistung für die Menschheit, die gar nicht anders entstehen konnte als im fühlenden Wandeln zu den geistigen Welten. Er ist ein Brahmacārin.

Nicht wenige Menschen, die in bestimmten Mann-Frau-Beziehungen standen, wandeln durch ihre Weisheit und vorzügliche Moralität in der Wirklichkeit von *Brahman*. Vielleicht mag ein extremes Bild der Künstler Raffael aus der Renaissance sein, der in ausschweifenden Passionen dem weiblichen Geschlecht ergeben war und vielleicht gerade deshalb relativ früh an Krankheit verstarb. Dennoch bildet er ein Beispiel, wie seine Seele in höheren Wahrnehmungen lebte und wie ein großartiges Lebenswerk zum Erblühen kam.

Pater Kantenich aus der Schönstatt-Bewegung lebte für tiefe Ideale und konnte durch seine Ahnungen und Empfindungen zum geistlichen Leben feine, sensible Liebeskräfte ausstrahlen, die ein unmittelbarer Friedensbeitrag waren. Er lebte in Empfindungen, die wahr mit der Ebene des Geistes verknüpft sind.

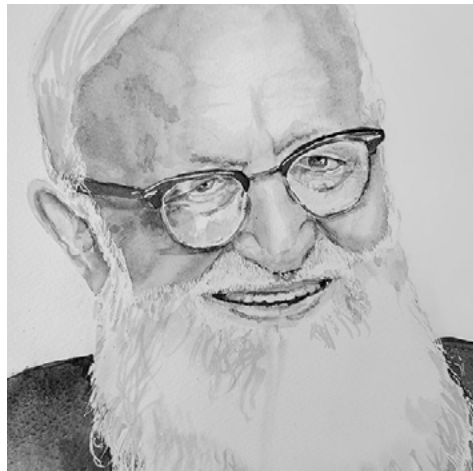
Wahrheitsbewusstsein als Grundlage der Gewaltfreiheit

Für die Entwicklung von *Brahmacarya* ist die Erlangung eines tiefgründigen Wahrheitsbewusstseins, Wahrheitsfühlers und zuletzt eine Gründung im Wollen zur Wahrheit unumstößlich. Je mehr dieser Wille in einzelnen Menschen zur Erkräftung gelangt, desto mehr fließen ihm die schönen und ausstrahlenden Liebeskräfte des Kosmos zu. Der Astralleib beginnt, aus dem Geist zu leuchten, das Bewusstsein verkündet Reinheit und Licht. Diese Dimension des Kosmos ist gewaltfrei. Sie ist sanft und kräftig zugleich. Der Mensch wird dann auf natürliche Weise die Moralität höher schätzen als jegliches triebhaftes Verlangen, als Vergeltung oder nachtragende Gehässigkeit. Wie relativ kann so manches Abenteuer der Sinnlichkeit im Leben und so mancher Konflikt, Streit, Jähzorn oder verirrte Emotion werden, wenn nur die Flamme des Geistes im Menschen zu brennen beginnt und sein *Brahmarandhram*, sein Scheitelpunkt, wie erhöhend, das gesamte Aufrichtevermögen zum Lichte dirigiert?

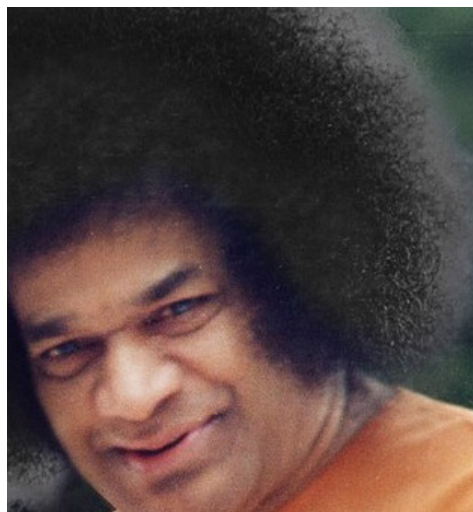
Manche Menschen sind zu einem gewissen Grade in kleinen Eigenschaften in *Brahmacarya* bereits gegründet. Die Vernunft im umfassenden Sinne ist dann größer als der begehrlische, nach Welt und Macht lauende Trieb. Diese Haltung ist schön, kraftvoll und sympathisch.



Udo Renzenbrink konnte die Ernährungslehre nach der Grundlage von Rudolf Steiner mit Ansätzen der gesunden Ernährung für verschiedenste Lebensstufen grundlegen. Sein Feingefühl für Wahrheit war sehr groß und deshalb war eine Offenheit im Sinne des Brahmarandhra, des gehobenen Scheitels, in seinen letzten Jahren gegeben.



Pater Josef Kantenich
(1885 - 1968)



Der durchdringende konzentrierte Blick von Sai Baba zeigt eine Bewusstseinsorientierung mit Verwandlungskraft.

Foto: Sainiventa auf [Wikimedia](#)

Vielleicht mögen nicht so große, bekannte Lebenswerke gedeihen wie diese von bekannten Künstlern und namhaften Persönlichkeiten der Weltentwicklung. Im Wesentlichen zeigen sich die Eindrücke im Seelenleib. Der *Brahmacārin* kann auf seinem Gebiet, auf dem er tätig ist, sofort Wahrheit von Lüge unterscheiden. Er ist untäuschbar in spirituellen Fragen. Wenn der Wille zum Höchsten aufzusteigen wagt, so wird jede Wahrheit, die nur andeutungsweise Züge von Weisheit enthält, erkannt. Der Mensch erfreut sich an Wahrheiten, da sie erhebend wirken und, wie das Johannesevangelium sagt, den Menschen frei machen.³⁾ Höchste Unterscheidungsfähigkeit ist in *Brahmacarya* gegeben. Wie sehr kann dieser Wahrheitswille Gewaltfreiheit in der Welt erzeugen, denn er gründet sich auf einem soliden, kraftvollen und gesunden Menschen? Gesundheit und Licht gehören tatsächlich in letzter Konsequenz zusammen. Die Entwicklung von kräftigen und gediegenen moralischen Voraussetzungen schafft eine Grundbasis für die Gesellschaft und schließlich kann daraus der nächste Schritt einer besseren Ordnung der Nationen entstehen. Ist aber eine Nation gesünder und gegründet und steht solide auf moralischen Säulen, so führt sie in der gesamten Welt zu einem friedvollen Gleichgewicht.

