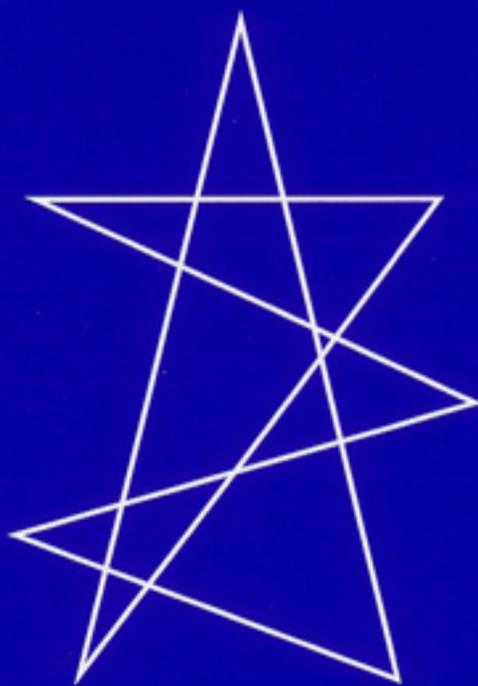


K. Parvathi Kumar

# Mithila



Grundlagen einer spirituellen Erziehung

Edition Kulapati

Mithila ist ein Arbeitsbuch für  
Eltern, Jugendliche und Lehrer.

Grundlegende Zusammenhänge zwischen  
Körper, Seele, Geist und Kosmos  
werden klar und einfach dargelegt.  
Dazu gehören auch Meditations-  
und Yogaübungen.

Der Inhalt dieses Buches ist nicht neu,  
sondern uralt. Es sind Auszüge aus  
der alten Weisheit, die neu formuliert  
und der heutigen Zeit angepasst wurden.

ISBN 3-930637-24-3

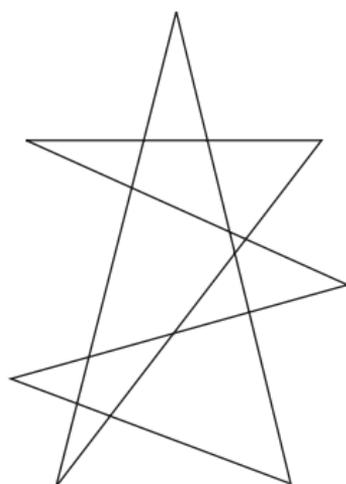
Mithila

Grundlagen einer spirituellen Erziehung



K. Parvathi Kumar

# Mithila



Grundlagen

einer spirituellen Erziehung

edition kulapati

Zweite überarbeitete Auflage 2003

© 1992 Dhanishtha Publications, Visakhapatnam A. P., India

© 1994 World Teacher Trust / Edition Kulapati, Hamburg

© 2003 Edition Kulapati im World Teacher Trust e.V., Wermelskirchen

Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

**Mithila – Grundlagen einer spirituellen Erziehung** / K. Parvathi Kumar. –

2. Aufl. – Wermelskirchen : Ed. Kulapati, 2003

Einheitssacht.: Mithila : The New Age School Syllabus <dt.>

ISBN 3-930637-24-3

Übersetzung, Lektorat und Produktion dieses Buches wurden durch das gemeinsame Bemühen von Personen realisiert, die sich dem Werk von Dr. K. Parvathi Kumar verbunden fühlen. Ein besonderes Dankeschön gilt dem Verlag Dhanishtha in Barcelona, der uns Bilder zur Verfügung stellte.

Druck und Bindung: Medienservice F&B GmbH, Köln

Printed in Germany

*Mithila*\* ist die älteste Weisheitsschule. In Übereinstimmung mit dem göttlichen Plan schenkt sie der Menschheit von Zeit zu Zeit Erleuchtung. Die Weisheit ist göttlich und ewig, und sie bringt sich selbst zum Ausdruck, um den Weg zu zeigen.

Dieses Buch enthält systematisierte Weisheit. Es ermöglicht Ausrichtung, die zur Selbst-Verwirklichung führt.

Das Buch 'Mithila' ist für alle Kinder gedacht, die das Reich Gottes auf Erden suchen. Den Schulen des neuen Zeitalters soll es einen ausführlichen Lehrplan für Lehrer und Eltern bieten, damit sie junge Menschen unterrichten können. Das Buch entstand durch Anfragen aufgeschlossener Eltern und Lehrer, die dem Wohl der Kinder des neuen Zeitalters dienen wollten.

---

\* Die im Text kursiv gedruckten Sanskrit-Begriffe sind im Anhang IV in alphabetischer Reihenfolge aufgelistet, wobei die angegebenen Seitenzahlen auf die entsprechenden Textstellen hinweisen. Erläuterungen zur Schreibweise und Aussprache der Sanskrit-Wörter sind im Anhang des Buches 'Der Yoga des Patanjali' von Ekkirala Krishnamacharya zu finden.



# Inhalt

Einführung . . . . .	9
1. Der Mensch als 'Drache' . . . . .	17
2. Der Mensch als siebenstrahliger Stern . . . . .	25
3. Die sieben Strahlen . . . . .	33
4. <i>Yoga-Âsanas</i> . . . . .	49
4.1 <i>Âsanas</i> zur Entspannung . . . . .	55
4.2 <i>Sûrya Namaskâra</i> – die Begrüßung der Sonne . . . . .	83
5. Arbeit . . . . .	89
6. Rhythmus, Ritual und Routine . . . . .	101
7. Ernährung . . . . .	107
8. Farbe . . . . .	133
9. Geld und Sexualität . . . . .	153
10. Stille, Klang und Sprache . . . . .	187
11. Gedanke . . . . .	199
12. Meditation . . . . .	217
Anhang	
I. Anmerkungen zum Wassermannzeitalter	245
II. Sanskrit-Namen der 60 Jahreszyklen . . . . .	248
III. Tabelle zu den sieben Strahlen . . . . .	251
IV. Index der Sanskrit-Begriffe . . . . .	255

Diese Arbeit ist  
jenem großen Meister zu Füßen gelegt,  
den die Welt als Meister *DK* kennt.

Er ist das richtungsweisende Licht,  
das der Menschheit seit 100 Jahren  
Erleuchtung schenkt.

Er hat die Verantwortung übernommen,  
den Weg der Menschheit zu erleuchten.

## Einführung

Als menschliches Wesen geboren zu werden ist eine Gelegenheit, die wir erhalten und nicht eine Wahl, die wir getroffen haben. Es ist tatsächlich so: Wir Menschen haben den menschlichen Körper nicht gewählt, sondern dieser ist eine Gelegenheit, die uns geboten wird. Jede gebotene Gelegenheit sollten wir voll und ganz und in richtiger Weise nutzen, denn wir haben keine Garantie, noch einmal eine solche Gelegenheit zu erhalten. Daher wird von uns erwartet, dass wir die Bedeutung verstehen, weshalb wir einen Körper haben. Das bezeichnen wir als Sinn und Zweck des Lebens.

Seinem Wesen nach ist der Mensch der Bewohner des Körpers, der ihm als Ausdrucksmittel dient: Wir Menschen drücken uns durch das Denkvermögen, die Sinne und den physischen Körper aus. Wenn wir nicht lernen, uns durch diese drei Körper richtig zum Ausdruck zu bringen, machen sie uns Schwierigkeiten. Das heißt, wir bringen uns selbst in Schwierigkeiten, weil wir nicht genug über den Gebrauch dieser Körper wissen. Zusätzlich vergrößern wir diese Schwie-

rigkeiten, wenn wir kein harmonisches Verhältnis zu dem uns umgebenden Leben aufbauen, das sich durch andere Lebensformen verkörpert: Mineralien, Pflanzen und Tiere.

Dann fangen wir bald an, uns zu beklagen, statt uns mit dem Leben in Einklang zu bringen. Es ist genauso, als würde sich ein Anfänger über das Pferd, das er reiten möchte oder über ein technisch hochentwickeltes Auto, das er fahren möchte, beschweren. Weder das Pferd noch das Auto machen dem Reiter oder dem Fahrer von sich aus Schwierigkeiten. Meist ist Unfähigkeit die Ursache aller Klagen.

Auch der menschliche Körper ist ein hochentwickeltes 'Fahrzeug'. Weder steht sein Modell für rasche Neuanfertigungen zur Verfügung, noch sind Ersatzteile auf dem Markt unmittelbar zu haben. Genauso wie man ein Pferd oder ein Auto vorschriftsmäßig benutzt, so gelten auch für den Gebrauch des menschlichen Körpers bestimmte Regeln. Wenn wir lernen, wie man richtig reitet oder fährt, werden wir mit einem Pferd oder einem Auto viel Freude haben. Das Fahrzeug, das wir den menschlichen Körper nennen, funktioniert ähnlich reibungslos und in Koordination

mit seinem Bewohner, wenn wir die aufgestellten Regeln befolgen. Andernfalls bringt sich der Insasse mit seinem Fahrzeug in Schwierigkeiten.

Der richtige Gebrauch hängt davon ab, welchen Treibstoff wir unserem Fahrzeug geben. Wir können ein Pferd nicht mit Fleisch füttern oder in das Auto eine andere Flüssigkeit als den vorgeschriebenen Treibstoff einfüllen. Auch können wir nicht Kaffee, Tee oder Alkohol in den Benzintank gießen oder ihn gar mit Gold, Silber oder Edelsteinen vollstopfen. Wie schmackhaft oder kostbar solche Dinge auch sein mögen, sie bringen das Auto nicht zum Fahren – im Gegenteil, sie zerstören es. Wenn nun ein Mensch seinen Körper mit nicht wünschenswerten Nahrungsmitteln, Sehnsüchten und Gedanken füttert, dann schaden sie seinem Körper fortwährend und auf allen Ebenen: physisch, emotional und mental.

In der heutigen Zeit haben wir Menschen unsere Grundlagen verloren. Wir wissen nicht, wie wir uns verhalten sollen, wenn es um Ernährung, Sexualität, Arbeit, Geld und Schlaf geht.

- Wir wissen nicht, wie, was, wann, wo und wie viel wir essen sollen. Daraus entstehen unsere physischen Krankheiten.

- Wir verstehen nicht den Sinn des Geschlechts-triebes, sondern nur, wie wir ihn auf Biegen und Brechen befriedigen können. Von Begierde besessen haben wir unseren gesunden Menschenverstand in Zusammenhang mit allem verloren, was Hygiene betrifft und sind in sexuellen Dingen unanständig geworden. Nachdem Hygiene, Rhythmus und Anstand auf der Strecke geblieben sind, ist unser Sexualverhalten nicht mehr normal und natürlich. Da uns die Wissenschaft der Berührung abhanden gekommen ist, sind wir Beute eines tödlichen Virus geworden, den wir nicht besiegen können, solange wir uns nicht bessern. Die Natur hat ihre eigenen Sicherungssysteme, um ihre verdorbenen Kinder wieder zur Ordnung zu rufen.
- Genauso haben wir Menschen vergessen, den Geschmackssinn, Gehörsinn und Gesichtssinn richtig zu benutzen. Durch richtigen Gebrauch dieser Sinne können wir hellichtig und hellhörig werden und astrale Reisen unternehmen. Unangebrachte Anwendung der Sinne bindet uns an die Illusion des Sehens, an Missverständnisse durch Sprechen und Hören sowie an den dichten Körper, der uns nach unten zieht.

Ausschweifende Befriedigung unserer Wünsche bindet uns an das Grob-Physische, obwohl wir die Fähigkeit besitzen, feinstofflich oder ätherisch zu sein.

Die Menschen des 20. Jahrhunderts haben an diesem Punkt nicht aufgehört. Sie haben außerdem noch die Luft, das Wasser und die Umwelt verschmutzt. Da sie ihre Richtung verloren haben, sind sie nicht in der Lage, den hereinkommenden Seelen, den Kindern, Führung zu geben.

Wie wir gesehen haben, sind die Menschen von dem System, in dem sie leben, nicht unabhängig. Sie sind nicht nur von ihren Mitmenschen abhängig, sondern auch von Mineralien, Pflanzen, Tieren und *Devâs*, den subtilen Intelligenzen, die auf unpersönliche Weise in der Natur und im Menschen wirken. Mit Hilfe der Wissenschaft haben wir gelernt, wie wir sie nutzen können, aber nicht, wie wir uns ihnen gegenüber nützlich erweisen können. „Sei nützlich, bevor du etwas nutzt“, lautet die Botschaft der Seher und der Meister der Weisheit. Zu benutzen, für sich etwas herauszuholen und unfair zu handeln, ungeachtet der Konsequenzen, ist leider die Neigung des heutigen Menschen. Obwohl er in

jüngster Zeit viel an Boden gewonnen hat, hat er ebensoviel verloren. Der Verlust hebt den Gewinn wieder auf.

Wir Menschen sind nicht in der Lage, die Kinder zu inspirieren, weil wir selbst nicht inspiriert sind. Deshalb muss sich das durchschnittliche Kind oder der Jugendliche unserer Zeit selbst zu einer integrierten Persönlichkeit heranbilden. Sein Denkvermögen, die Sinne und der Körper sollten ihm gehorchen. Das ist wahre Freiheit. Wenn wir unsere Freiheit falsch verstehen, verhalten wir uns unverantwortlich beim Essen, Trinken und in sonstigen Dingen und werden außerdem noch drogen-süchtig. All das geschieht im Namen der Freiheit! Daher sollten die Kinder mit Techniken vertraut gemacht werden, durch die sie die Mitarbeit des mentalen, emotionalen und physischen Körpers erhalten. So können sie ihr Leben als integrierte Persönlichkeiten führen. Die Meister der Weisheit sprechen dann von 'seelendurchdrungenen Persönlichkeiten' oder 'ausgerichteten Personen'.

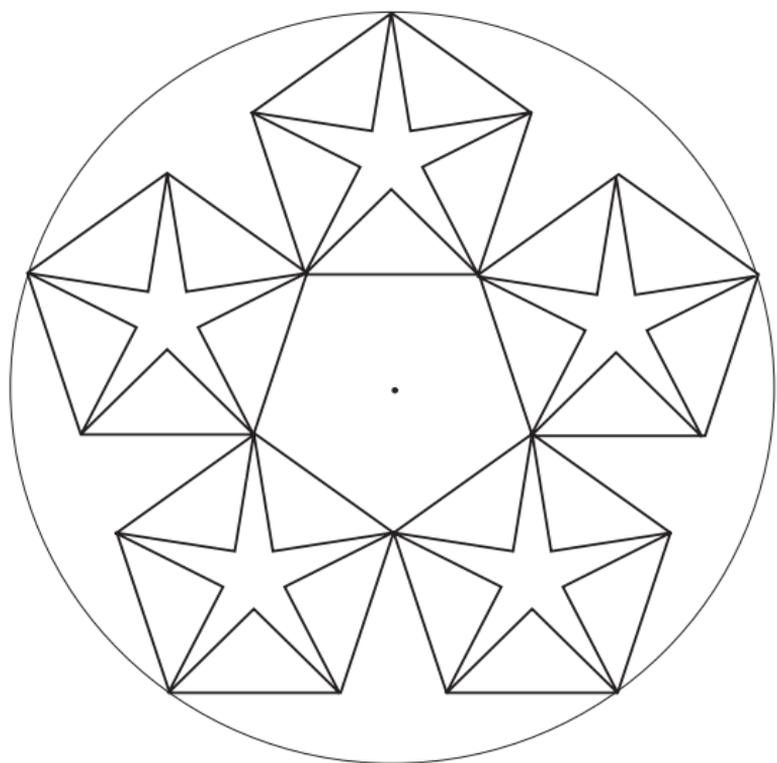
Die Sorge der Eltern um ihre Kinder ist ernsthaft und tief, und deshalb ist dieses Buch entstanden. Es enthält praktische Techniken, die von jedem, der sie mag, angewandt werden können.

Als Arbeitsbuch eignet es sich für Eltern und Lehrer, so dass sie mit sich selbst und mit den Kindern arbeiten können. Die dargelegten Techniken sind nicht neu, sondern uralte. Es sind Auszüge aus der alten Weisheit, die sprachlich neu formuliert und in passender Anordnung für die heutige Zeit gegeben wurden. In vielen Familien im Osten wie im Westen, die meine Unterweisungen befolgen, werden sie bereits angewandt. Die Ergebnisse sind ermutigend.

Dieselbe Lehre wird in diesem Buch angeboten, um alle Menschen zu unterstützen, die ihre Kinder vor unguten Einflüssen der modernen Übel unserer Gesellschaft bewahren möchten.

Der Inhalt des Buches kann den Unterrichtsstoff der Kinder in ihren Schulen ergänzen, oder es kann eine Sonntagsschule daraus entstehen.

K. Parvathi Kumar



# Kapitel 1

## Der Mensch als 'Drache'

Mein liebes Kind,  
wir wollen etwas über uns selbst lernen. Wie sind wir gestaltet? Wir alle haben eine Form, und wir wirken durch sie. Diese Form nennen wir 'unseren Körper'. Wir sind nicht unser Körper. Genauso wie unser Auto, unsere Bücher, unser Spielzeug, unser Fahrrad, so ist auch unser Körper ein Gebrauchsgegenstand. Nachdem wir in den Schoß unserer Mutter hinabgestiegen sind, wird der Körper allmählich um uns herum aufgebaut. Wenn wir aus dem Mutterleib kommen, haben wir

1. die Beine
2. die Hände
3. den Rumpf
4. den Kopf
5. die Ohren
6. die Augen
7. die Nase und die Nasenlöcher
8. den Mund und die Zunge
9. die Harnwege
10. die Ausscheidungsorgane



Wir entwickeln

1. den Tastsinn
2. den Geschmackssinn
3. den Gehörsinn
4. den Gesichtssinn
5. den Geruchssinn



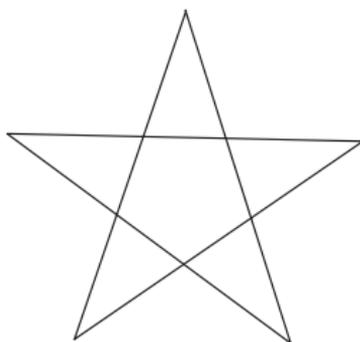
In uns haben wir die fünf Elemente

1. das dichte physische Gewebe:  
Haut, Nägel, Knochen, Haare
2. das Wasser:  
in Form von Blut und Sekreten
3. das Feuer:  
die Körperwärme
4. die Luft:  
als unsere Atmung
5. den Äther oder die *Ākāśa*:  
ein Aspekt des Raums in uns



Du siehst, wir existieren auf so wunderbare Weise in einem Körper, der vier Gruppen von je fünf Einheiten enthält. Das sind vier Fünfecke! Fünfeck oder Pentagon bedeutet: ein Körper aus fünf Einheiten. Die vier Fünfecke bilden die 20 oben genannten Bestandteile. Ein anderer Name für das

Fünfeck ist 'Drache'. Früher wurde das Wort 'Drache' gebraucht, um die fünffältige Existenz darzustellen. In der ältesten Sprache der Menschen ist *Makara* der älteste Name für 'Drache'. *Ma* bedeutet die Zahl Fünf, und *Kara* bedeutet Hände. *Makara* bedeutet also 'der mit den fünf Aspekten'. Ein Fünfeck hat fünf Ecken. Der Drache hat vier Beine und einen Kopf. Auch du bist ein Fünfeck oder ein fünfzackiger Stern oder ein Drache. Stell dich so hin, dass deine Beine im 90°-Winkel gestreckt sind. Dann strecke deine Arme nach beiden Seiten horizontal aus.



Jetzt siehst du aus wie ein fünfzackiger Stern. Weitere Namen, die in den Schriften für die fünffältige Existenz benutzt wurden, sind 'Pferd', 'Mantel' usw.

Die vier oben genannten Fünfecke sind miteinander verbunden und bilden unseren Körper.

Das zweite Fünfeck, der zweite *Makara*, ist feinstofflicher als der erste. Das erste Fünfeck, der erste *Makara*, ist somit gröber als der zweite. Dementsprechend ist das zweite Fünfeck gröber als das dritte, und das dritte ist gröber als das vierte. Alle sind in uns miteinander verbunden. Jeden Tag arbeiten wir durch diese vier Drachen. So ist unser Körper aufgebaut.

Wir leben innerhalb des Körpers, der auch als Stadt, in der wir wohnen, bezeichnet wird. In den vier Fünfecken existieren wir auf vierfache Weise. Erst einmal existieren wir, und dann, als Zweites, erwachen wir jeden Morgen, wenn wir aufstehen, in das Bewusstsein. Entschuldigung! Ich glaube, das war falsch. Erwachen wir aus dem Schlaf, oder gibt es etwas in uns, das uns weckt? Bitte, denk darüber nach.

Wenn wir selbst aufwachen, sollten wir wissen, wie, woher und wodurch wir wach werden. Genauso können wir fragen: Schlafen wir, oder wird uns der Schlaf gegeben? Wenn wir schlafen, sollten wir wissen, wie wir schlafen. Doch wir wissen nicht, wie wir schlafen. Im Schlaf existieren wir, aber wir wissen nicht, wie wir existieren. Ist es nicht so? Bis wir aufwachen, wissen wir auch

nicht, wie das Aufwachen vor sich geht. Irgendwie werden wir geweckt, und irgendwie schlafen wir ein. Es wird von der Natur für uns getan.

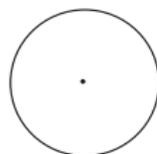
Die Natur tut noch viel mehr Dinge in uns. Sie bringt den Schlaf, und sie weckt uns auf. Ebenso hält sie Pulsierung, Atmung und Blutkreislauf in Tätigkeit. Im Herzen unterhält sie ein Laboratorium, um unreines Blut in reines Blut wieder aufzubereiten. Ein weiteres Labor hat sie in der Leber. Dort finden höchst differenzierte chemische Reaktionen statt, die Nahrung in Energie umwandeln. Die Drüsensekrete werden ebenfalls durch die Natur hervorgebracht. Mit Hilfe der Sekrete erbaut sie fortwährend die Körpergewebe und erhält die Harmonie des Körpers. Die Funktionen der Natur im Körper sind so zahlreich, dass sie nicht vollständig aufgezählt werden können. Diese intelligente Aktivität der Natur nennen wir 'Bewusstsein'. Deshalb ist die Natur bewusst. Sieh mal, wie bewusst das Atom ist!

Wir existieren, wir werden bewusst, und wir arbeiten durch den Körper. Wir werden zu unseren Gedanken und Wünschen, und letztlich handeln wir so, wie wir von den Gedanken und Wünschen angetrieben werden.

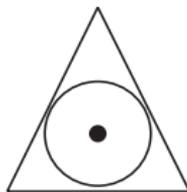
Dies ist unsere vierfältige Existenz:

1. unsere Existenz

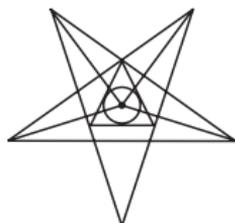
2. unser Erwachen  
oder unser Gewahrsein  
oder Bewusstsein



3. wir werden ein Gedanke;  
unser Zustand der Aktivität  
auf der gedanklichen Grundlage



4. durch den fünffältigen Körper



Unsere vierfältige Existenz und die 20 Elemente – vier Fünfecke sind  $4 \times 5$  – bilden zusammen unsere Konstitution.  $20 + 4 = 24$  ist daher eine Möglichkeit, unsere Konstitution zu verstehen.

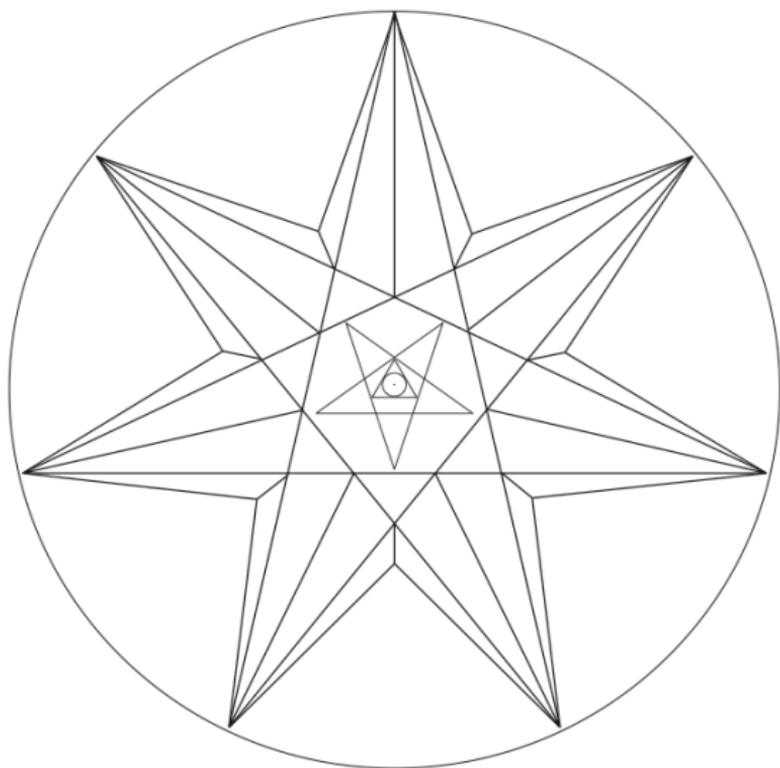
Das ist auch die Zahl der Stunden eines Tages und die Zahl der Lunationen im Jahr: 12 Voll-

monde und 12 Neumonde. Aus diesem Grund werden wir als Nummer 24 bezeichnet.

Unsere vierfältige Existenz in den vier Fünfecken des Körpers ergibt noch eine weitere Zahl:  $4 + 4 = 8$ . Die 8 gilt als Zahl des Christus.

In den obigen Abschnitten haben wir gelernt, dass wir grundsätzlich existieren und von Zeit zu Zeit bewusst werden. Das heißt, wir haben zwei Daseinszustände, und wir arbeiten durch den fünffältigen Körper: den *Makara*, den Drachen, das Fünfeck, das Pferd, den Mantel. Daher werden wir auch Siebenstern oder die Nummer 7 genannt. Früher wurden der Mensch und der Kosmos häufig mit dieser Zahl erklärt, obwohl auch andere Zahlen wie 3, 5, 9, 11 und 12 zur Erklärung herangezogen werden können.

Wir wollen nun dem Weg der Menschen aus früherer Zeit folgen, um uns selbst umfassender zu verstehen.



## Kapitel 2

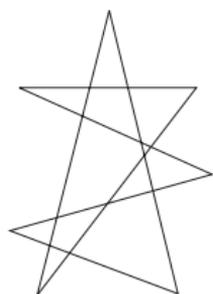
### Der Mensch als siebenstrahliger Stern

#### Sieben Ebenen – sieben Körper



Jetzt wollen wir sehen, wie wir siebenfältig existieren.

1. Wir existieren, wenn wir schlafen und wenn wir nicht schlafen.
2. Wir werden bewusst, wenn wir aufgewacht sind.
3. Wir haben Liebe.
4. Wir haben Weisheit.
5. Wir haben ein Denkvermögen.
6. Wir haben Sinne.
7. Wir haben den Körper, den wir sehen.



Die Punkte 1. und 2. beschreiben, was wir sind.  
Die Punkte 3. bis 7. zählen auf, was wir haben.  
Unser Sein bezeichnen die Punkte 1. und 2., und

wir werden von den fünf Prinzipien umhüllt. Diese Umhüllung wird auch 'Körper' genannt. Folglich haben wir fünf Körper, und wir sind Bewusstsein mit der Existenz als unserem Hintergrund. Wir können die 7 auch folgendermaßen darstellen.

1. Wir existieren:  
der Geist.
2. Wir werden bewusst:  
die Seele.
3. Wir haben den Liebekörper:  
die Ebene der Liebe.
4. Wir haben den Weisheitskörper:  
die Ebene der Weisheit, *Buddhi*.
5. Wir haben den Denkkörper:  
die Ebene der Gedanken.
6. Wir haben den Körper der Sinne:  
die Ebene der Emotionen, den Emotionalkörper.
7. Wir haben den physischen Körper:  
die Ebene der physischen Handlung.

Es gibt also sieben Existenzstadien: von der reinen Existenz über das Bewusstsein bis zur physischen Existenz, die wir kennen.

Die sieben Ebenen unserer Existenz sind deshalb:

7. die physische Existenz,
6. die emotionale Existenz,
5. die mentale Existenz,
4. die *buddhische* Existenz,
3. die Liebeexistenz,
2. unsere Existenz als Bewusstsein,
1. unsere reine Existenz.

Viele Menschen kennen die physische Existenz. Wenn sie aufgeregt oder ärgerlich sind, wenn sie Angst haben, traurig oder froh sind, wissen sie auch von ihrer emotionalen Existenz. Befinden sie sich in einem solchen Zustand, dann sagen wir, dass sie emotional sind. Wir alle haben Gefühle. Wenn wir emotional sind, dann heißt das, dass wir mit dem Gefühlskörper arbeiten.

Wir wissen auch von unserer mentalen Existenz. Immer wenn wir denken, sind wir im Gedankenkörper oder im Körper des Denkvermögens.

Alle Durchschnittsmenschen kennen diese drei Erfahrungs- oder Existenzstadien. Wir erleben uns als denkende, wünschende und handelnde Wesen. Das heißt, wir arbeiten mit unserem Mentalkörper,

mit dem Wunsch- oder Emotionalkörper und mit dem physischen Körper. Die großen Denker sind nur Denker. Die Intellektuellen sind auch nur Denker. Alle sind Denker, vom Intellektuellen bis zum Durchschnittsmenschen. Der Unterschied liegt in der Art ihres Denkens.

Unter uns Menschen gibt es jedoch ein paar, die auch mit dem Weisheitskörper arbeiten. Deshalb sind sie mehr als nur intellektuell. Sie sind intuitiv. Das bedeutet, sie gehen mit einem höheren Verstehen um. Sie arbeiten mit Weisheit und folgen der Weisheit der Natur. Beispielsweise sind unsere Wissenschaftler, die zum Wohlergehen der Gesellschaft beigetragen haben, intuitiv.

Doch auch andere, wie Plato, Sokrates und Pythagoras, waren intuitiv. Durch ihre Intuition haben sie zum Wohlergehen der Menschheit beigetragen. In jeder Nation gibt es solche intuitiven Männer und Frauen, die mit ihren Gedanken dem Wohlergehen der Gesellschaft dienen. Ihr Beitrag führt die Gesellschaft über längere Zeitzyklen, anders als der Beitrag der Intellektuellen. Die führenden Denker der Gesellschaft beeinflussen diese nur für kürzere Zyklen. Ihr Gedanke stirbt schon nach kurzer Zeit, weil er nicht auf die Natur ab-

gestimmt ist. Einige Gedanken leben nur kurz, manche leben lange und noch andere leben ewig. Die dritte Kategorie gehört zu jenen Menschen, die vom *Buddhi*- oder Weisheitskörper aus arbeiten. Zum Beispiel überlebte die Weisheit von Plato, Pythagoras und Sokrates die Zeitzyklen in der westlichen Welt. Das gleiche gilt für *Vâlmîki* und *Veda Vyâsa* im Osten und für Hermes im mittleren Osten.

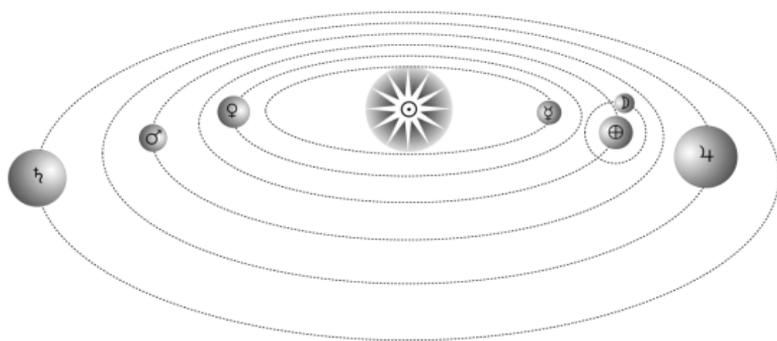
Wir Menschen müssen lernen, mit dem *Bud-dhi*- oder Weisheitskörper aktiv zu sein. Das ist unser vierter Körper. Zur Zeit benutzen wir meist nur die drei Körper, die geringer sind als der *bud-dhische* Körper: den physischen, den Wunsch- und den Denkkörper. Mit diesen drei Körpern können wir nicht zu ausreichend Glück und Zufriedenheit gelangen, obwohl sie auch sehr wichtige Körper sind. Wenn wir den *buddhischen* Körper benutzen, macht uns das glücklicher.

Ein Mensch wird noch viel glücklicher, wenn er lernt, seinen Liebekörper zu benutzen. Das können nur sehr, sehr wenige Menschen. Lord *Krishna* hat ihn benutzt, *Buddha* und Christus benutzten ihn. Alle großen Meister der Weisheit benutzen ihn. Macht ein Mensch von diesem Körper Gebrauch,

erfährt er große Glückseligkeit und verteilt diese Seligkeit und dieses Glück auch an alle, die ihn umgeben. Die Lebensgeschichten von *Krishna*, *Buddha* und Christus zeigen, wie glücklich sie waren und wie sie andere glücklich machen konnten. Von dem, was sie taten und lehrten, werden auch heute noch Millionen von Menschen auf dem Planeten inspiriert. Wenn wir lernen, den Liebekörper zu gebrauchen, können wir genauso arbeiten wie sie. Ist das nicht phantastisch? Ist das nicht wert, dass wir es in unserem Leben versuchen?

Wir wollen also verstehen lernen, wie viele gute Prinzipien wir haben. Nachdem wir unser Potential verstanden haben, sollten wir die Techniken erlernen, die uns dazu verhelfen, das Potential dieser Prinzipien anzuwenden. Deshalb müssen wir lernen, verstehen und probieren. Wir brauchen mit der Anwendung nicht zu warten, bis wir alles verstanden haben. Ohne weiteres können wir in die Tat umsetzen, was wir bereits gelernt und verstanden haben. Wer nicht anwendet, was er gelernt hat, ist träge. Für einen solchen Menschen liegt die Erfahrung des Glücks in weiter Ferne. Wir wollen also üben und lernen, lernen und üben.

Zu unserem Lernbereich gehört, dass wir uns selbst und unsere Körper verstehen und Techniken anwenden, die eine reibungslose Arbeit durch alle Körper ermöglichen.



## Kapitel 3

### Die sieben Strahlen

Haben wir jemals bemerkt, dass der Sonnenstrahl eine sehr weite Reise zurücklegt? Er reist von der Sonne bis zu unserer Erde und wirkt auf dem Planeten als Lebenskraft. Das Schöne am Sonnenstrahl ist, dass er sich ausbreitet, während er von der Sonne zur Erde reist. Auf seiner Reise dehnt er sich aus. Der Sonnenstrahl ist für alles Leben auf dem Planeten verantwortlich. Er ist das Leben für den Planeten.

Genauso reist der Sonnenstrahl noch zu sechs weiteren Planeten. Die Sonne wird von sieben Planeten umkreist. Zu ihnen gehört auch der Mond. In der Astrologie gilt er als Planet. Merkur (♿), Venus (♀), Mars (♂), Mond (♃), Erde (♁), Jupiter (♃) und Saturn (♄) drehen sich um die Sonne (☉).

Die Sonne ist also das Zentrum für alle Planeten bzw. Planetenkörper. Ihnen allen übermittelt sie Licht und Leben. Die Menschen in früherer Zeit und auch die Schriften sagen uns, dass die Sonne den Planeten nicht nur Licht und Leben schickt, sondern auch deren Geburt, Gestaltung

und Entwicklung bewirkt. Mit der Sonne als ihrem Lebensprinzip werden also die sieben Planeten geboren, durch die Sonne entwickeln sie sich und sind aktiv.

Bei uns ist es genauso. Auch in uns wirkt die Sonne als Lebens- und Lichtprinzip. Die sieben Strahlen der Sonne, die die sieben planetarischen Körper bilden, arbeiten in uns als die sieben planetarischen Prinzipien. Jetzt wollen wir sehen, wie die sieben Strahlenprinzipien als die sieben planetarischen Prinzipien in uns tätig sind.

1. Der Wille, den wir in uns haben, ist die Funktion des Sonnenprinzips (☉).
2. Weisheit und Liebe in uns sind die Funktion des Jupiterprinzips (♃).
3. Unsere intelligente Aktivität ist die Funktion des Merkurprinzips (☿) in uns.
4. Instinktiv fühlen wir uns von Schönheit und Glanz angezogen, und das ist die Funktion des Venusprinzips (♀) in uns.
5. Das Nachdenken über unsere Gedanken, das Denken, Verstehen und die Reaktion auf das Leben ist die Funktion des Mondprinzips (☾) in uns.

6. Die Kraft, die wir haben, ist die Funktion des Marsprinzips ( $\text{♂}$ ) in uns.
7. Unser physischer Körper, der dies alles enthält, ist die Funktion des Saturnprinzips ( $\text{♄}$ ) zusammen mit dem Erdprinzip, der Materie in uns.

Wir wollen noch einmal zusammenfassen. Der Sonnenstrahl kommt aus der Sonne hervor. Er hat sieben Qualitäten, die die sieben Planeten unseres Sonnensystems bilden. Auch der menschliche Körper wird von den sieben Strahlenqualitäten aufgebaut. Die Aktivität der sieben Planeten entspricht den sieben individuellen Qualitäten. Der Mensch arbeitet mit allen sieben Qualitäten des Sonnenstrahls. So erbauen die sieben Strahlen, die aus der Sonne hervorkommen, das Sonnensystem und den menschlichen Körper. Sie sind die wichtigsten Prinzipien, die für das Sonnensystem und den Menschen arbeiten.

Wie wirken die sieben Prinzipien des Sonnenstrahls durch unseren Körper? Durch welche Körperzentren arbeiten sie?

1. Der Wille (Sonne  $\text{☉}$ ) arbeitet durch ein Zentrum im Kopf.

2. Liebe-Weisheit (Jupiter ♃) wirkt durch ein Zentrum zwischen und direkt über den Augenbrauen.
3. Die intelligente Aktivität (Merkur ☿) wirkt durch das Kehlzentrum.
4. Schönheit, Glanz, Glück und Glückseligkeit (Venus ♀) erfahren wir durch das Herzzentrum.
5. Gedankliche Reaktionsfähigkeit und Verhalten (Mond ☾) werden durch das Zentrum am Nabel gesteuert.
6. Kraft, emotionale Kraft (Mars ♂), die eine niedere Manifestation des Willens (Nr. 1) ist, wirkt durch das Sakralzentrum.
7. Der Aufbau des Körpers, seine Festigung und Formierung sowie Wachstum und Verfall (Saturn ♄) erfolgen durch ein Zentrum an der Basis der Wirbelsäule.



1. Kopfbasis
2. Brauenzentrum
3. Kehlzentrum
4. Herzzentrum
5. Solarplexuszentrum
6. Sakralzentrum
7. Basiszentrum

In den Weisheitsbüchern werden diese Zentren (*Chakren*) folgendermaßen genannt:

	Deutsch	Sanskrit
1.	Kopfzentrum	<i>Sahasrâra</i>
2.	Brauenzentrum	<i>Âjnâ</i>
3.	Kehlzentrum	<i>Visuddhi</i>
4.	Herzzentrum	<i>Anâhata</i>
5.	Solarplexus	<i>Manipûraka</i>
6.	Sakralzentrum	<i>Svâdhistana</i>
7.	Basiszentrum	<i>Mûlâdhâra</i>

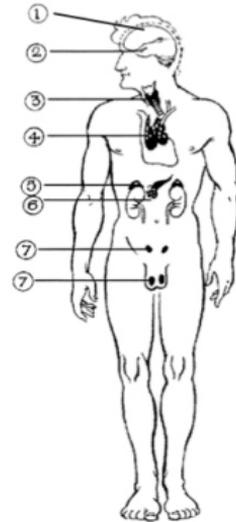
Die Prinzipien der sieben Strahlen wirken durch die sieben Körperzentren und stimulieren die sieben Drüsen im Körper. Diese Drüsen sondern Sekrete ab und bewirken damit die Bildung der sieben Körpergewebe.

Wenn die Drüsen ihre Sekrete korrekt absondern, arbeitet der Körper harmonisch. Tun sie das nicht, fehlt es dem Körper an Harmonie, und diesen Zustand nennen wir Krankheit. Weil die Sekrete im Körper Harmonie bewirken, werden sie Hormone genannt. Liegen Hormonstörungen vor, leiden wir an unheilbaren Krankheiten. Das Funktionieren oder Nicht-Funktionieren der Drüsen

hängt davon ab, wie gut die sieben Zentren im Körper arbeiten. Die Aktivität der sieben Zentren hängt vom Verhalten des Menschen ab. Wenn der Mensch sich richtig verhält und die sieben Zentren sowie ihre Funktionsweise vollkommen versteht, kann er gesund und harmonisch leben. Verhält er sich nicht richtig, landet er in gedanklicher, emotionaler und physischer Unordnung, und ein solcher Zustand wird Krankheit genannt. Krankheit (dis-ease) ist ein Fehlen von Leichtigkeit und Wohlbefinden (ease). Leichtigkeit und Wohlbefinden (ease) ist Gesundheit.