Vom individuellen Menschen zum gesellschaftlichen Frieden

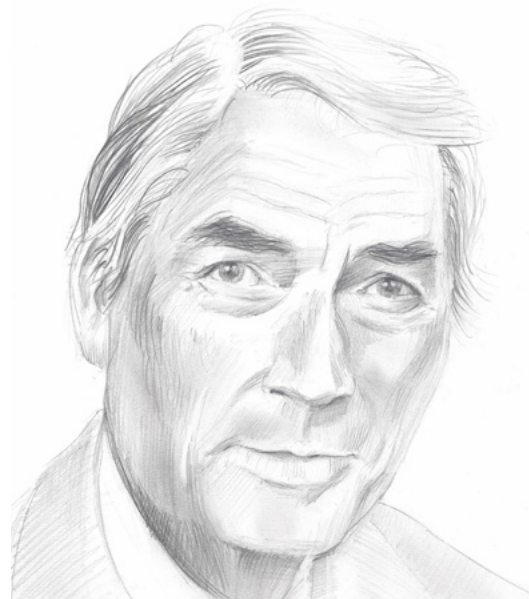
Brahmacarya ist Strahlkraft, Liebe und universale Weisheit, die durch den Menschen spricht. *Brahman* ist *Ātman* oder anders ausgedrückt: Die Universalität wird zur individuellen Willensnatur des Menschen und deshalb ist *Brahman* in letzter Konsequenz der sich ständig weiter verwirklichende *Ātman* im Menschen.⁴⁾

Im *Brahmacārin*, dem Menschen, der *Brahman* kennt, lebt ein Feuer, das im wahrsten Sinne nicht von dieser Welt ist. Es brennt und bleibt dennoch ruhig, zart, mit feinsten Kräften der Liebe. Indem es durch den Menschen, durch seine Seele zur stillen Verkündigung wird, reinigt es die Umgebung und lässt gewaltvolle Willensäußerungen verstummen. Die Gesundheit in psychischer und physischer Hinsicht erhebt sich nicht nur in einem Menschen, sie erstrahlt und fördert sich heilsam für die gesamte Umgebung. *Brahmacarya*, das Leben und Wirken in einem verwirklichten Gedanken, bringt für alle Nationen vonseiten des individuellen Menschseins ein harmonisches Gleichgewicht und ein gesundes Selbstbewusstsein.

Der Friede in der Welt wird deshalb von einzelnen Individuen gefördert, die sich eine sehr gesunde Basis geben und von dieser ausgehend schließlich ein gesellschaftliches und soziales Gleichgewicht bis zur höchsten Moralität zu gründen vermögen.



Die Konzentration kann durchaus im Ausdruck einer Physiognomie sichtbar werden. Je mehr ein Gedanke konzentriert bewahrt wird, desto mehr sammeln sich Lebensätherkräfte an der Wirbelsäule, kanalisieren diese und führen dadurch zu einer allgemein gesteigerten lichten Verwandlung des Leibes. Über dem Scheitel befindet sich das sogenannte *Brahmarandhra*, das siebte Chakra, das allgemein eine lichte Anhebung aller körperlichen Bedingungen leistet.



Die hervorragende Beobachtungsgabe von Gregory Peck, dem amerikanischen Schauspieler, geht ebenfalls in *Brahman* ein. Sie ist eine Fähigkeit, die sich in dieser höchsten Ebene zu natürlicher Herzenskraft verwandelt und als solche heute, nun 23 Jahre nach seinem Tod, friedvoll für die Welt ausstrahlt. Die Kräfte, die aus der geistigen Welt wirken, entspringen aus den menschlichen Fähigkeiten und fördern die weitere Entwicklung auf der Erde.

Anmerkungn:

1. Vgl. Patañjali, Yoga-Sūtra II,30: *ahiṃsā, satya, asteya, brahmacarya und aparigraha* werden als die fünf *Yama* genannt. Yoga-Sūtra II,38 verbindet die Festigung in *brahmacarya* mit dem Gewinn von *vīrya*, Kraft bzw. Energie.
2. Für *Śaṅkaras Advaita-Vedānta* ist die Wesensidentität von *Ātman* und *Brahman* grundlegend.
3. Vgl. Johannes 8,32: „... und werdet die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch frei machen.“
4. Je schwächer Menschen im Laufe der Zeit in ihrer psychischen und physischen Grundkraft werden, desto mehr neigen sie zu einer passiven Selbstaufgabe in Bezug auf Manipulationen, Suggestionen und Wirtschaftsinteressen. Ein schwaches Volk ist deshalb für Kriegszwecke benutzbar. Die Anschauung, die hier dieser Ausführung zugrunde gelegt ist, bezieht sich auf die Stärkung der gesamten menschlichen Gesundheit durch eine richtige Anwendung von einem psychischen und physischen *Brahmacarya*. Indem die individuellen Voraussetzungen lichtvoll gestärkt werden, kann sich eine friedvolle Gesellschaft von unten nach oben erbauen.