Die sieben Drüsen im Körper sind:

1. Zirbeldrüse (Epiphyse)
2. Hirnanhangdrüse (Hypophyse)
3. Schilddrüse
4. Thymusdrüse
5. Bauchspeicheldrüse
6. Keimdrüsen
7. Nebennieren



Die sieben Drüsen entsprechen den sieben Zentren, den sieben Planeten und den sieben Strahlen in der genannten Reihenfolge. In einem Durchschnittsmenschen sondern nicht alle Drüsen Sekrete ab. Nur in einem vollkommenen Menschen wie *Krishna*, *Christus* oder *Buddha* ist die Sekretion aller Drüsen harmonisch aufeinander abgestimmt. Vor allem geben die Drüsen im Kopf nur bei hochspirituellen Menschen Sekrete ab.

Durch gutes Verhalten kann ein Mensch die Körperzentren zur Tätigkeit anregen. Sie ermöglichen dann die angemessene Drüsensekretion. Die Meister der Weisheit kennen den Klangschlüssel, den Farbschlüssel und die Symbole der Zentren. Sie benutzen diese Schlüssel, um ihren Körper gesund und arbeitsfähig zu erhalten. In Bezug auf Klang und Farbe und ebenso in ihrem Verhalten gegenüber anderen Wesen folgen sie einer speziellen Praxis. Auch wir können uns die gleiche Praxis aneignen und so den ursprünglichen Zustand unseres Körpers wiedergewinnen.

Zur Information nenne ich die sieben Farben und die sieben Symbole. Mit ihnen können wir arbeiten, nachdem wir mit der Befolgung der Verhaltensanweisungen in diesem Buch begonnen haben.

Strahl	Farbe	Symbol
1	Indigo	
2	Blau	
3	Leuchtendes Grün (Aquamarin)	
4	Goldgelb	
5	Orange	
6	Silbergrau	
7	Grün	

Jetzt können wir eine umfassende Tabelle\* mit den sieben Strahlen, sieben Planeten, sieben Zentren, sieben Drüsen, sieben Farben und sieben Symbolen erstellen. So erkennen wir, wie alles in der Schöpfung wunderbar in siebenfältiger Weise angeordnet ist. Die 7 existiert auch als sieben Ebenen des Bewusstseins und als sieben Körper, die ich bereits erklärt habe.

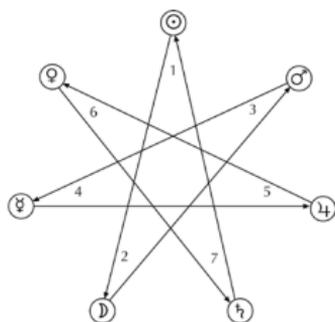
---

\* siehe Anhang III

## Die sieben Strahlen und die sieben Tage

Es gibt sieben Tage in der Woche, die ebenfalls den sieben planetarischen Prinzipien entsprechen. Wir wollen sehen, wie sich beides zueinander verhält:

- |               |         |   |
|---------------|---------|---|
| 1. Sonntag    | Sonne   | ☉ |
| 2. Montag     | Mond    | ☾ |
| 3. Dienstag   | Mars    | ♂ |
| 4. Mittwoch   | Merkur  | ☿ |
| 5. Donnerstag | Jupiter | ♃ |
| 6. Freitag    | Venus   | ♀ |
| 7. Samstag    | Saturn  | ♄ |



Die sieben Tage entsprechen den sieben großen Zeitzyklen, die *Manvantaras* genannt werden. Die gesamte Schöpfung wird als ein großer Zeitzyklus erklärt, in dem es sieben kleinere Zeitzyklen gibt. Sie werden *Manvantaras* genannt.

Ein *Manvantara* ist ein großer Zeitzyklus. Es gibt vierzehn *Manus*, die in sieben Paaren existieren. Jeder einzelne hat eine Zeitspanne, in der er arbeitet. Den Zeitzyklus, der sich auf eine solche Tätigkeit bezieht, nennt man ein *Manvantara*.

Eine Schöpfung kommt hervor und zieht sich wieder zurück. Dies geschieht innerhalb von vier-

zehn *Manvantaras*. Sie machen einen Tag *Brahmâs* aus, der 24 *Brahmâ*-Stunden hat. Solche zyklischen Geschehen ereignen sich 100 *Brahmâ*-Jahre lang.

Das Verstehen der Zeit und ihrer zyklischen Ereignisse ist einer der sieben Schlüssel zur Weisheit, der ein *Vedânga* oder ein *Kalpa* genannt wird. In den Schriften erfahren wir von den Zeitzyklen. Sieben Zeitzyklen werden durch sieben Pulsierungen des Schöpfers erarbeitet. Jede Pulsierung besteht aus einer zweifachen Aktivität: einer Ausatmung und einer Einatmung. Die Ausatmung wird von einem *Manu* regiert, und die Aktivität der Einatmung leitet sein Gegenüber. Durch sieben Pulsierungen treten die sieben Ebenen in Erscheinung und verschwinden wieder. Dieser Vorgang ist zyklisch.

Damit wir das alles besser verstehen, wollen wir eine Tabelle erstellen und sehen, wie lange ein *Manvantara* dauert.

Ein *Yuga* gilt als ein Zeitzyklus, und

- *Kali* steht für eine Einheit in einem solchen Zeitzyklus.
- *Dvâpara* bedeutet zwei solcher Einheiten.
- *Tretâ* sind drei und
- *Krita* sind vier solcher Einheiten.

<i>Yuga</i>	Jahre
<i>Kali</i>	1 x 432 000
<i>Dvâpara</i>	2 x 432 000
<i>Tretâ</i>	3 x 432 000
<i>Krita</i>	4 x 432 000
1 <i>Kalpa</i>	10 x 432 000 = 4 320 000

72 *Kalpas* = 1 *Manvantara*

14 *Manvantaras* = 1 Tag (24 Std.) *Brahmâs*

365 Tage *Brahmâs* = 1 Jahr *Brahmâs*

100 Jahre *Brahmâs* = Lebensspanne eines *Brahmâ*

Der gegenwärtige *Brahmâ* wird *Padmabhû* genannt. Er ist 51 Jahre alt. Der gegenwärtige *Manu* wird *Vaivasvata* genannt.

Wir sind derzeit in der *Padmabhû*-Schöpfung, im *Vaivasvata-Manvantara*, im 27. *Kalpa*, im *Kali Yuga*, auf dem Planeten, der *Jambu Dvîpa* genannt wird, und im Jahr *Chitrabhânu* (2002/2003)\*.

Die sieben Strahlen der Sonne, die für die Existenz unseres Sonnensystems verantwortlich sind, werden auch als die sieben Pferde bezeichnet. Daher sagen die Schriften, dass 'sieben Pferde einen Wagen mit sieben Rädern ziehen. Sieben

---

\* siehe Anhang II

weise Männer reiten auf ihnen, zusammen mit sieben fruchtbaren Wassernymphen.<sup>1</sup> Über diesen Satz sollen wir täglich meditieren.

Die sieben weisen Männer, die die sieben Pferde reiten, sind:

Strahl/Pferd	Qualität	Sanskrit-Name
1.	Wille	<i>Sushumnâ</i>
2.	Liebe-Weisheit	<i>Harikeśa</i>
3.	Intelligente Aktivität	<i>Viśvakarma</i>
4.	Harmonie	<i>Viśvatryarchas</i>
5.	Konkrete Wissenschaft	<i>Sannaddha</i>
6.	Hingabe	<i>Sarvâvasu</i>
7.	Gesetz und Ordnung	<i>Svarâj</i>

Wir sollten lernen, mit den Energien der Strahlen zu arbeiten, indem wir von den Lehrern die anzuwendenden Techniken erlernen. Im Folgenden gebe ich eine kurze Beschreibung der Strahlenkräfte, die uns helfen, vollkommen zu werden.

### 1. *Sushumnâ* – Wille

Der Wille in uns führt uns zu Vollkommenheit im Dienst der Macht. Einige Menschen werden im

Leben in Machtpositionen eingesetzt. Sofern der Macht durch tätige Liebe gedient wird, macht uns der Wille vollkommen. Vielen mächtigen Menschen fehlt die Liebe, und daher gehen sie durch dieselbe Macht, der sie dienen, zugrunde. Der Macht durch Liebe zu dienen ist der Grundton dieses Strahls.

## 2. *Harikeśa* – Liebe-Weisheit

Die Weisheit und die Liebe in uns helfen uns, durch das Erkennen unserer Einheit mit allem Leben vollkommen zu werden. Das ist Dienst der Liebe durch tätige Liebe. Wir finden viele weise und göttliche Menschen, die durch diesen Strahl arbeiten. Sie sehen die Einheit aller Dinge. Sie sind einbeziehend und schließen niemanden aus. Sie sind tolerant, nachsichtig, bereit zu vergeben und magnetisch. Jeglichem Leben gegenüber sind sie freundlich.

## 3. *Viśvakarma* – Intelligente Aktivität

Dieser Strahl hilft uns, dadurch vollkommen zu werden, dass wir alles, was wir haben, auf in-

telligente Weise für den Dienst einsetzen. Sein Leitgedanke ist: „Setze alles für den Dienst ein.“ Wer so arbeitet, kennt die Eignung aller Dinge in der Schöpfung. Er weiß sehr gut, wie alles genutzt werden kann. „Es gibt nichts Nutzloses, aber vieles wird nicht richtig genutzt“, ist seine Auffassung. Wir lassen Dinge ungenutzt, wenn wir ihren Wert nicht kennen. Setzen wir diese Qualität im Dienst ein, werden wir zu den besten Verwertern der Naturschätze. Wenden wir diese Strahlqualität nicht in unserem Dienst an, werden wir kommerziell und nutzen andere aus.

#### 4. *Viśvatryarchas* – Harmonie

Durch diese Strahlqualität können wir uns von groben Formen lösen und uns mit der Schönheit, Herrlichkeit und dem Rhythmus des inneren Lebens verbinden. Jede Form entsteht aus der Wirkung von Klang, Rhythmus und Farbe. Rhythmische Klänge erzeugen Farben, und Farben lassen wiederum Formen entstehen. Durch die Arbeit mit diesem Strahl können wir die innere Schönheit der äußeren Formen erkennen. Wir werden Schüler von Klang, Farbe und Rhythmus, wenn wir

mit diesem Strahl arbeiten. So lernen wir, mehr das innere Leben der Form wahrzunehmen als die Form selbst.

## 5. *Sannaddha* – konkrete Wissenschaft oder konkretes Wissen

Mit Hilfe dieses Strahls können wir unser Denken intensiv einem Problem zuwenden, um dem Leben zu helfen. Vielleicht arbeiten wir für die Lösung rassischer Probleme, oder wir möchten das Pflanzen- oder Tierreich erheben. Dabei setzen wir unser konkretes Denken fortwährend und mit Nachdruck ein, um Lösungen für scheinbar unüberwindliche Probleme einer Rasse oder Spezies zu finden. Unter dem Einfluss dieses Strahls werden Wissenschaftler geboren. Das Ergebnis solch intensiver Betätigung sind Erfindungen und Entdeckungen. Indem wir jede Qualität des Denkens für eine Sache einbringen, um dienstbar zu sein, werden wir zu großen Wohltätern der Gesellschaft, wenn diese Strahlqualität verwirklicht wird. Sie führt uns zur Vollkommenheit, indem sie uns dazu zwingt, unser ganzes Wissen im liebevollen Dienst an unserer Rasse anzuwenden.

## 6. *Sarvâvasu* – das Opfer im Dienst, Hingabe

Dies ist die Qualität des Opfers in uns. Es ist unsere zielstrebige Ausrichtung auf ein Ideal. Indem wir uns für dieses eine Ideal opfern, verbrennen wir alle unsere Unreinheiten und erreichen einen reinen Zustand der Erfahrung. Es ist der Weg des Selbstopfers für ein erschautes Ideal.

## 7. *Svarâj* – Unabhängigkeit oder Befreiung durch Rhythmus, Gesetz und zeremonielle Magie

Die Aktivität dieses Strahls ist Einfügung in den Rhythmus des Lebens, dadurch dass wir das Gesetz verstehen, von dem das System regiert wird. Dabei wenden wir fortwährend das Gesetz im eigenen Leben an, um den inneren Tempel zu erbauen. Dies erfordert lange Jahre systematischer Arbeit, die auf Dienen ausgerichtet sind.

## Kapitel 4

### *Yoga-Âsanas*

*Yoga* bedeutet Integration, Einheit, Synthese oder ganzheitlicher Zustand des Seins. *Âsanas* sind Körperhaltungen. *Yoga-Âsanas* bezeichnen deshalb Körperhaltungen, die die Integration der Lebenskraft fördern.

Die Lebenskraft in uns kann gut fließen, wenn wir *Yoga-Âsanas* ausführen. In früherer Zeit entdeckten die Menschen, dass die Ausübung dieser *Âsanas* der Vitalisierung des Körpers dient. Die Lebenskraft wird stimuliert, so dass sie jedes Aktivitätszentrum in uns belebt.

*Âsanas* erhalten die Wirbelsäule elastisch und die Gelenke beweglich. Solange die Wirbelsäule geschmeidig bleibt, kann sie die Lebenskraft besser aufnehmen und weiterleiten. Werden die *Âsanas* regelmäßig durchgeführt, stimulieren sie auch die Drüsen, damit sie ihre Sekrete richtig absondern können. Der Körper wird neu belebt, und das Altern wird aufgehalten! Ja, das ist wahr. Viele haben diese Erfahrung gemacht. Der Körper bleibt jung, elastisch, beweglich, aktiv und energiegeladen.

Die Haut wird strahlend, wenn wir die *Âsanas* durchführen, nachdem wir den Körper mit Öl eingerieben haben.

Mit Hilfe der *Âsanas* können wir Widerstandskraft gegen Krankheiten entwickeln. Wer *Âsanas* übt, wird nicht krank, auch wenn seine Umgebung nicht sehr gesund ist. Er kann Kälte und Hitze viel besser ertragen als andere. Der Wechsel der Jahreszeiten wird sich nicht auf ihn auswirken.

Ein weiterer sehr interessanter Aspekt der *Âsana*-Übungen besteht darin, dass wir nicht länger alles essen, ohne zu unterscheiden. Die Zunge hat nicht mehr die Tendenz, uns zu verführen. Das Verdauungssystem funktioniert besser, der Stuhlgang wird regelmäßig, und die Neigung zur Fettleibigkeit wird eingedämmt.

In unserer täglichen Lebensaktivität stören wir unseren Atemrhythmus durch Hast, Sorgen, Furcht, Ärger, Gereiztheit, Unruhe, Eifersucht, Stolz, Vorurteile, Zweifel, Misstrauen usw. Außerdem wird der Atemrhythmus dadurch beeinträchtigt, dass uns die Ausgewogenheit zwischen Arbeit, Essen und Ausruhen fehlt. Sogar wenn wir spielen, bringen wir unseren Atemrhythmus durcheinander. Wir sind derartig darauf erpicht zu gewinnen, dass

wir ganz unruhig werden. Die Sorge, dass wir besiegt werden könnten, löst weitere Unruhe aus. Armer Mensch! Schon beim geringsten Anlass gerät sein Atemrhythmus durcheinander. Der Verlust des Atemrhythmus ist die Ursache für die Störung der Lebensströme im Inneren. Das ist so, als würden wir einen Kieselstein in das stille Wasser eines Sees fallen lassen. Die Störung gleicht den Wellen, die auf der Wasseroberfläche erscheinen. Die Lebensströme werden aus dem Gleichgewicht gebracht, und sie brauchen Zeit, um es wieder herzustellen. Inzwischen lassen wir einen weiteren Kieselstein in das stille Wasser des Lebens fallen. Noch bevor wir zur Ausgeglichenheit zurückgefunden haben, verursachen wir die nächste Störung. Wenn unsere tägliche Aktivität auf diese Weise fortwährend die innere Lebensaktivität beeinträchtigt, kommen wir mit Krankheit in Berührung.

Hier bieten die *Âsanas* eine ausgezeichnete Lösung. Sie stellen unseren Atemrhythmus wieder her, wenn wir sie unter Anleitung eines Lehrers durchführen. Im Zustand der Gesundheit ist die Lebenskraft rhythmisch in uns tätig, und dazu verhelfen uns die *Âsanas*. Sie eignen sich dafür so-

gar noch besser als gymnastische Übungen oder Leichtathletik.

## Die Zeit für Âsanas

Der Morgen ist die beste Zeit für Âsanas. In den Tropen werden sie kurz vor Sonnenaufgang durchgeführt, und die Menschen setzen dort ihren Körper den morgendlichen Sonnenstrahlen aus, weil diese eine ausgezeichnete Wirkung auf den Körper haben. In der Zeit vor und während des Sonnenaufgangs gibt es viele lebensspendende Energien. Daher gilt diese Zeit als die beste. Wenn das Klima nicht dafür geeignet ist, die Âsanas im Freien auszuführen, können wir sie morgens auch in einem Zimmer üben, das ein Fenster nach Osten hat.

Wenn die Zeit am Morgen für uns ungünstig ist, können wir die Âsanas auch abends durchführen.

## Der Platz für Âsanas

Ein Platz, an dem es genügend Belüftung gibt, eignet sich für Âsanas. Es sollte ein Platz sein, der

das Morgen- oder Abendlicht hereinlässt. Falls die Temperaturen es gestatten, sollten wir einen Platz im Freien bevorzugen, den wir stets ordentlich und sauber halten. Eine brennende Kerze und ein Räucherstäbchen während und nach den Übungen halten den Platz rein. Niemals sollten wir *Âsanas* in einem dunklen, unbelüfteten Raum ausführen. Sanfte Streichmusik während der *Âsanas* trägt zu tieferer mentaler Stille bei.

## Vorbereitung der *Âsanas*

Mit vollem Magen sollten wir keine *Âsanas* durchführen. Es wird empfohlen, nach dem Essen 3 bis 4 Stunden mit den Übungen zu warten. Ein leerer Magen ist besser. Wenn wir uns schwach fühlen, können wir ein Glas Milch, Fruchtsaft oder Zitronenwasser mit Honig trinken. Wir erreichen wohlthuende Ergebnisse, wenn wir den Darm vor den Übungen leeren.

Wir leeren also den Darm, reinigen den Körper und bewahren vor der Ausübung der *Âsanas* eine ruhige Stimmung. Bei der Durchführung atmen wir vollständig ein und aus. Während der

Âsanas, bei denen wir den Körper zusammenziehen, atmen wir aus, und wenn wir den Körper strecken, atmen wir ein. Mit den Ausführungen sollten wir es nicht eilig haben.

Wenn möglich, tragen wir Oliven- oder Sesamöl auf und massieren den Körper sanft 5 Minuten lang, ehe wir die Âsanas durchführen. Dies verstärkt die Wirkung. Bei dieser Körpermassage müssen wir auch die Gelenke massieren.

## Kapitel 4.1 *Âsanas* zur Entspannung

### 1. *Shavâsana* (Leichenhaltung)



Methode:

1. Lege dich flach auf den Rücken, mit den Armen neben dem Körper und den Handflächen nach oben.
2. Bewege langsam die Füße auseinander, ebenso die Hände und richte dabei die Handflächen nach oben. Das Auseinanderbewegen soll langsam geschehen, damit du eine bequeme Haltung findest.
3. Schließe sanft deine Augen und entspanne deinen Körper gedanklich und physisch – jedes Gelenk, alle Gliedmaßen und fühle dich körperlich vollkommen wohl.
4. Lass deinen Atem rhythmisch gehen, indem du dein Denken auf die Atmung richtest. Wenn

das Denken sich auf und davon macht, bringe es zurück und richte es wieder auf die Atmung.

5. Werde ganz ruhig und bleib so.

Wirkung:

Physische und psychische Entspannung.

## 2. Advâsana (umgekehrte Leichenhaltung)



Methode:

1. Lege dich auf den Bauch.
2. Strecke die Beine und Arme aus.
3. Entspanne den Körper, wie es in *Shavâsana* beschrieben wurde.

Diese *Âsana* ist gut für Leute mit Rückenschmerzen, Bandscheibenschaden und Verhärtung des Gebärmutterhalses. Man kann den Nacken langsam nach rechts und links bewegen, um die Elastizität des Nackengelenkes zu fördern.

Wirkung:

Physische und psychische Entspannung.

### 3. Makarâsana (Drachenhaltung)



Dies ist eine leicht veränderte Haltung der 2. Âsana (*Advâsana*).

Methode:

1. Hebe den Kopf und die Schultern langsam an, während du auf dem Bauch liegst.
2. Stütze die Ellbogen auf und lass den Kopf auf den Handflächen ruhen.
3. Ellbogengelenk und Ohr sollen eine vertikale Linie bilden.
4. Die Blickrichtung soll horizontal zum Boden sein.
5. Die Knöchel sollen gestreckt sein und die Fußsohlen nach oben zeigen.
6. Entspanne dich so, wie in *Shavâsana* beschrieben.

## 4. *Siddhâsana* (Meditationshaltung)



Methode:

1. Setze dich mit nach vorn ausgestreckten Beinen hin.
2. Winkle das rechte Bein an und lege den Fuß auf deinen linken Oberschenkel.
3. Winkle dein linkes Bein an und lege den Fuß auf die rechte Wade.
4. Deine Beine sind jetzt geschlossen, und die Knie befinden sich auf dem Boden. Die rechte Ferse sollte auf der linken Ferse liegen, und die linke Ferse sollte gegen den Damm drücken.
5. Halte deine Wirbelsäule gerade.
6. Um diese Haltung zu erreichen, kannst du ein Kissen unter das Gesäß legen.

**Wirkung:**

Eine ausgezeichnete *Âsana*, um den sexuellen Nervenimpuls über das Rückenmark hinauf zum Gehirn umzuleiten. Sie ermöglicht Kontrolle der Sexualität und ist nützlich für spirituelle Zwecke.

Nachdem du die Haltung eingenommen hast, richte dein Denkvermögen auf das Herz- oder Augenbrauenzentrum. So werden das Denken und das Nervensystem beruhigt.

## 5. Vajrâsana



### Methode:

1. Setze dich mit gestrecktem Rücken auf die Knie.
2. Die Knie sollen nebeneinander und die Fersen auseinander liegen.
3. Setze dich mit dem Gesäß in den Hohlraum zwischen den Füßen.
4. Sitze aufrecht, lege deine Hände auf die Knie, so dass die Handflächen die Knie berühren.
5. Schließe die Augen und richte das Denkvermögen auf die Atmung.

### Wirkung:

Diese Âsana unterstützt das Verdauungssystem. Sie wird nach den Mahlzeiten empfohlen. Außerdem beugt sie dem Eingeweidebruch (Hernia) vor, unterstützt Frauen beim Gebären und ist hilfreich für Leute mit Magengeschwür und Übersäuerung.

## 6. *Supta-Vajrâsana*



Methode:

1. Sitze in der *Vajrâsana*-Haltung und beuge dich nach hinten.
2. Nimm dabei die Arme und Ellbogen zu Hilfe, bis der Kopf den Boden berührt.
3. Lass den oberen Teil des Kopfes auf dem Boden ruhen.
4. Nimm langsam die Ellbogenstütze weg und lege die Hände auf die Oberschenkel.

Wirkung:

Diese *Âsana* trägt zur Stärkung der Nerven im Rückenmark bei und beugt Unterleibsbeschwerden vor.

## 7. Sasankâsana



### Methode:

1. Sitze in der *Vajrâsana*-Haltung. Während du einatmest, bewege die Arme langsam nach oben. Beim Ausatmen beuge dich langsam nach vorn. Berühre den Boden mit der Nase und halte die Arme ausgestreckt. Die Handflächen berühren dabei den Boden.
2. Bleibe in dieser Haltung. Hebe die Arme und den Körper wieder an und atme dabei ein. Danach beuge dich wieder nach vorn, während du ausatmest. Führe die Übung so oft aus, wie es dir angenehm ist, jedoch nicht mehr als zehnmal.

### Wirkung:

Durch die gebeugte Haltung werden die Nebennieren stimuliert, wenn die Hände auf dem Rücken während der Beugung miteinander verbunden sind.

## 8. Bhujangâsana



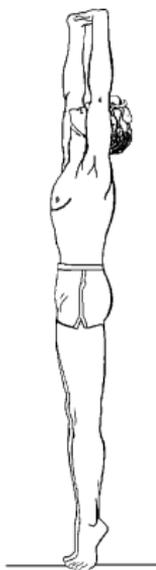
### Methode:

Nachdem du die Vajrâsana-Haltung eingenommen hast, erhebe dich langsam auf die Knie, stütze deine Arme senkrecht auf den Boden und strecke den Körper nach hinten. Das Rückgrat, das vorher nach vorn gebeugt worden war, wird nun nach hinten gebogen, damit es entspannen kann. Hebe deinen Kopf so hoch wie möglich und schau nach oben.

### Wirkung:

Diese Âsana stärkt den Rücken, kräftigt die Leber. Sie ist gut für Frauen, damit sie eine regelmäßige Periode bekommen, und nützlich für schwangere Frauen. Auch wird sie Personen empfohlen, die unter Rückenschmerzen, Bandscheibenschaden und verschobenen Rippen leiden.

## 9. *Tadâsana*



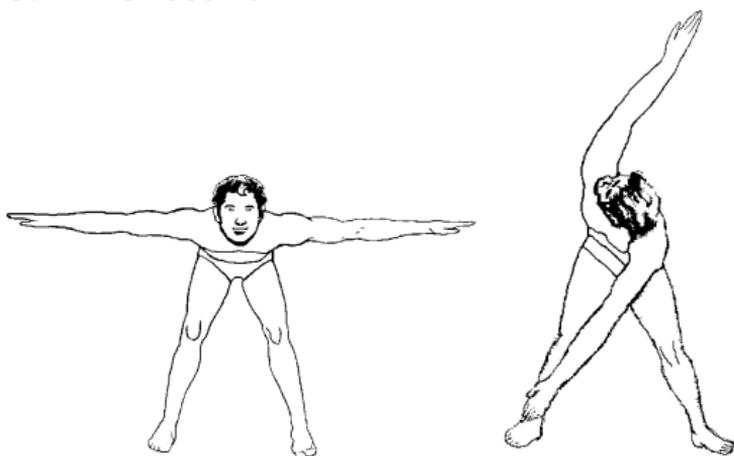
### Methode:

Strecke deine Arme nach oben und stelle dich gleichzeitig auf die Zehenspitzen. Halte die Handflächen und die beiden großen Zehen der Füße dicht zusammen. Der ganze Körper soll sich auf den beiden Zehen aufrichten, die dicht beieinander sind.

### Wirkung:

Diese *Âsana* fördert das Wachstum der Knochen im Rücken, entwickelt Gleichgewicht und beseitigt Stau in den Rückenmarksnerven.

## 10. Trikonâsana



Methode:

1. Steh mit gespreizten Beinen aufrecht.
2. Hebe deine Arme auf beiden Seiten in die Horizontale.
3. Beuge den Körper um 90° und schau nach vorn.
4. Hebe langsam deine rechte Hand und berühre den rechten Zeh mit der linken Hand. Bewege deinen Kopf auch zur rechten Seite und schau auf die Fingerspitzen am rechten Arm.
5. Geh zurück in die vorgebeugte Haltung (3.) und bewege diesmal die linke Hand langsam nach oben. Berühre die linke Fußspitze mit der rechten Hand, bewege dabei den Kopf zu-

sammen mit der linken Hand und schau auf die Fingerspitzen.

6. Führe diese Übung zehnmal aus.
7. Atme ein, während die Arme in die Horizontale angehoben werden und atme aus, wenn du dich beugst und die Hände zu den Fußspitzen führst.
8. Führe die Bewegungen langsam und sanft aus.

Wirkung:

Diese Âsana massiert das Nervensystem des Rückgrats. Sie ist gut für Menschen, die nervlich depressiv sind. Die Âsana hilft, Verstopfung zu beseitigen. Sie massiert auch den Unterleib.

## 11. *Shalabhâsana* (Heuschreckenhaltung)



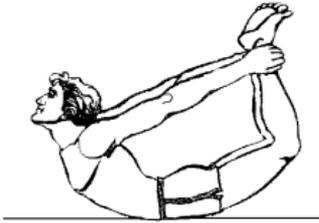
### Methode:

1. Lege dich horizontal auf den Bauch, das Gesicht auf dem Boden.
2. Lege die Hände unter deine Oberschenkel.
3. Hebe die Beine von der Taille aus gerade nach hinten an, ohne die Knie anzuwinkeln.
4. Atme ein, während du die Beine und den Unterleib anhebst, und halte den Atem an.
5. Führe diese Übung 3 bis 5 mal durch.
6. Konzentriere dich auf das Kehlzentrum.

### Wirkung:

Die *Âsana* stärkt die Leber und die Unterleibsorgane, heilt Magenkrankheiten, Darmerkrankungen und verbessert den Appetit. Ebenso stärkt sie die Ischiasnerven.

## 12. *Dhanurâsana* (Bogenhaltung)



1



2

### Methode:

1. Lege dich auf den Bauch und atme tief ein.
2. Zieh die Beine an und halte die Knöchel mit den Händen fest.
3. Zieh die Beine so nah wie möglich heran und hebe den Kopf, die Schultern und die Brust an.
4. Atme ein und halte in der Bogenhaltung den Atem an. Atme aus, wenn du diese Haltung verlässt.
5. Richte dein Denken auf das Kehlzentrum.

### Warnung:

Führe diese *Âsana* nicht aus, wenn du unter Magengeschwüren, Eingeweidebruch (Hernia) oder Rückenschmerzen leidest.

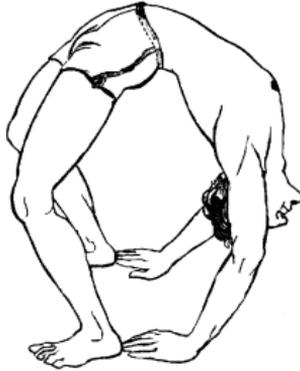
**Wirkung:**

Die *Âsana* beseitigt überschüssiges Fett im Unterleib. Sie stärkt die Funktionen von Magen, Unterleib, Leber und Darm.

**Anmerkung:**

Die zweite Haltung ist eine einfachere Version von *Dhanurâsana*. Dabei bleiben die Beine bis zu den Knien auf dem Boden. Sie hat dieselbe Wirkung wie die erste, nur einen geringeren Wirkungsgrad. Es wird empfohlen, diese zweite *Âsana* zuerst und danach die erste *Âsana* auszuführen.

### 13. *Chakrâsana* (Radhaltung)



#### Methode:

1. Lege dich mit angewinkelten Beinen, die das Gesäß berühren, auf den Rücken. Halte deine Arme an beiden Ohren angewinkelt, so dass die Handflächen den Boden berühren.
2. Hebe nun langsam den Körper an und nimm dabei Beine und Hände zu Hilfe. Hebe ihn so hoch wie möglich und bilde eine konvexe Wölbung, so dass du wie ein Rad oder wie ein Bogen aussiehst.
3. Dein Kopf soll mit den Armen eine Linie bilden.
4. Atme ein und halte den Atem an, solange du in dieser Haltung bist. Wenn du nach einiger

Zeit diese Haltung mit Leichtigkeit ausführst, kannst du normal weiteratmen.

5. Richte dein Denken auf den Solarplexus.

Warnung:

Diese *Âsana* ist nicht empfehlenswert für Menschen mit Herzbeschwerden, hohem Blutdruck und Magengeschwüren.

Wirkung:

Das gesamte Drüsen- und Nervensystem wird gestärkt, vor allem jedoch der Unterleib.

## 14. Paśchimottâsana



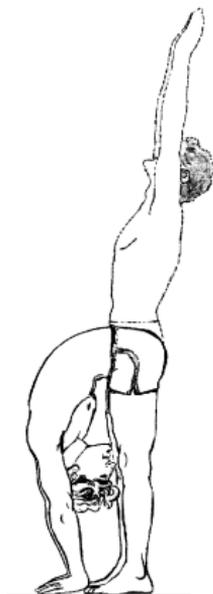
### Methode:

1. Setze dich mit gestreckten und geschlossenen Beinen auf den Boden.
2. Umfasse die Füße mit beiden Händen und beuge den Körper so weit wie möglich nach vorn.
3. Die Haltung ist korrekt, wenn du die Knie mit deiner Nase oder deiner Stirn berührst.
4. Die Haltung wird leichter, wenn du den Körper nach vorn ziehst und ihn dann hinunterbeugst.
5. Führe diese Âsana sanft aus. Die richtige Haltung wirst du durch regelmäßige Übung erreichen. Erzwing sie nicht.
6. Die Knie dürfen nicht gebeugt sein.
7. Atme langsam aus, während du dich nach vorn beugst. Wenn du die korrekte Haltung erreicht hast, atme ein. Danach atme langsam weiter.
8. Richte dein Denken auf das Sakralzentrum.

Wirkung:

Die *Âsana* entfernt das Fett in der Unterleibsregion, beseitigt Blähungen und Verstopfung, aktiviert Bauchspeicheldrüse, Leber, Nieren und Nebennieren, heilt weibliche Geschlechtskrankheiten und führt zu spirituellem Erwachen.

## 15. *Padahastâsana*



### Methode:

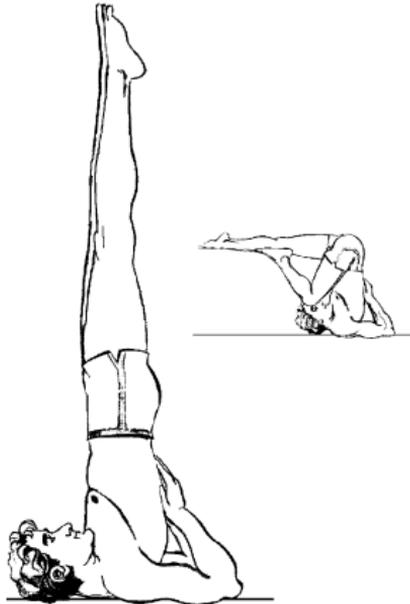
1. Stelle dich aufrecht hin und hebe gleichzeitig beide Arme langsam über deinen Kopf. Die nach oben gestreckten Arme berühren deine Ohren.
2. Beuge Kopf und Oberkörper langsam nach vorn. Die Arme berühren weiterhin die Ohren.
3. Während du dich nach vorn beugst, berühre mit den Händen die Fußspitzen. Falls es dir möglich ist, beuge dich noch weiter und berühre mit der Nase die Knie.

4. Erhebe dich langsam wieder in die aufrechte Haltung, indem du die Arme, den Körper und den Kopf aufrichstest.
5. Atme aus, während du dich hinunterbeugst, und atme ein, wenn du die gebeugte Haltung verlässt. Erreichst du nach einiger Zeit die gebeugte Haltung mit Leichtigkeit, atme in dieser Haltung langsam weiter.
6. Halte die Beine gestreckt, während du die Âsana ausführst. Sie sollen nicht gebeugt werden.
7. Richte dein Denken auf die Atmung.

Wirkung:

Diese Âsana hat die gleichen Wirkungen wie die *Pašchimottâsana*.

## 16. Sarvangâsana (Schulterstand-Haltung)



### Methode:

1. Lege dich mit geschlossenen Beinen flach auf den Rücken und lege die Handflächen neben den Körper.
2. Hebe die Beine und den Rücken so hoch du kannst. Dann hebe mit Hilfe der Hände, die du im Rücken hältst, den ganzen Körper bis zum Nacken senkrecht hoch.
3. Atme ein und halte den Atem an, während du die Haltung einnimmst und sie wieder verlässt.

Atme langsam, solange du in dieser Haltung bist.

4. Richte dein Denken auf das Kehlzentrum.

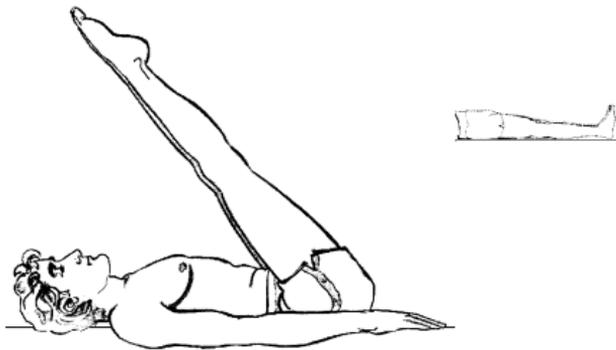
Wirkung:

Die *Âsana* fördert die Schilddrüsenfunktion, verbessert das Blutkreislauf-, Verdauungs- und Drüsensystem, reguliert unpassendes Körperwachstum, führt zu reichlicher Blutversorgung des Gehirns, heilt Hämorrhoiden und Diabetes.

Warnung:

Diese *Âsana* darf nicht von Herz- und Bluthochdruckpatienten durchgeführt werden.

## 17. Halâsana (Pflughaltung)



### Methode:

1. Lege dich mit gestreckten Beinen flach auf den Rücken. Die Arme liegen neben dem Körper.
2. Hebe die Beine langsam an, bewege den Rücken nach oben und halte die Beine gestreckt, während du sie anhebst. Benutze beim Anheben der Beine die Bauchmuskeln.
3. Setze die Beine über dem Kopf auf dem Boden auf. Bringe den Rücken mit Hilfe des Körpers in eine senkrechte Position.
4. Sobald die Beine den Boden berühren, entspanne den Körper in dieser Haltung.
5. Atme ein und halte den Atem so lange an, bis du den Körper in die Senkrechte gebracht hast. Atme aus, wenn du den Körper beugst und die

Beine zum Boden führst. Danach atme langsam ein und aus.

6. Richte dein Denken auf den Solarplexus.

Wirkung:

Diese *Âsana* hat eine sehr gute Wirkung auf die Funktion aller Organe: auf die Nieren, die Leber, die Bauchspeicheldrüse. Sie fördert die Verdauung, beseitigt Verstopfung, macht eine schlanke Taille, heilt Diabetes und Hämorrhoiden und gibt optimale Gesundheit.

## 18. Arthamatsyên



Methode:

1. Setze dich hin und halte die Beine vor dem Körper.
2. Beuge dein linkes Bein und lege die Fußsohle unter die rechte Gesäßhälfte.
3. Setze deinen rechten Fuß über deinem linken Knie flach auf den Boden.
4. Mit deiner linken Hand umfasse die rechte Fußspitze und halte den rechten Ellbogen hinter dem Rücken über dem linken Fuß.
5. Drehe deinen Oberkörper in der Taille um 90° und das Gesicht um 180° nach links. Wechsle die Haltung zur anderen Seite.
6. Richte dein Denken auf das *Âjnâ-Chakra*, das Augenbrauzentrum.

### Wirkung:

Diese *Âsana* fördert die Funktion der Bauchspeicheldrüse, stärkt das Nervensystem, lockert die Wirbelsäule, massiert die Nebennieren, beseitigt Verdauungsbeschwerden, heilt Hexenschuss.

### Abschluss

Beende die *Yoga-Âsanas* mit *Shavâsana*. Danach ruhe dich 5 bis 10 Minuten aus. Steh langsam auf, entspanne dich 5 Minuten in einem Sessel und dusche anschließend.

Iss frühestens eine halbe Stunde danach.

## 4.2 *Sûrya Namaskâra* – die Begrüßung der Sonne

Diese *Âsana* umfasst 12 Haltungen. Sie gilt als umfassende *Âsana* und wird ausschließlich von *Yoga*-Schülern ausgeführt. Genau genommen gehört sie nicht zu den *Hatha-Yoga-Âsanas*, ist aber dennoch eine uralte *Âsana*, die den gesamten Körper stärkt, wenn sie täglich zwölfmal vor Sonnenaufgang ausgeführt wird.

Wenn du dieses *Namaskâra* üben möchtest, solltest du es vor den oben beschriebenen *Âsanas* durchführen. Falls du die *Âsanas* an einem Tag weglässt, wird die Ausübung dieses *Namaskâra* deinen Körper stärken.

Die Sonne ist das Zentrum unseres Sonnensystems. Unser Planet braucht 12 Monate, um die Sonne zu umrunden. In 12 Monaten schickt die Sonne 12 verschiedene Arten von Sonnenstrahlen, die in der Astrologie als die Qualitäten der 12 Sonnenzeichen beschrieben werden. Prinzipiell schenkt die Sonne Lebenskraft, und diese Lebenskraft erscheint auf 12 verschiedene Arten.

Deshalb besteht die *Sûrya-Namaskâra-Âsana* entsprechend den 12 Sonnenzeichen aus 12 Hal-

tungen. Die tägliche Durchführung dieser 12 Haltungen beugt jeder Art von Krankheit vor. Daher sollten die Kinder schon in frühestem Alter diese *Âsana* erlernen.

Du solltest die *Âsana* vor Sonnenaufgang zur Zeit der Morgendämmerung mit dem Gesicht nach Osten ausüben.

Atme ein, während du den Körper streckst, und atme aus, während du den Körper zusammenziehst. Halte es so bei jeder Übung.

Bei den Übungen 4 und 9 bewege die Beine abwechselnd und führe das *Sûrya Namaskâra* mit den 12 Haltungen aus. Somit besteht das vollständige *Sûrya Namaskâra* aus 24 Haltungen.

Für jede dieser Haltungen wurde auch ein Saatklang zur Meditation gegeben. Es sind sechs Saatklänge, die in zwei Durchgängen für ein *Sûrya Namaskâra* wiederholt werden. Sie müssen noch zweimal wiederholt werden, wenn die zweite dazugehörige *Sûrya Namaskâra* ausgeführt wird. Insgesamt werden die sechs Saatklänge für ein vollständiges *Sûrya Namaskâra* je viermal angestimmt.

Wenn du die Saatklänge zusammen mit den Haltungen singst, tut diese Übung noch mehr Gu-

tes. Wir können sie auch in einer Gruppe bei der Ausführung der *Âsana*-Haltungen anstimmen.

Haltung	1 und 7	<i>OM HRÂM</i>
Haltung	2 und 8	<i>OM HRÎM</i>
Haltung	3 und 9	<i>OM HROM</i>
Haltung	4 und 10	<i>OM HRAIM</i>
Haltung	5 und 11	<i>OM HROUM</i>
Haltung	6 und 12	<i>OM HRAHA</i>

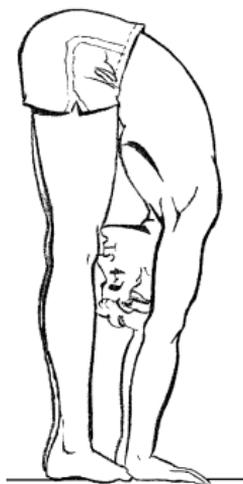
Im Folgenden sind die *Âsana*-Haltungen und die dazugehörenden Klänge aufgeführt.



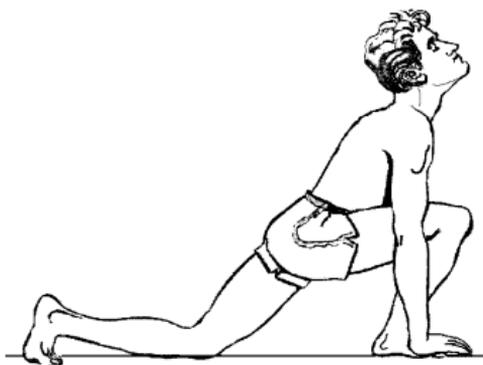
1 *OM HRÂM*



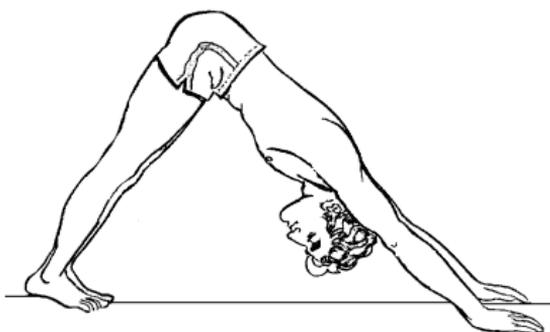
2 *OM HRÎM*



3 OM HROM



4 OM HRAIM



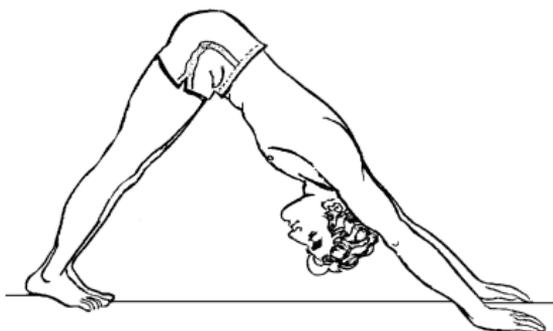
5 OM HROUM



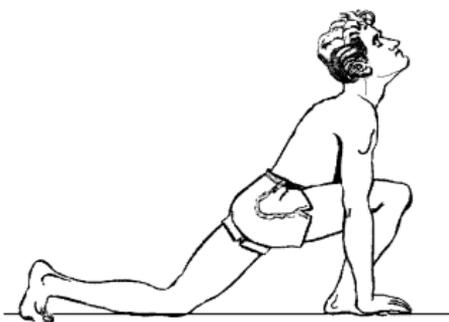
6 OM HRAHA



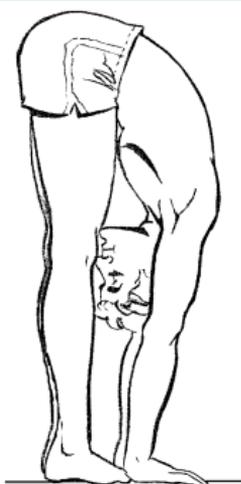
7 OM HRÂM



8 OM HRÎM



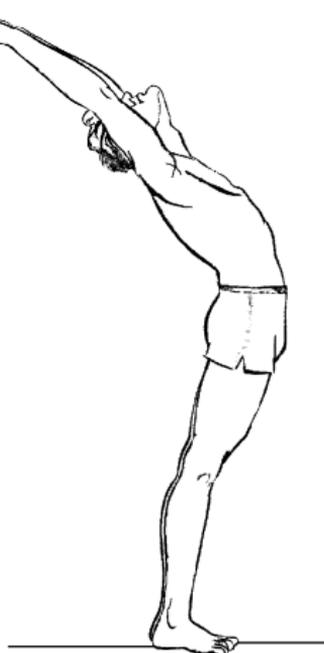
9 OM HROM



10 OM HRAIM



11 OM HROUM



12 OM HRAHA

## Kapitel 5

### Arbeit

Arbeit ist unvermeidlich. Arbeit bringt Erfahrung. Arbeit macht es uns möglich, in der Gegenwart zu leben. Arbeit richtet Denken, Sinne und Körper aus. Arbeit führt uns zur 'reinen Erfahrung', zur Existenz. Arbeit verschließt die Tür vor Unausgeglichenheiten. Arbeit hält den Körper aktiv.

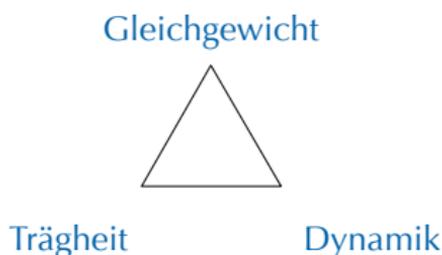
Arbeit ist die Kraft, die die Körpermaterie unmittelbar vom Denken aus bewegt. Materie ist Trägheit und kann durch Kraft, das heißt durch Arbeit, bewegt werden. Die Kraft der Arbeit hält den Menschen von Trägheit oder Faulheit fern. Ein träger Mensch vermeidet Arbeit und wird dadurch noch träger. Es ist besser, durch Arbeit dynamisch zu sein, als sich träge hinzusetzen. Trägheit ist die Stärke der Materie. Wir Menschen neigen dazu, durch Trägheit immer schwerer zu werden. Mit der Zeit erliegt das Denken eines trägen Menschen der Depression. Das bedeutet, dass die Trägheit auch das Denkvermögen im Griff hat. Danach entwickelt man eine seltsame Logik der Gleichgültigkeit gegenüber den allgemeinen Lebensverhält-

nissen. Man fragt: „Warum soll ich früh aufstehen? Warum soll ich duschen? Warum soll ich nicht immer dann essen, wenn ich Lust dazu habe? Warum soll ich arbeiten? Leute, die arbeiten, sind verrückt. Die Armen! Sie ruhen sich nicht aus wie ich.“

Ein träger Mensch ist von solcher Logik überwältigt und zieht sich von der normalen und natürlichen Lebensaktivität zurück. Er endet in einem Zustand, in dem er seine Willenskraft zerbricht. So geht es einem Menschen, der nicht weiß, wie er arbeiten soll.

Es gibt noch eine andere Art, eine andere Kategorie von Menschen: die Arbeitssüchtigen. Sie arbeiten zuviel. Ihre Kraft überwältigt die Körpermaterie. Auch bei ihnen gibt es keine Ausgeglichenheit zwischen Kraft und Materie. Solche Menschen übernehmen mehr Arbeit als nötig und machen sich im Leben anderer zu schaffen. Sie schüchtern andere ein, kümmern sich um die Angelegenheiten anderer und möchten auch für die anderen Entscheidungen treffen. In ihnen herrscht das Verlangen, Anweisungen zu geben, zu kontrollieren, zu besitzen, und so werden sie machtbesessen. Auch sie wissen nicht, wie man arbeitet.

Somit neigt eine Gruppe dazu, zuwenig zu arbeiten und die andere neigt dazu, zuviel zu arbeiten. Die einen zeigen zuwenig Aktivität, die anderen sind überaktiv. Die einen erledigen nicht einmal das Minimum von dem, was notwendig ist, während die anderen mehr tun als nötig. Die einen haben zuwenig Spannung in sich, die anderen zuviel.



Der Mittelweg zwischen beiden enthält den Schlüssel zur Arbeit, die Leichtigkeit, Erfahrung und Erfüllung im Leben vermittelt. Es ist der goldene Mittelweg. Er bringt die Geschicklichkeit im Handeln hervor, so dass es weder ein Zuviel noch ein Zuwenig gibt, sondern man tut soviel, wie notwendig ist. Dabei ist man gleich weit entfernt von Trägheit und Dynamik. Man befindet sich daher im Gleichgewicht. Solche Menschen sind bei ihrer Arbeit ausgeglichen.

Wenn wir ausgeglichen sind, wird Arbeit zur Erfahrung. Sobald wir überaktiv sind, ist die Arbeit mit Anspannung verbunden, und Arbeit ist etwas ganz Schreckliches, wenn wir zuwenig aktiv sind. Sind wir einmal bei der Arbeit aus dem Gleichgewicht geraten, dann vermittelt sie nicht mehr die richtige Erfahrung und ist keine Quelle der Freude. Außerdem nährt sie das Denkvermögen nicht länger.

Wir wollen jetzt noch mehr über die drei Unterschiedlichkeiten der Arbeit in Bezug auf die drei Qualitäten lernen.

- Trägheit bzw. zuwenig Aktivität:  
Sie erzeugt Schlaf, Faulheit, Vergesslichkeit, Fehler, Gedächtnisschwund. Der Mensch verliert seine Strahlkraft und Handlungsbereitschaft. Auch wenn er etwas tut, macht er es falsch. Instinktiv versteht er Personen, Orte und Situationen falsch. Ein träger Mensch kann so tief in den Sinnengenuss hinabtauchen, dass er schwachsinnig wird.
- Aktivität bzw. Überaktivität:  
Verlangen nach Dingen ist ein vorherrschender Charakterzug. Begehren, Aggressivität, widerrechtliches Aneignen von Dingen, dominie-

rendes Verhalten, Sehnsucht nach Macht und besitzergreifende Haltung sind weitere Charakterzüge eines überaktiven Menschen.

Alle seine Handlungen werden von dem Wunsch nach Ergebnissen beherrscht. Er neigt dazu, zuviel zu arbeiten und gierig zu werden. Aus allem möchte er mehr machen und nicht irgendwo aufhören. Er ist ruhelos und kann nicht schlafen.

Ein überaktiver Mensch überreizt seine Gefühle und leidet unter Vorlieben und Abneigungen.

- Gleichgewicht:  
Trägheit und Aktivität sind zwei Pole, und das Gleichgewicht ist der Äquator zwischen ihnen. Reinheit ist das Kennzeichen der Ausgeglichenheit. Sie verleiht Strahlkraft und Transparenz. Ausgeglichenheit bei der Arbeit schenkt Zufriedenheit und Wissen. Wenn Gleichgewicht vorherrscht, sind alle Sinne in angenehmer Verfassung, und die Dinge werden mit Leichtigkeit gelernt und verstanden. Der Mensch fühlt sich ganz allgemein in seinem Denken, im Körper und in den Sinnen wohl.

## Der Schlüssel zur Arbeit

Gleichgewicht erreichen wir, wenn das, was wir tun, von gutem Willen erfüllt ist. Werden Liebe und Fürsorge für andere in die Tat umgesetzt, dann wird dies als Aktivität des guten Willens bezeichnet. Führe alles, was du tust, mit Liebe aus. Das schenkt dir Zufriedenheit, und es macht jene glücklich, für die du etwas tust. So wird Arbeit zur Freude. Dies ist der Schlüssel zur Arbeit.

Arbeit kann in zwei Richtungen erfolgen. Wir können etwas für uns und etwas für andere tun. Sobald wir etwas mit Liebe tun, folgen wir der zweiten Richtung. Sieh, wie eine Henne ihre Küken füttert oder wie eine Mutter ihrem Kind zu essen gibt. Beides ist eine Tätigkeit aus Liebe, die uns zuerst an andere statt an uns selbst denken lässt. Eine Mutter vergisst ihr eigenes Wohlbefinden, wenn sie sich um ihr krankes Kind kümmert. Sie wird nicht müde, sich um ihr Kind zu sorgen. Dabei hat sie noch nicht einmal das Gefühl, dass sie ein Opfer bringt. Also schließt eine liebevolle Handlung ganz natürlich und automatisch Dienst und Opfer ein, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Es ist eine natürlich fließende Handlung.

Wenn wir einen Menschen lieben, dann tun wir vieles für ihn, und das macht uns Freude. Warum übertragen wir diese Vorstellung nicht auf alles, was wir tun? Dann erreichen wir Ausgeglichenheit, wir leben in der Liebe, wir verbreiten Liebe, und wir haben den wahren Schlüssel zur Arbeit gefunden.

## Auswahl der Arbeit

Wir müssen die Arbeit unserer Qualität, das heißt unserer Natur entsprechend auswählen. Dann bleibt das Arbeiten natürlich. Wenn wir genau hinschauen, sehen wir, dass jeder Mensch bestimmte Charaktereigenschaften hat, die andere nicht haben. Beispielsweise hat einer vielleicht pädagogische Qualitäten, ein anderer kann gut verwalten, wieder ein anderer fühlt sich Menschen und Dingen zugetan und noch ein anderer fühlt sich vielleicht zu Kunst, Musik, Malerei hingezogen usw. Es gibt auch Menschen mit analytischen Fähigkeiten, während andere eine Begabung für die Synthese haben. Einige sind in ihrem Denken konkret, und andere sind systematisch. Wir müs-

sen erkennen, welche Arbeit zu unserer Natur passt und entsprechende Fähigkeiten entwickeln. Heutzutage sind viele Menschen mit Arbeiten beschäftigt, die nicht zu ihrer Natur passen. Daher leben sie im Konflikt. Wir geraten in Konflikt, wenn wir eine Arbeit tun, die nicht zu unserer Natur passt.

Für die Auswahl der Arbeit gilt ein goldenes Prinzip: Wähle eine Arbeit, die zu dir passt, und stelle diese Arbeit in den Dienst der gesellschaftlichen Bedürfnisse. Während wir eine Arbeit aussuchen, sollten wir also die Bedürfnisse der Gesellschaft mitbedenken. Wir können uns nicht für eine Arbeit entscheiden, die von der Gesellschaft nicht wirklich gebraucht wird. Bei der Auswahl der Arbeit sollten wir bedenken, was die Gesellschaft braucht. Dann ernährt uns die Arbeit nicht nur, sie schenkt uns auch Harmonie. Dies ist ein glücklicher Höhepunkt der Arbeit. Sie ernährt uns, und sie erhält uns in Harmonie.

Wenn wir uns eine Arbeit aussuchen, ohne darauf zu achten, ob die Gesellschaft sie benötigt, dann bleibt unsere Arbeit unbeachtet, und unser Lebensunterhalt könnte für uns zu einem Problem werden.

Wählen wir eine Arbeit aus, die zwar von der Gesellschaft gebraucht wird, aber nicht zu unserer Natur passt, dann leisten wir vielleicht einen Beitrag für die Gesellschaft, aber wir selbst geraten in Konflikt. Somit spielen beide Faktoren zusammen, damit Harmonie entstehen kann.

Falls wir keine Arbeit bekommen, die wir mögen, bleibt uns nur die Alternative, jene Arbeit zu mögen, die wir bekommen haben. Das setzt voraus, dass wir uns damit abfinden und eine losgelöste Haltung bewahren. Auch auf diese Weise können wir durch unsere Arbeit Harmonie erreichen, doch das erfordert ungeheure Selbstüberwindung.

In jedem Fall bleiben drei Faktoren, durch die wir Arbeit in ihrer eigentlichen Bedeutung leisten:

- Arbeit für die Gesellschaft,
- Arbeit in Übereinstimmung mit unserer eigenen Natur und
- Arbeit mit Liebe, das ist Arbeit in Ausgeglichenheit.

Mögen wir diese drei Grundgedanken im Denken behalten.

## Ergebnisorientiertes Arbeiten

Heutzutage werden wir dahin gedrängt, für Ergebnisse zu arbeiten. Es ist jedoch wichtiger zu arbeiten als für Ergebnisse zu arbeiten. Wenn wir gut arbeiten und den drei Grundgedanken entsprechen, die im vorhergehenden Abschnitt genannt wurden, macht uns die Arbeit Freude. Dann arbeiten wir gut und erhalten automatisch gute Ergebnisse. Doch wenn sich unsere Gedanken mit Ergebnissen beschäftigen, sind wir angespannt. Wir können nicht optimal arbeiten, und das wirkt sich auf die Ergebnisse aus.

Wenn wir spielen, dann freuen wir uns einfach am Spiel. Aber wenn wir spielen, um zu gewinnen, stehen wir unter Anspannung. Deshalb können wir nicht so gut spielen wie sonst. Geht es um eine Meisterschaft, bei der ein hohes Preisgeld ausgesetzt ist, dann sind wir bis in die Haarspitzen angespannt. Das kann nicht mehr als Spiel bezeichnet werden. Es ist etwas anderes. Wir sind damit in eine Situation geraten, in der wir sogar das Spiel zu einer Quelle der Anspannung herabwürdigen, während die Menschen in früheren Zeiten sogar die Arbeit oder das Leben als Spiel handhabten.

Wenn ein Kind ein Geschichtenbuch liest, erinnert es sich an jede Einzelheit. Handelt es sich jedoch um ein Schulbuch, kann es sich nicht mehr so gut erinnern. Warum? Weil es fortwährend dazu angetrieben wird, sich zu erinnern, den Inhalt wiederzugeben und möglichst gute Noten dafür zu bekommen. Während das Kind lernt, denkt es mehr an seine Noten und daran, wie wichtig es ist, das Gelesene zu behalten. Im subtilen Vorgang des Verstehens entsteht daraus ein Hindernis. Lernen wegen der Noten führt dazu, dass das Verstehen nebensächlich wird und nachlässt. Jedes Lernen dient dem Verstehen. Heute geht es beim Lernen und Studieren darum, möglichst viele Punkte zu bekommen. Deshalb verstehen wir nichts und entwickeln auch nicht unser Denkvermögen.

Daraus ergibt sich, dass wir mit Liebe und Fürsorge für die Gesellschaft arbeiten sollten, aber auch in Übereinstimmung mit unserer Natur. Wir brauchen uns nicht um Ergebnisse zu kümmern. Ergebnisse kommen zu jenen, die den oben genannten drei Prinzipien folgen.

## Mittel zum Zweck

Manche Leute behaupten, dass die Arbeitsmittel wichtiger sind als der Zweck. Andere sagen, dass der Zweck wichtiger ist als die Mittel. Aber die Natur lehrt uns, dass jede Arbeit ihre Methode und ihre zeitliche Dimension hat. Wenn wir uns an eine gegebene Methode halten und uns der Zeit anpassen, erhalten wir den richtigen Schlüssel zur Arbeit. Die Geschichte zeigt, dass jene Menschen am erfolgreichsten waren, die die Methoden und zeitlichen Dimensionen richtig verstanden. Annehmen und Anpassen sind die Schlüsselworte, um bei der Arbeit effektiv zu sein. Für Mittel und Zweck ist in solchen Situationen gesorgt.

## Kapitel 6

### Rhythmus, Ritual und Routine

Für viele Menschen ist Routine etwas Monotones, weil sie keinen Geschmack an der höheren Dimension der Routine finden. Routine ist niemals langweilig, wenn wir das Ritual darin wahrnehmen. Das Ritual enthält einen Rhythmus. Er macht das Ritual interessant und wirkungsvoll.

In der Natur ist jede Aktivität rhythmisch. Pflanzen haben einen Rhythmus, Tiere haben einen Rhythmus, der Planet hat einen Rhythmus. Die Lunationen – der Wechsel von Vollmond und Neumond – sind rhythmisch. Tag und Nacht verlaufen rhythmisch. Die dreifache Bewegung der Planeten ist so rhythmisch, dass sie die Entstehung der Jahreszeiten bewirkt. Jede planetarische Bewegung ist rhythmisch und vorhersagbar. Ganz genau kennen wir die Bewegungen der Planeten und ihre Beziehungen untereinander. Wir können sie sogar vorausberechnen und sagen, welche Planetenkombinationen es in 100 Jahren geben wird. Die Gewissheit der planetarischen Positionen in der Zukunft erhalten wir durch die Präzision ihrer

Bewegungen. Das ist das rhythmische Leben der Planeten. Das gesamte Sonnensystem funktioniert nach einem Rhythmus, und das Leben auf den Planeten ist genauso rhythmisch. Tatsächlich liegt der Schlüssel zur Energie des Willens im Rhythmus. Während jede Aktivität in der Natur einem Rhythmus folgt, fällt die menschliche Natur – vielleicht aufgrund ihres freien Willens – aus dem Rhythmus heraus und schafft dadurch Komplikationen.

Wenn wir einen Rhythmus annehmen, dann stärkt dies unseren Willen. Fehlender Rhythmus schwächt sogar einen bereits entwickelten Willen. Der Wille der Natur ist rhythmisch gestaltet und daher voller Kraft. Auch wir können ähnliche Willenskraft erreichen, wenn wir den Rhythmus verstehen und in unserem Leben einen guten Rhythmus entwickeln.

Rhythmus erfordert, dass wir uns an festgesetzte Zeiten halten. Wenn wir einen Zeitpunkt festlegen, um täglich etwas Bestimmtes zu erledigen, sollten wir dies jeden Tag gewissenhaft befolgen. Außerdem sollten wir es über lange Jahre tun und so eine Gewohnheit aufbauen. Entscheiden wir uns beispielsweise dafür, morgens zu einer bestimmten Zeit aufzustehen und uns abends zu ei-

ner bestimmten Zeit zurückzuziehen, dann sollten wir dies viele Jahre lang tun können, bis es uns keine Mühe mehr macht. Genauso ist es bei der Entscheidung, wie viel wir essen wollen. Wir sollten kompromisslos unserer eigenen Entscheidung folgen, wenn es darum geht, wie viel und wann wir essen wollen. Die Fähigkeit, eigene Entschlüsse zu befolgen, wird häufig geprüft. Ein Mensch mit wenig Willenskraft lässt seine Entscheidungen bald wieder fallen. Menschen, die Geschichte machten, haben Willenskraft bewiesen, weil sie das taten, wofür sie sich entschieden hatten.

Setze deshalb für die routinemäßigen Angelegenheiten des Lebens – wie arbeiten, essen und ausruhen – eine Zeit fest und versuche dem zu folgen, was du selbst festgelegt hast. Dadurch baust du eine Routine auf, die ein Ritual oder einen Rhythmus enthält. Sie entwickelt ein System in uns. Jedes entwickelte System erzeugt seine eigene Kraft. Stärke und Kraft liegen in der Anordnung der Dinge im Leben.

Wenn wir uns einen Arbeitsplan für den Tag erstellen, dann kann seine Ausarbeitung wie ein Lied sein, das wir singen. Ein geplanter und gut überlegter Arbeitsvorgang bringt überraschende

Ergebnisse. Es funktioniert wie Alchimie. Wer sich eine solch systematische Arbeitsweise aneignet, verwandelt sich selbst und erreicht höhere Fähigkeiten.

So ergibt sich die Notwendigkeit, dass wir uns selbst eine Disziplin auferlegen. Wir bauen in uns einen Rhythmus auf. Danach müssen wir allmählich unseren Rhythmus mit dem Rhythmus der Natur in Übereinstimmung bringen. Deshalb sollten wir einen Zeitplan für Arbeit, Essen und Schlaf machen und versuchen, ihn einzuhalten.

Das Annehmen eines selbstgewählten Rhythmus wird interessanter, wenn wir ihn festlegen, um ein Ideal im Leben zu verwirklichen. Es ist notwendig, dass wir uns im Leben ein hohes Ziel stecken und dafür arbeiten. Herausragende Menschen sind nur auf diese Weise zu solchen geworden. Sie haben sich ein Ideal gewählt und einen Zeitplan gemacht. So sollen auch wir dem selbstgesetzten Zeitplan rhythmisch folgen. Das bringt Freude. Ein Ideal versetzt uns in die Lage, all unsere Emotionen auf die Verwirklichung des Zieles hin zu bündeln. Auf diese Weise finden unsere Emotionen eine Richtung, in der sie zum Ausdruck kommen können. Andernfalls drücken sie

sich so aus, wie sie wollen, aber nicht, wie wir wollen.

Das Arbeiten mit der Zeit und für ein Ideal bringt unseren Körper und unsere Sinne in Ordnung. Beide werden aufeinander abgestimmt. Der nächste Schritt, den wir erreichen müssen, ist, unsere Gedanken auf solch eine koordinierte Tätigkeit einzustimmen. Wenn unsere Gedanken rein sind, bildet sich die Arbeit des Rituals zu einem Dreieck, und damit ist der Rhythmus vollendet.

Durch positives Denken können wir unsere Gedanken rein halten. Andacht und Verehrung ist eine Technik, um unreines Denken und Sprechen zu reinigen. Deshalb wird uns empfohlen, dass wir uns morgens und abends wenigstens eine halbe Stunde mit Gesang oder Verehrung beschäftigen. Sogar wenn wir 21 Mal morgens und abends langsam, sanft, tief und gleichmäßig *OM* singen und dabei zuhören, hat dies einen reinigenden Effekt auf das Denkvermögen. In diesem Zusammenhang spielen *Mantren* eine sehr wichtige Rolle. Wenn wir *OM* 21 Mal morgens und abends rhythmisch singen oder irgendein anderes *Mantra* anstimmen, vollenden wir eine Dreiecksarbeit, die das Denken, die Gefühle und den Körper aus-

richtet. Damit sind die Ziele des Rituals verwirklicht, und die Routine ist nicht länger monoton.

Im okkulten Sinn ist das ein Arbeiten mit dem Siebten, Sechsten und Fünften Strahl. Im *tantrischen* Sinn bedeutet es Arbeit mit den drei niederen Zentren, um sie aufeinander abzustimmen.

Diese Methode ist es wert, dass wir sie ausprobieren und uns durch sie umwandeln.

## Kapitel 7

### Ernährung

#### Die dreifältige Aktivität

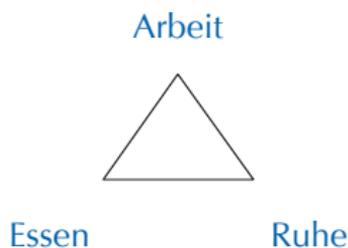
Die wesentliche Aktivität des Menschen ist dreifältig. Sobald wir morgens aufwachen, arbeiten wir mit dem Körper. Solange wir wach sind, arbeiten wir den ganzen Tag ununterbrochen mit dem physischen, emotionalen oder mentalen Körper. Dabei gebrauchen wir fortwährend den physischen Körper, den Körper der Sinne oder den Mentalkörper. Wir können nicht anders als einen dieser Körper oder alle gleichzeitig zu benutzen, solange wir wach sind, es sei denn, wir sind *Yogîs*. Folglich ist Aktivität eine wesentliche Funktion, die zu uns gehört.

Da wir den Körper benutzen, der unser Ausdrucksmittel ist, müssen wir ihn mit Kraftstoff versorgen. Die Ernährung des Körpers stellt also einen weiteren wesentlichen Faktor in der menschlichen Aktivität dar. Wir müssen essen und trinken, um den Körper leistungsfähig zu erhalten. Wir müssen ihn instand halten, so dass er uns hilft, unsere

Ziele zu erreichen, genauso wie wir unserem Auto Benzin geben. Solange wir nicht *Yogîs* von hohem Rang sind, müssen wir jeden Tag essen und zwar zwei- oder dreimal.

Da wir mit unserem Körper arbeiten und ihn tagsüber von Zeit zu Zeit mit Brennstoff versorgen, werden wir abends müde und müssen deshalb schlafen. Je müder wir sind, desto mehr schlafen wir. Unser Schlafbedürfnis und die Anzahl der Stunden, die wir schlafen, hängen von unserer Nahrungsaufnahme sowie von unserer körperlichen und mentalen Anstrengung ab. Ein *Yogî* ist nicht angestrengt, obwohl er mit dem Denken, den Sinnen und dem Körper arbeitet. Weil er nicht angestrengt ist, braucht er nicht soviel zu schlafen wie ein Durchschnittsmensch. In der Nacht ruht er sich aus, aber er schläft nicht.

Ein *Yogî* hat Ausgewogenheit zwischen seiner Arbeit, Ernährung und Ruhe erreicht. Er kennt die Natur, und er kennt die Natur seines Körpers. Die Natur der Arbeit und das Bedürfnis nach Essen und Ruhe betrachtet er aus dem richtigen Blickwinkel. So bildet er durch die dreifältige Aktivität ein gleichseitiges Dreieck.



Auch wir sollten lernen, Ernährung und Ruhe im Gleichgewicht zu halten und die Natur beider richtig zu verstehen. Wir wollen damit beginnen, die Ernährung zu verstehen: wie wir an das Essen herangehen und wie wir uns ihm gegenüber verhalten sollten.

Wir sollten wissen, was wir essen, wann wir essen, wie viel wir essen und wie wir essen müssen. Es reicht jedoch nicht, wenn wir diese vier Dimensionen kennen. Viele Leute kennen sie, doch das hilft ihnen nicht. Weißt du, warum? Weil sie das, was sie wissen, nicht in die Tat umsetzen. Deshalb sollten wir lernen anzuwenden, was wir wissen. Es ist dumm, nur um des Lernens willen zu lernen.

## Was sollen wir essen?

Wir müssen reine Nahrung zu uns nehmen – Nahrung, die in guter Umgebung zubereitet wurde. Der Platz, an dem Essen zubereitet wird, muss sauber und ordentlich sein. Die Zutaten, die gekocht werden, müssen frisch und voller Lebenskraft sein. Alle Gefäße, die für die Zubereitung gebraucht werden, müssen auch ordentlich und sauber sein. Vielen ist das bekannt, doch das reicht nicht aus. Die Menschen, die das Essen zubereiten, müssen ebenfalls sauber und ordentlich sein, nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich. Wer kocht, sollte keine unreinen Gedanken beim Kochen haben. Sonst kocht er seine unsaubereren Gedanken in das Essen hinein und serviert sie. Genauso können wir auch Gedanken des guten Willens in das Essen hineinkochen und servieren. Ersteres verursacht Krankheit, letzteres bringt Gesundheit.

Deshalb ist der Koch wichtiger als das, was er gekocht hat. Er ist von größter Bedeutung. Ein *Yogî* überzeugt sich von der Reinheit der Person, die kocht. Er achtet nicht darauf, ob das Essen reichhaltig ist. Meist lebt er von Früchten und anderen Nahrungsmitteln, die ihm die Natur gibt.

Denn die Natur ist freigebig und voller Liebe zu ihren Kindern. Mutter Natur ernährt uns mit gutem Willen.

## Essen und Liebe

Auch unsere Mütter ernähren uns mit Liebe, nicht wahr? Deshalb ist es besser, wenn wir etwas essen, was von unserer Mutter zubereitet wurde, als eine Speise, die mit kommerziellen Motiven entstanden ist. Das Essen der Mutter enthält kein kommerzielles Motiv. In Bäckereien, Restaurants, Hotels und auch bei vielen gesellschaftlichen Anlässen bleibt das Motiv kommerziell. Daher ist dieses Essen, wenn wir seine Schwingung betrachten, minderwertiger als das Essen der Mutter. Zu Hause zu essen ist deshalb auswärtigem Essen vorzuziehen.

Wo Essen liebevoll zubereitet und serviert wird, da wird Gesundheit wiederhergestellt. Aus diesem Grund kochen und servieren viele weise Menschen selbst. Dabei servieren sie nicht nur die Speisen, sondern zusammen mit dem Essen auch ihre Liebe und ihre magnetischen Schwingungen.

Deshalb frischen wir unsere Gesundheit auf, wenn wir solche Nahrung essen. Sie besteht nicht aus bloßen Nahrungsmitteln, sondern es ist geheiligtes Essen, und das enthält höhere Werte.

Einmal war Lord *Krishna* im Haus des großen Eingeweihten *Vidura* zum Abendessen eingeladen. *Krishna* nahm die Einladung an, und der Eingeweihte war vor Freude außer sich. Er konnte an nichts anderes mehr denken und traf umfangreiche Vorbereitungen für diesen Besuch. Inzwischen war *Krishna* zu *Viduras* Haus gelangt. Wegen der vielen Vorbereitungen war *Vidura* nicht zu Hause. Die Hausherrin sah, wie *Krishna* hereinkam. Sie hieß ihn willkommen, bot ihm einen Platz an und fragte nach seinem Befinden. Auch sie war eine Eingeweihte und hatte ein Herz voller Liebe. So konnte sie *Krishnas* Hunger fühlen. Nur Menschen, die von Liebe erfüllt sind, können die Bedürfnisse anderer wahrnehmen. Deshalb brachte sie sofort eine Handvoll Bananen herbei und begann sie zu schälen, um sie *Krishna* zu essen zu geben. Sie war voller Liebe und vollkommen in *Krishnas* göttliche Liebe absorbiert. Während sie so in Trance war, schälte sie eine Banane nach der anderen, warf dann die Banane weg und gab *Krishna* die

Schalen zu essen. Und siehe da, *Krishna* aß die Schalen mit einem Lächeln und schaute in die Augen der Dame. Auch sie schaute voller Verehrung in *Krishnas* Augen, während sie ihm die Schalen zu essen gab. Ein Zustand reiner Liebe erfüllte die ganze Situation. Der Verstand hatte ausgesetzt, und Inspiration durchströmte alles.

In diesem Moment trat der Eingeweihte *Vidura* ein und war schockiert über das, was seine Frau tat. Mit seinem Intellekt mischte er sich in das ruhige, stille Geschehen ein. „Um Himmels willen! Was tust du da?“, fragte er seine Frau. „Weißt du, dass du dem Herrn Schalen statt Bananen zu essen gibst?“ Die Frau fiel aus dem Zustand reiner Erfahrung ins Verstandesdenken zurück, und es tat ihr leid, was sie getan hatte. Doch *Krishna* sagte: „Es ist nicht wichtig, was sie mir zu essen gibt. Was zählt, ist, mit welcher Einstellung sie mir zu essen gab. Sie hat mir Liebe zu essen gegeben und nicht Schalen. Die Bananen sind weniger wert als die Liebe, die sie mir gab. Mein Hunger ist vollkommen gestillt. Ich segne euch beide.“ Nachdem *Krishna* dies gesagt hatte, verließ er sie.

Kein Essen, wie reichhaltig es auch sein mag, ist ein guter Ersatz für Liebe. Am besten ist deshalb

ein Essen, das mit Liebe in ruhiger, göttlicher und heiliger Umgebung zubereitet wurde. Wenn wir kochen, sollen wir mit Liebe und Reinheit kochen. Gesegnet ist, wer solche Nahrung isst.

Singen wir bei der Zubereitung des Essens heilige Hymnen, dann wird es gleichzeitig geweiht. Für den Fall, dass wir die Hymnen nicht selbst singen können, gibt es zum Glück Kassettenaufnahmen von solchen Gesängen. Sie können in der Küche abgespielt werden. Wir können auch Musikkassetten abspielen, die das Denken beruhigen. So werden der Koch und die Essenszutaten in der Küche von den Schwingungen harmonischer Klänge erfüllt. Damit haben wir unser Ziel erreicht, denn solches Essen trägt viel zur Gesundheit bei.

Im Gegensatz dazu essen wir heutzutage überall. Es ist egal, wo und von wem das Essen zubereitet wurde. Weil wir von dieser Wissenschaft nichts wissen, verhalten wir uns so. Wir essen, was in Gaststätten, Schnellrestaurants oder Imbissbuden neben der Straße zubereitet und aufbewahrt wurde. Solches Essen ist für unseren Körper sehr schädlich. Ungesundes Essen fördert ungesunde Gedanken. Speisen, die von sinnlichen Menschen zubereitet werden, machen die Essenden allmäh-

lich sinnlich. Wird ein Essen von emotionalen Menschen gekocht, verursacht es Emotionen in jenen, die es essen. In gleicher Weise erzeugt Essen Liebe, wenn es von liebevollen Menschen zubereitet wurde. Die Nahrung, die wir essen, bleibt 7 bis 14 Tage in unserem Körper und beeinflusst ihn genauso lange. Wir können die Qualität unserer Gedanken dadurch verbessern, dass wir die Qualität unseres Essens verbessern und umgekehrt.

Wenn wir überlegen, was wir essen sollen, müssen wir mitbedenken,

- welche Nahrungsmittel wir essen und
- wer sie zubereitet.

Wir wollen jetzt versuchen, den ersten Punkt zu verstehen. Welche Nahrungsmittel können wir essen?

Wie bereits erwähnt, dürfen wir nicht einfach alles essen. Mund und Magen sind keine Abfallkörbe, in die wir achtlos etwas hineinwerfen können. Der Mund ist eine heilige Feuerstelle. Wir können keine unreinen Dinge in ein heiliges Feuer werfen. Jedes Mal, wenn wir den Mund in unverantwortlicher Weise benutzen, um etwas zu essen,

hat das Konsequenzen. Gleich zu Anfang haben wir gelernt, dass der Körper ein heiliges Instrument ist, das uns gegeben wurde. Wir müssen uns für ihn verantwortlich fühlen. Er wurde von Gott gegeben, und deshalb ist er göttlich. Wir müssen ihn respektvoll und andächtig benutzen, aber nicht missbrauchen oder vernachlässigen. Er sollte so gebraucht werden, wie es für ihn vorgesehen ist.

Was passiert, wenn wir den Benzintank eines Autos achtlos mit alkoholischen Getränken füllen? Angenommen, wir füllen den Tank mit Bier oder Whisky. Wird das Auto damit fahren können? Im Gegenteil, es geht kaputt. Das Auto sollte mit dem Treibstoff gefüllt werden, den es braucht, um die benötigte Energie zu erzeugen. Genauso wenig können wir ein Pferd mit Hamburgern oder anderen Schnellgerichten füttern. Das System in dem Pferd wird sie nicht annehmen. Das Auto hat ein System, das nur den Treibstoff akzeptiert, den es in Energie umwandeln kann. Ein Pferd hat ein System, das nur jenen Kraftstoff, das heißt, jene Nahrung annimmt, die es in Energie umwandeln kann. Dasselbe gilt auch für andere Tiere und Pflanzen. Nur dem menschlichen Tier fehlt dieses Verständnis.

Sieh mal, wie dumm die Leute sind, die etwas essen, was sich nicht in Energie umwandelt. Die Nahrungsaufnahme ist dazu gedacht, dass wir die benötigte Energie für unsere Aktivität erhalten. Stattdessen ernähren wir uns so, als ob wir krank werden wollen. 80% der menschlichen Krankheiten entstehen, weil wir eine unverantwortliche Einstellung gegenüber dem Essen haben. Tiere haben nicht so viele Krankheiten wie die Menschen. Das liegt daran, dass wir Menschen nicht das essen, was wir brauchen. Durch unsere Ernährung bekommen wir Krankheiten statt Energie und Gesundheit. Und der Mensch bezeichnet sich als weise! Wer die Feuerstelle missbraucht, muss dafür bezahlen. Viele Male essen wir, um dadurch krank zu werden.

Es gibt auch Leute, die schlucken Zigarettenrauch! Weshalb? Um Energie zu bekommen? Nein. Für nichts? Nein. Sie sagen, aus Spaß. Die Armen! Sie wissen nicht, dass dies nach einiger Zeit in unangenehmer Form zurückkommt. Aus Spaß zerstören sie ihr Atmungssystem. Welche Weisheit!

Es gibt Leute, die achtlos sehr viel Alkohol trinken. Auch sie zerstören viel in ihrem Körper.

Wenn wir Tabak rauchen und aus Spaß Alkohol trinken, dann ist das so, als würden wir in den Benzintank unseres Autos Meerwasser füllen. Mit Sicherheit wird das Auto unbrauchbar.

Es gibt Nahrungsmittel, die dem Körper Energie zuführen. Ausschließlich diese sollten wir essen. Nur dann sind wir vernünftig. Wer nicht dafür sorgt, dass dem Körper Energie zugeführt wird, ist unvernünftig. Wir sollten wissen, welche Ernährung unser System mit Energie auflädt und welche nicht. Wenn es etwas zu essen gibt, was nicht zu uns passt, sollten wir keine Kompromisse machen.

Tabak und Alkohol sind für den menschlichen Körper generell ungeeignet. Sie greifen das Gehirn, das Atmungs- und Verdauungssystem an. Kaffee und andere anregende Mittel sind auch nicht empfehlenswert. Sie können durch Milch, Wasser und Fruchtsäfte ersetzt werden.

## Essen und Geschmack

Wie wir erkannt haben, dient das Essen der Energieversorgung des Körpers. Das ist sein einziger Zweck. Wir können energiespendendes Essen zu-

bereiten, das uns schmeckt. Wir haben den Geschmackssinn, um die Nahrungsaufnahme angenehm zu gestalten. Auch richtige – das heißt energiespendende – Nahrung kann geschmackvoll zubereitet werden. Aus Gesundheitsgründen brauchen wir keine geschmacklosen Speisen zu essen.

Die Auswahl der Nahrungsmittel sollte nach drei Kriterien getroffen werden:

- Wähle eine Nahrung aus, die zu dir passt und dir Energie gibt. Bereite sie geschmackvoll zu und genieße, während du isst. Das ist die beste Situation.
- Wenn du Nahrungsmittel auswählst, die zu dir passen und dir Energie spenden, auch wenn sie dir nicht besonders gut schmecken, dann ist auch das eine gute Situation, weil du damit immer noch das Energiesystem deines Körpers unterstützt.
- Wenn du jedoch deine Ernährung einzig nach dem Geschmack auswählst, dann ist das sehr schlecht. Viele Leute essen, weil es ihnen schmeckt. Sie sind Sklaven ihres Geschmacks, ohne dass sie ihren Körper mit Nahrung versorgen. Mit dem Essen dienen sie dem Geschmackssinn, und ihr Körper degeneriert.

Geschmackvoll Zubereitetes zu essen ist etwas anderes als essen, nur weil es schmeckt. Wir dürfen nicht Sklaven des Geschmacks werden. Der Geschmack muss dem Zweck untergeordnet sein. Iss daher energiespendendes Essen und bereite es so geschmackvoll wie möglich zu.

Selbst energiespendende Nahrung hat ihre optimale Quantität für jedes Körpersystem. Das sollten wir nicht außer acht lassen.

Weißt du, dass in unserer Zeit der menschliche Körper so entworfen ist, dass er gesund und aktiv 100 Jahre lang leben kann? Wenn der Mensch nicht lange leben kann, dann trägt seine Unwissenheit in Bezug auf die Essensgewohnheiten entscheidend dazu bei.

## Essen und Lebenskraft

Nahrung enthält essentielle Energie, und wir nennen diese Energie Lebenskraft. Lebenskraft existiert in der Substanz der Materie, in der wässrigen, luftigen und in der feurigen Substanz. Tatsächlich ist die Lebenskraft eine subtile Substanz, die in allen Substanzen der Natur vorhanden ist. Durch

das Essen gewinnen wir also Lebenskraft. Sie hilft uns, die Lebenskraft in uns zu stärken. Ist es daher nicht weise, Lebenskraft mit oder ohne Essen zu erhalten? Ja! Lebenskraft können wir mit und ohne Essen bekommen. Wir können uns darauf ausrichten, mehr und mehr Lebenskraft aufzunehmen. Dadurch können wir schrittweise schwere Substanzen, wie das Essen, umgehen. Wenn wir Lebenskraft erhalten, was der Zweck allen Essens ist, brauchen wir nicht mehr so viel zu essen. Das mutet seltsam an, nicht wahr? Aber wenn wir den Sachverhalt untersuchen, werden wir sehen, dass es stimmt.

Jetzt wollen wir weitersehen. Wir haben verstanden, dass wir essen, um Lebenskraft zu bekommen. Lebenskraft gibt es in vielen Formen. Sie ist in Nahrungsmitteln vorhanden, sie existiert im Wasser und in der Luft als Sauerstoff sowie im Sonnenstrahl als Lebenskraft. Wenn wir wissen, wie wir Lebenskraft aus dem Wasser erhalten können, brauchen wir keine feste Nahrung mehr zu essen. Wenn wir wissen, wie wir durch das Einatmen von Sauerstoff Lebenskraft aufnehmen können, brauchen wir nicht einmal Wasser zu trinken. Und wenn wir wissen, wie wir Lebens-

kraft aus den Sonnenstrahlen aufnehmen können, dann brauchen wir sogar nicht mehr so viel zu atmen. Wir können Atemzüge sparen. Das klingt komisch, aber es ist wahr. Es gibt weit entwickelte Menschen, die viele Stunden in tiefer Meditation verbringen, ohne zu atmen. Nach klinischen Maßstäben scheinen sie tot zu sein, doch sie sind sehr lebendig. Im 20. Jahrhundert haben dies *Lahari Mahasaya*, *Sai Baba* von *Shirdi* und Meister *CVV* aus den Blauen Bergen vorgeführt. Eine *Yogîni*, das ist ein weiblicher *Yogî*, in Bengalen (Indien) zeigte 50 Jahre lang, wie man allein von der Atmung leben kann. In dieser Zeit trank sie nicht einmal Wasser, und erst recht nahm sie keine feste Nahrung zu sich. Im ersten Viertel des 20. Jahrhunderts war sie eine Touristenattraktion. Die Technik, die sie sich angeeignet hatte, war das Aufnehmen von Lebenskraft durch den Atem. Da sie weder aß noch trank, brauchte sie auch nicht den Darm und die Blase zu entleeren. Sie war eine strahlende Erscheinung, und ihre Augen strahlten Licht aus wie zwei Sonnen.

Bis in die 1980er Jahre gab es in Andhra Pradesh (Südindien) einen *Yogî*, der ohne Nahrung und Wasser länger als 30 Jahre in einem ge-

schlossenen Raum lebte. Nur einmal im Jahr kam er aus seinem Zimmer heraus, am Neumondtag im Monat Wassermann.

Im Wassermannzeitalter\* ist die Luft das vorherrschende Element, das den Planeten regiert. Wenn wir wissen, wie wir die Luft handhaben müssen, um Lebenskraft aufzunehmen, brauchen wir nicht viel zu essen. Wir bleiben energiegeladener, ohne die Schwere des Essens in uns zu haben. Dabei befolgen wir die Technik des *Prânâyâma* – die Atemtechnik, die das *Prâna*, die Lebenskraft, reguliert. Wenn wir immer weniger essen und trotzdem voller Energie bleiben, werden wir bald nicht mehr soviel wiegen. Tatsächlich geht man heute dazu über, nicht mehr soviel zu essen wie unsere Vorfahren. Auch unsere Körper entwickeln sich weiter. Deshalb essen und vertragen sie nicht soviel wie die Körper unserer Vorfahren.

Im Wassermannzeitalter begannen die Menschen, mit Flugzeugen zu fliegen. Eines Tages werden wir sogar selbst fliegen können, ohne Hilfe der Flugzeuge. Diese Möglichkeit bietet die Wassermann-Luft. Allmählich entwickelt der Mensch seinen Körper und macht ihn leichter. Er erlernt

---

\* siehe Anhang I

die Technik, wie man die Anziehungskraft der Erde umkehren und dadurch fliegen kann. In ferner Vergangenheit kannten die Menschen diese Technik. In der Zukunft wird sie wieder Wirklichkeit werden. Dabei spielen auch unsere Ernährungsgewohnheiten eine Rolle.

Jetzt wollen wir weitere Methoden und ihre Einteilung im Zusammenhang mit den Ernährungsgewohnheiten kennen lernen. Wir haben gesehen, wie *Yogîs* über Jahre von den Sonnenstrahlen und der Atmung leben. Auch haben wir von Menschen gehört, die jahrelang nur von Wasser leben. Aufgrund der Reinheit des Wassers haben sie eine starke Ausstrahlung. Sie kennen die Technik, wie sie die Energie des Wassers nutzen können. Wasser ist Elektrizität, und elektrische Energie ist die Grundlage jeder Bewegung der Lebenskraft. Wir können die Technik zur Nutzung der Sonnenstrahlen, des Atems und des Wassers nur von jenen lernen, die sie anwenden.

Für uns ist es jedoch notwendig, dass wir unsere Essgewohnheiten verbessern, ehe wir solche fortgeschrittenen Stufen erreichen. Wollen wir uns mit leichterem Nahrung fit halten, dann sollten wir sie schrittweise in unser Leben einführen und nach

und nach die schweren Nahrungsmittel durch leichtere ersetzen. Wenn wir mehr Wasser trinken, füllt dies den Platz in unserem Magen, den sonst schwerere Nahrungsmittel einnehmen.

In der *Yoga-Praxis* empfehlen die Lehrer, den Körper bei jeder Mahlzeit zu 50% mit Nahrungsmitteln und zu 25% mit Wasser zu sättigen und die restlichen 25% leer zu lassen. Der leere Teil wird durch die morgendlichen und abendlichen *Prânâyâma*-Übungen aufgefüllt. Falls Wasser uns nicht das Gefühl des Gefülltseins gibt, können wir es durch Fruchtsäfte oder andere flüssige Nahrungsmittel ersetzen. Das erhält uns bei guter Gesundheit. Oft, wenn uns danach ist, Kaffee, Tee oder andere ungesunde Getränke zu uns zu nehmen, könnten wir stattdessen Wasser oder Säfte trinken. Sie sind bessere Nahrungsmittel. Auch Milch und Honig sind sehr nützlich. Milch spielt eine bedeutende Rolle für die Reinigung der Körperschichten. Daher werden Milch und Milchprodukte dringend empfohlen. Milch unterstützt den Bau des *Antahkarana*-Körpers, des subtilen Körpers. Lord *Krishna* lebte während seiner 126 Lebensjahre ausschließlich von Milch und Milchprodukten. Er blieb immer jung und voller Energie,

ohne mit den Lebensjahren zu altern. Selbst in seiner letzten Lebensphase wirkte sein Körper jugendlich. Immer sah er wie ein Jugendlicher aus. Die Botschaft, die seine Ernährungsweise gibt, ist eindeutig. Auch wir sollen mehr Milch und Milchprodukte zu uns nehmen und mit ihnen schwerere Nahrungsmittel ersetzen.

Unter den Nahrungsmitteln sind Blattgemüse, Gemüse, das aus Fasern besteht und über dem Boden wächst sowie Früchte jenen Gemüsen vorzuziehen, die unter der Erde wachsen. Das sind Wurzeln, beispielsweise Kartoffeln. Die Gemüse in der Erde erhalten nicht so viele Sonnenstrahlen wie jene, die über der Erde wachsen. Daher sind sie eher schwerer.

Unglücklicherweise hat der Mensch des 20. Jahrhunderts aus Unwissenheit fortwährend Wasser, Pflanzen und Tiere verunreinigt. Alle Flüsse sind verschmutzt, und deshalb müssen wir das Wasser behandeln, bevor wir es trinken. Die Kühe und anderes Vieh, das Milch gibt, sind ebenfalls durch alle möglichen Chemikalien verunreinigt, die man ihnen spritzt, um den Ertrag zu steigern. Folglich entwickeln viele Menschen im Westen eine Allergie, wenn sie Milch trinken. Auch Früchte

und Gemüse sind durch den Einsatz von Pestiziden, Insektiziden und Düngemitteln verunreinigt. Der Mensch muss die Wissenschaft angemessener nutzen. Unser Wasser ist nicht gesund, die Milch ist nicht gesund, die Früchte sind nicht gesund, die Luft ist nicht gesund, und letztendlich sind unsere Gedanken nicht gesund. Wie können wir erwarten, dass wir gesund bleiben, solange wir nicht unsere Gewohnheit korrigieren, alles in und um uns zu verunreinigen? An irgendeiner Stelle müssen wir damit anfangen. Statt darauf zu warten, dass andere etwas tun und wiedergutmachen, wollen wir bei uns selbst beginnen. Unsere Einstellung sollte sein: „Möge die Wiederherstellung des Gleichgewichts in der Umwelt von mir ausgehen.“

Wenn wir lieber gekochtes Essen mögen, sollten wir dafür sorgen, dass wir es innerhalb von drei Stunden nach der Zubereitung essen. Gekochtes Essen kalt aufzubewahren und über Tage zu essen, bedeutet, tote Nahrung zu sich zu nehmen. Sie ist nicht mehr lebendig. Ähnlich verlieren Gemüse und Früchte allmählich ihr Leben, wenn sie gelagert werden. Heutzutage ist es ein Glücksfall, wenn man noch frische Milch trinken, frisches

Gemüse essen und auch in frischem Wasser baden kann, das viel Lebensenergie enthält. Haben wir uns im Namen der Fortentwicklung nicht von der Natur entfernt? Sollten wir nicht daran denken, wenigstens in kleinen Schritten wieder zur Natur zurückzukehren?

In den obigen Abschnitten haben wir verstanden, dass die Nahrungsmittel schrittweise immer schwerer werden: vom Sonnenstrahl zum Sauerstoff, vom Sauerstoff zum Wasser, vom Wasser zu flüssigen Nahrungsmitteln, von flüssigen Nahrungsmitteln zu Früchten, von Früchten zu Gemüsen, die über der Erdoberfläche wachsen und von solchen Gemüsen zu Wurzelgemüsen. Betrachte in diesem Zusammenhang die tierische Nahrung. Sie ist das schwerste von allem, was der Mensch isst!

In diesem wissenschaftlichen Zeitalter, in dem es soviel Automatisierung und Mechanisierung gibt, strengt sich der Mensch nicht mehr körperlich an. Heute arbeitet er mehr mental. Deshalb braucht er kein Fleisch oder andere tierische Nahrung zu essen. Diese Kost macht nicht nur seinen Körper schwerer, er wird auch sinnlicher und ist der Sexualität und den Sinnesobjekten stärker zugeneigt.

Das kommt daher, dass er nicht alle Substanzen der tierischen Nahrung durch körperliche Aktivität und Anstrengung wegbrennt. Er muss intensiv trainieren, um sein normales Gewicht zu halten.

Warum sollten wir essen, was wir nicht brauchen und das überschüssige Fett durch zusätzliche Aktivität, beispielsweise intensives Training, wegbrennen? Dazu kommt, dass das Zeitalter, in dem wir leben, unser Körpergewebe immer leichter macht. Und wenn wir immer schwerere Nahrung essen, wird das Körpersystem beeinträchtigt. Dies müssen die Menschen des Wassermannzeitalters verstehen. Vegetarismus ist die Zukunft der Menschheit. Wir wollen so intelligent sein, dass wir das lernen, was die Natur uns durch die Zeit lehren möchte.

## Wo man essen soll

Uns wird empfohlen, an einem sauberen und ruhigen Ort zu essen, wo Stille und Reinheit herrschen. Wir sollten nicht auf der Straße essen, auch nicht in Bussen oder U-Bahnen. Nur an ruhigen Plätzen sollten wir essen, es sei denn, es ist nicht anders

möglich. Wir sollten nicht in belebten Zentren, Bars, Restaurants, an lauten Plätzen und nicht an Orten essen, wo viel los ist. Wo wir auch essen, sollten wir den Platz in Gedanken durch folgendes Gebet weihen und erst danach essen:

„Ich bitte den Herrn, dass er in mir und um mich herum Reinheit schaffen möge, dass er den Ort und das Essen, das ich dem Körper anbiete, reinigen möge. Der Herr möge mich, das Essen, den Körper und den Ort durch mein Gebet beschützen.“

## Wie man essen soll

Iss mit innerer Ruhe, mit freundlicher Einstellung und mit dem Gedanken, dass du etwas anbietest. Denke daran, dass du dem Körper Nahrung anbietest. Du isst für den Körper, und der Körper arbeitet für dich. Wenn du die Nahrung dem Körper richtig anbietest, wird sich der Körper dir zur Verfügung stellen, um dir zu dienen. Der Körper dient uns nur unzureichend, wenn wir ihm nicht dienen. Deshalb iss mit dem Gedanken, dass du ihm etwas anbietest.

Wenn du isst, dann erledigt die Wärme in deinem Körper alles, damit die Nahrung aufgenommen und als Energie an den Körper verteilt wird. Es ist die Arbeit des Feuers im Körper. Daher solltest du das Essen dem Feuer in dir anbieten. Biete das Essen dem Feuer an und iss mit innerer Ruhe. Auch wenn du dich dabei angenehm unterhältst, vergiss nicht, dass du dem Feuer etwas anbietest. Schweigen beim Essen macht es dir möglich, den Gedanken des Anbietens zu bewahren. Wenn du damit vertraut geworden bist, kannst du sogar mit anderen Menschen ein angenehmes Gespräch führen und dabei den Gedanken des Anbietens behalten. Weihe das Essen durch solches Anbieten. In Gedanken kannst du folgenden Vorschlag machen:

„Ich bin dem Herrn dankbar für das Essen, das er gegeben hat. Dieses Essen biete ich dem Herrn des Feuers an, damit er es an die *Devâs* im Körper verteilen kann. Möge der Herr zufrieden sein. Möge diese Handlung den *Devâs* gefallen.“

## Wie viel man essen soll

Es gibt keine feste Regel, wie viel man essen soll. Doch du wirst es erkennen, wenn du während des Essens still bist. Im Gehirn befindet sich ein Sättigungszentrum, das dir ein entsprechendes Signal gibt, wenn du in Ruhe isst. Die Botschaft kommt als 'genug'. Im Inneren kannst du es hören, wenn du den oben dargelegten Essensregeln folgst. Ein wichtiger Grundsatz in Zusammenhang mit dem Essen ist, dass wir uns nach einer Mahlzeit nicht schwer fühlen sollten. Die Schwere weist darauf hin, dass wir zuviel gegessen haben. Wir sollten uns nach einer Mahlzeit nicht unwohl fühlen und uns nicht mit dem Essen bestrafen. Wer sich nach dem Essen in seinem Körper schwer fühlt, muss weniger essen und die Qualität der Nahrung verbessern. Wir sollten eine Mahlzeit beenden, solange der Magen noch nicht ganz voll ist. Wenn wir das Gefühl haben, den Magen vollständig füllen zu müssen, können wir den verbleibenden Teil mit Wasser auffüllen.

## Kapitel 8

### Farbe

Die Farben, die wir von der Erde aus sehen, sind nicht die wirklichen Farben. Sie sind Widerspiegelungen ihrer Originale. Die wahre Farbe der Bewusstseinssebene erzeugt unsere Farbschattierungen, indem sie ihren Weg vom Sonnenzentrum über den Äther nimmt und auf die Materie trifft. Unsere Farbschattierungen sind tatsächlich nur Schatten. Jedes Mal, wenn Licht auf Materie einwirkt, trifft es – je nach Qualität und Dichte der Materie – auf Widerstand. Dieser Widerstand der Materie gegenüber dem hindurchfließenden Licht erzeugt die Farben, die uns umgeben. Ohne Farbunterschiede in der Umwelt können wir nicht sehen, nicht erkennen und uns keinen Zentimeter bewegen. Die Farben bewegen sich mit hoher Geschwindigkeit im Äther und manifestieren sich durch den Widerstand der Materie.

Farbe ist die Mitte oder das mittlere Prinzip zwischen Klang und Form. Klang ist die höhere Seite der Farbe, und Form ist ihre Manifestation. Klang, Farbe und Form bilden die große Dreiheit

auf dem Hintergrund der Existenz. Klänge bringen den Äther zum Schwingen. Das Licht des Äthers, der vom Klang in Schwingung versetzt wird, erzeugt Farben, die aus der Materie Formen bildet. „Jedes Naturreich – sei es das Mineral-, Pflanzen-, Tier-, Menschen- oder *Deva*-Reich – hat seinen Grundton, den *mantrischen* Klang, und die Farbe, die den Umwandlungsprozess des jeweiligen Naturreiches bewirken“, sagt der Meister, der als *DK* bekannt ist. Das Wissen, wie man Klang und Farbe richtig gebraucht, befähigt den Menschen, die Zeremonie der Evolution schrittweise zu verstehen. Dadurch kann er mit Mineral, Pflanze und Tier besser arbeiten.

Die *Devâs*, die Intelligenzen der Natur, bringen sich selbst in allen drei Welten – das heißt, in der Welt des Bewusstseins, der Energie und der Materie – mit Hilfe von Farben zum Ausdruck. Farben kann man hören! Ja, hören! Auf der *buddhischen* Ebene ist es möglich, Farben zu hören und Klänge zu sehen. Nur wer aufgrund seiner Reinheit den *buddhischen* Zustand des Seins erreicht hat, kann dies erleben. Tatsächlich sind bei manchen Tieren Augen und Ohren nicht voneinander getrennt. Sie sehen und hören durch dasselbe Organ.

Wenn man den Farbmechanismus einer Form und die zu ihr gehörende Klangkombination kennt, ist man bereits ein Magier, ein Alchimist, ein Meister der Materie. Jede Form ist das Ergebnis eines Farbmechanismus, und dieser Farbmechanismus ergibt sich durch einen geäußerten Klang. Daher enthält die Form den Schlüssel zur Farbe, und die Farbe enthält den Schlüssel zum Klang. Die Farbe verschleiert, was sich hinter ihrem Mechanismus befindet und zeigt ihre eigene anziehende Qualität. Das Kleid der Farbe ist die Form, und die Farbe ist ein Kleid für das zentrale Leben, das durch den Klang zum Schwingen gebracht wird.

Bevor die Farbe sich mit Materie verbindet, kann sie nur vom Auge der Seele gesehen werden. Bis dahin können wir allein ihre Reflektion in der Materie empfinden. Daher können wir mit unseren physischen Augen nicht die Farberscheinungen einer Form beobachten. Wir müssen das Auge der Seele entwickeln, um die richtige Farbe einer Form wahrzunehmen und erst noch lernen, Farben ohne Formen zu sehen. Dies erfordert beständige Meditation über die Farbe mit Hilfe eines *mantrischen* Klangs über ein gegebenes Symbol. Klang und Farbe sind nicht voneinander zu

trennen. Das Verstehen des einen führt zum Verstehen des anderen.

Farbe in der Form scheint stabil zu sein, doch sie verändert sich fortwährend mit enormer Geschwindigkeit. Die Farbkunst der Form vibriert mit großer Geschwindigkeit. Es ist wie bei den Wassertropfen, die innerhalb einer Sekunde im Fluss wegschwimmen. Der Fluss vermittelt jedoch den Eindruck, dass er immer dasselbe Wasser enthält. Genauso verändert sich die Farbe fortwährend, während sie den Eindruck vermittelt, dass sie konstant ist. Das ständig wechselnde Farbszenario kann man ein wenig verstehen, wenn man die Farben, ihre Qualitäten und Eigenschaften studiert. Ein solches Studium führt jedoch nicht zum Wesen der Erscheinungen. Es vermittelt ein ganz eigenes Verstehen.

Wir verstehen die Farbe richtig, wenn wir auch das Wissen von der Zeit studieren und mit dem Klang arbeiten. Im folgenden wollen wir einen kurzen Blick auf die Einzelheiten der Farbe werfen und diese beiden miteinbeziehen.

„Am Anfang war Dunkelheit“, sagt die Bibel. „Alles, was ist, existiert in Dunkelheit“, sagen die *Veden*. Dunkelheit ist die Grundlage des Lichts.

Licht steht für die Farbe Weiß. Das Weiß gibt es zweifach: als strahlendes Sonnenweiß und sanftes Mondweiß. Weiß ist also solar und lunar. Es taucht aus dem Hintergrund auf, der als Dunkelheit bezeichnet wird. Tiefes Weiß erscheint als Blau. Das Blau des Himmels ist nur scheinbar blau, in Wahrheit jedoch ist es ein intensives Weiß. Daher sind in der Farbenwelt Licht, Weiß und Blau Synonyme. Blau wiederum steht dem Schwarz näher. Der pechschwarze Himmel erscheint indigo in den Stunden vor Sonnenaufgang, blau während der Morgendämmerung und weiß in der Nähe der Sonne sowie in der Mittagszeit. Die Grundfarbe verändert sich von Schwarz über Blau in Weiß. Aus diesem Grund bezeichneten die *vedischen* Seher denselben Herrn als *Krishna* (Schwarz), *Shyâm* (Blau) und *Vittala* (Weiß). Er ist halb männlich und halb weiblich, und dies weist auf den solaren und lunaren Aspekt des weißen Lichts hin. So können wir das Schwarz, Lichtweiß und Blau verstehen. Es sind jene Farben, die die ewige Existenz darstellen.

Die Existenz ist abwechselnd subjektiv und objektiv, genauso wie wir in manchen Stunden schlafen und dann wieder aufwachen. Wenn die

Existenz subjektiv ist, nennen die Schriften sie Dunkelheit. Sobald die Existenz objektiv ist, wird sie als Licht bezeichnet. In regelmäßigen Zeitabständen kommt aus der Dunkelheit Licht hervor. Der Bereich des Lichts auf der Dunkelheit des Hintergrunds wird *Âkâşa* oder nach Madame H P Blavatsky 'astrales Licht' genannt. Es ist die Grundlage einer Schöpfung. Die Sonnensysteme, die Planeten und die Wesen auf den Systemen und den Planeten existieren auf der *Âkâşa*, dem Bildschirm. Die Bilder ereignen sich auf diesem Bildschirm. Für eine bestimmte Zeit bleibt der Bildschirm unbeeinflusst von den Bildern, die sich auf ihm abspielen. Genauso verhält es sich mit der *Âkâşa*. Sie bleibt die Grundlage allen Geschehens. Von der *Âkâşa* werden alle Geschehnisse genährt, und es gibt Aktivität. Dennoch bleibt die *Âkâşa*, genauso wie der Bildschirm, unbeeinflusst, unverbraucht, leuchtend, stabil und ewig.

Die Grundfärbung der *Âkâşa* wird als blau beschrieben. Das Blau stellt ihre ewige Existenz dar sowie ihre Qualität, Zeuge allen Geschehens zu sein. Es ist der Hintergrund von allem und der Ursprung für alles. Blau steht somit für Synthese, für den Hintergrund, die Einheit von allem und

für den Ursprung aller scheinbar verschiedenen Existenzeinheiten. Die Farbe Blau steht für die Existenz in der Schöpfung, für die Existenz aller Naturreiche. Alle individuellen Existenzen befinden sich auf diesem Hintergrund der Existenz.

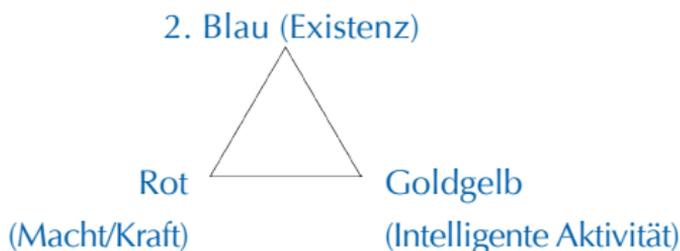
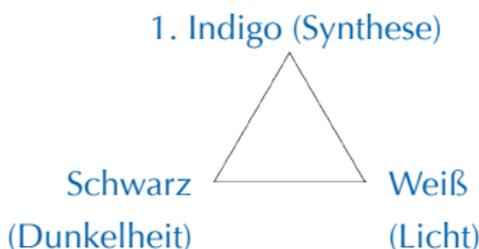
Aus dem Blau taucht der 'Wille zur Tat' auf. Er wird die Kraft in der Schöpfung genannt. Die Kraft oder der Wille zur Tat ist mit der Farbe Rot verbunden. Deshalb bezeichnet Rot Kraft und Macht in der Schöpfung. Kraft bzw. Macht geht aus der Existenz hervor und erschafft, entwickelt und zerstört. Macht und die rote Farbe gehören zusammen. Deshalb enthält Rot dynamische Aktivität. In der menschlichen Geschichte war es üblich, rot zu verwenden, um Macht lebendig werden zu lassen.

Die Wechselbeziehung zwischen Macht und dem hervorstrahlenden Licht der Existenz bringt die intelligente Aktivität in der Schöpfung hervor. Diese intelligente Aktivität wird mit der strahlend goldgelben Farbe in Verbindung gebracht, dem Schöpfungsei *Hiranyagarbha*.

Auf diese Weise entsteht die grundlegende Dreiheit der Farbaktivität.

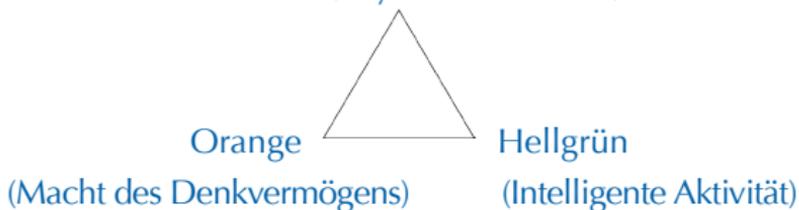
- Existenz oder Synthese, die von Blau repräsentiert wird,
- die Macht des Willens, die von Rot repräsentiert wird, und
- die daraus resultierende Saat oder das Schöpfungssei, das von Goldgelb repräsentiert wird.

Erinnern wir uns daran, dass diese drei Farben auf einer anderen dreifachen Farbaktivität entstehen: Dunkelheit, Licht und Indigo.



Wenn sich die Farben des zweiten Dreiecks auf der Materie widerspiegeln, verändern sie sich noch einmal, und es entsteht:

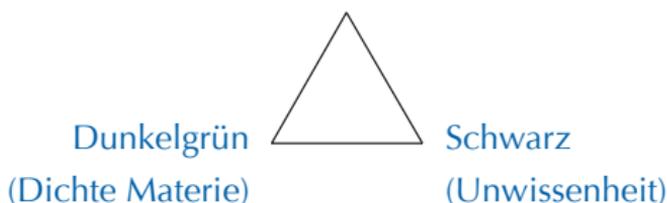
### 3. Violett (Physische Existenz)



Auf der Empfindungs- und Gefühlsebene werden die Farben weiter abgeschwächt.

Wenn das Denken den Gefühlen nachgibt, verwandelt sich die Farbe Orange in Rosa. Wird ein Mensch grob materiell und sieht er nichts hinter dem dicht Physischen, dann verändert sich die hellgrüne Farbe und wird zu Dunkelgrün. Folglich tritt das Violett zugunsten der schwarzen Farbe zurück, die für Unwissenheit steht.

### 4. Rosa (Gefühl)



Jetzt können wir sehen, welche Qualitäten die Farben darstellen:

Farbe	Qualität
Indigo	Synthese und Weisheit
Blau	Liebe als Synthese
Violett	Einheit auf der physischen Ebene als individuelles Wesen
Rot	Macht des Willens
Orange	Macht des Denkens
Rosa	Emotionelle Kraft
Goldgelb	Intelligente Aktivität (Intuitive Tätigkeit)
Hellgrün	Intellektuelle Aktivität
Dunkelgrün	Begrenzte Aktivität
Schwarz	Unwissenheit

Um die Synthese von allem zu erkennen, meditieren wir über Indigo. Zur Verwirklichung von Liebe-Weisheit meditieren wir über Blau. Wollen wir die intuitiven Ebenen erreichen, um auf intelligente Weise aktiv zu sein, meditieren wir über Goldgelb.

Wenn wir Kraft oder Macht anrufen wollen, meditieren wir über die Farbe Rot. Jedoch ist Rot zu mächtig für uns. Deshalb können wir für alle

Zwecke, für die wir Kraft oder Macht anrufen wollen, Orange verwenden.

Erstreben wir emotionale Ausgeglichenheit, können wir Rosa anrufen. Um intellektuelles Verstehen zu bekommen, kann Hellgrün verwendet werden. Wollen wir eine bestehende Aktivität stabilisieren und sie fest verankern, können wir über Violett meditieren.

Meditation ist ein subtiler Prozess, bei dem wir uns in unserer täglichen Aktivität auf die jeweilige Farbe einstimmen. Außerdem rufen wir in Gedanken die Farbe an, und wir erkennen sie in unserem Augenbrauenzentrum. Dies erfordert beständiges Beobachten der Farben im täglichen Leben. Ja, wenn wir Farben studieren möchten, sollten wir stets die Farben beobachten, die uns umgeben. Farben ermöglichen besseres Verstehen, wenn wir uns ihrer Gegenwart in unserer Umgebung mehr und mehr bewusst werden. Es gibt Maler, zu denen die Farben sprechen. Durch Farben erhalten sie Eingebung, Führung und Rat. Das ist eine okkulte Tatsache.

In diesem Wassermannzeitalter taucht eine neue Farbe auf: das Acryl. Alle Farben werden acrylisch. Die Acryl-Farbe des Wassermannzeit-

alters\* ist Silbergrau. Sie gilt als die Farbe der Synthese. Wir sollten sie erkennen, um dadurch unser Bewusstsein zu erweitern. Es ist die Farbe von *Varuna*, dem Herrn der himmlischen Gewässer. Im Westen heißt er *Vrana* oder Uranus. Das Uranusprinzip wirkt als Brücke zwischen Leben und Tod, zwischen Nicht-Existenz und Existenz, zwischen Geist und Materie. Es ist der Geburtsort des Lebens in der Schöpfung: das sich ausbreitende Bewusstsein.

## Ein altes Ritual

In früheren Zeiten empfangen die Menschen im Zusammenhang mit der Farbe ein Stern-Ritual. Ein Stern ist fünfstrahlig, genauso wie der Mensch. Über den Menschen, den Drachen, wurde im Eingangskapitel ausführlich gesprochen. Der Kopf, die nach beiden Seiten ausgestreckten Arme und beide Beine im 90°-Winkel stellen einen Stern dar. Diese Haltung wird für die Meditation in den Morgenstunden, zur Zeit des Sonnenaufgangs, empfohlen. Wenn wir 24 Minuten lang – 12 Mi-

---

\* Siehe Anhang I

nuten vor und 12 Minuten nach Sonnenaufgang – in dieser Haltung mit dem Gesicht zur Sonne stehen, erhalten wir viel Licht, das die Unreinheiten aus dem physischen, emotionalen und mentalen Körper entfernt. Die fünf Handlungsorgane, die fünf Sinnesorgane, die fünf Sinne und die fünf Elemente im Körper werden durch die Berührung der androgynen Strahlen der Morgensonne gereinigt.

Die Menschen erkannten auch, wie man in sich eine Farbe nach der anderen in aufsteigender Ordnung erarbeiten kann:

- durch Meditation über den fünfstrahligen Stern, der eine spezielle Farbe hat,
- durch Ausüben einer besonderen Tugend und
- durch richtiges Verhalten mit einem speziellen Sinn.

Der farbige Stern, die Tugend und der Sinn üben eine dreifache Wirkung auf den Menschen aus. Sobald der Mensch Meisterschaft über eine bestimmte Farbe, die entsprechende Tugend und den Sinn erreicht, wird ihm die in aufsteigender Ordnung unmittelbar darauffolgende Farbe, Tugend und der nächste Sinn zum Üben vorgeschlagen.

## Schwarz



Bevor dem Menschen die Weisheit bewusst wird, gilt er als unwissend, und deshalb ist sein Stern zu Anfang schwarz.

## Rot



Dann wird dem Menschen die Macht des Willens gegeben. Er muss den Willen auf sich selbst in Übereinstimmung mit einer bestimmten Lebensweise anwenden. Der Gebrauch des Willens ist die Anwendung der Kraft der roten Farbe.

## Braun



Hat der Mensch den Willen im täglichen Leben entsprechend den gegebenen Anweisungen eingesetzt, dann beginnt die wechselseitige Bezie-

hung zwischen der dunklen Materie und der Willenskraft. Dies verursacht Aufruhr in der Materie, und der schwarze Stern verwandelt sich in einen braunen Stern. Danach beginnt der Mensch besser zu fühlen oder wahrzunehmen. Braun bedeutet, dass er Energien und Empfindungen für seine Umgebung entwickelt.

## Grün



Dann wird der Mensch aufgefordert, mit Wunschlosigkeit zu arbeiten. Dies ist mit dem verantwortungsbewussten Gebrauch des Sehvermögens verbunden. Dadurch bekommt er sein Leben in den Griff, und er behindert nicht den Fluss der Energien. Dann verändert sich seine Farbe von Braun zu Grün. Es stellt die Harmonie dar, die er durch Ausübung der Wunschlosigkeit erreicht hat.

## Goldgelb



Anschließend wird dem Menschen empfohlen, mit der Tugend der Demut zu arbeiten. Diese Arbeit ist mit dem verantwortungsbewussten Gebrauch des Geruchs- und Geschmackssinns verbunden. Dadurch erkennt der Mensch, dass er kein separates, begrenztes Wesen ist, sondern Teil eines größeren Ganzen. Dann verändert sich seine Farbe von Grün zu Goldgelb. Er beginnt die Einheit des Lebens zu erkennen, die Bruderschaft der Menschheit und die Wirklichkeit der einen Existenz als die vielen Formen.

## Blau



Beim nächsten Schritt wird der Mensch darin unterrichtet, den Wunsch zu leben zu überwinden. Er wird auch aufgefordert, verantwortungsbewusst mit dem Gehörsinn und dem Tastsinn umzugehen. Sobald er erkennt, dass es keinen Tod und deshalb auch keine Geburt gibt, verändert sich seine Farbe von Goldgelb zu Blau. Damit wird der Mensch zu einem Meister der Weisheit.

## Silbergrau



In den fortgeschrittenen Einweihungen arbeitet der zum Meister gewordene Mensch in voller Kenntnis des göttlichen Plans und mit vollkommener Beherrschung der fünf Elemente. Er wird zum Meister der Meister, und er verbindet sich mit den *Devâs*, um den Planeten und die planetarischen Lebewesen zu führen. Er erhält das Wissen vom Leben und seinen Wegen. So erreicht er den Übergang von der scheinbaren Existenz zur reinen Existenz. Ebenfalls erfährt er die Geheimnisse des Lebens und des Todes. Er wird zum himmlischen Menschen. Dann erreicht er die silbergraue Farbe.

## Frei von Widerspiegelung



Wenn der Mensch im Absoluten eintaucht und in der Schöpfung keine persönliche Identität mehr

hat, wird der Stern frei von jeder Widerspiegelung. Das bedeutet, außer dem Plan hat er nichts anderes widerzuspiegeln. Er wird DAS.

Auf diese Weise findet schrittweise der Aufstieg von der Unwissenheit zum Wissen, das heißt, zur Erkenntnis und Integration der Seele mit der universalen Seele statt. Bei jedem Schritt ermöglicht das Training eine Veränderung der Farben, je nach der erwiesenen Ehrfurcht und den befolgten Unterweisungen.

Jetzt wollen wir noch einmal den Aufstieg des Menschen den Farben entsprechend zusammenfassen.

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| 1. Schwarzer Stern          |    |
| 2. Roter Stern              |   |
| 3. Brauner Stern            |  |
| 4. Grüner Stern             |  |
| 5. Goldgelber Stern         |  |
| 6. Blauer Stern             |  |
| 7. Silbergrauer Stern       |  |
| 8. Frei von Widerspiegelung |  |

## Magie und Farbe

Der Farbsinn in uns entwickelt sich nur, wenn wir uns gedanklich vom Materiellen gelöst haben, während wir von ihm umgeben sind. Statt die Farbe im Gegenständlichen zu sehen, sollten wir uns soweit entwickeln, dass wir visualisieren können, wie die Farbe aus dem *Âkâša*-Licht herabsteigt und die materiellen Formen bildet. Die Arbeit der Farbe hinter der Form ist phantastisch. Wir können sie besser von ihrem Ursprung, aus dem sie herabsteigt, verstehen als durch ihren aufsteigenden Weg.

Das stärker werdende Licht auf dem Planeten führte zu vermehrter Nutzung der Elektrizität. Dies wird die Farbe langsam von der Form lösen und sie mit dem Klang in Verbindung bringen. Es führt zur Entwicklung des Farbsinnes im Menschen.

Wenn Farbe und Klang in geordneter Folge aufeinander treffen, wird die Magie alter Zeiten für den Menschen greifbar. Der Schlüssel zu ihr liegt in der Fähigkeit des Menschen, sich vom Materiellen zu lösen, indem er es verneint oder nicht mehr beachtet.

## Es gibt keine Farben, es gibt nur Licht

Während die Spiritualität lehrt, dass es keine 'anderen', sondern nur das Selbst gibt, sagt uns die Weisheit des Lichts, dass es keine Farben gibt, sondern nur Licht. Wenn Licht auf die verschiedenen Abstufungen der Materie trifft, manifestiert es sich als die unterschiedlichen Farben. Dies ist eine Regel der Synthese.

### Arten des Lichts

Die Formen auf unserem Planeten werden von drei Arten der Lichtsubstanz beeinflusst:

1. vom Sonnenlicht,
2. vom Licht des Planeten und
3. vom Licht, das aus dem ersten und zweiten entsteht.

Es gibt noch ein weiteres Licht, das jetzt von *Mahat*, der Mentalebene des Planeten, herabsteigt. Es vereinigt die drei Lichter, um Erleuchtung auf der individuellen und der planetarischen Ebene zu ermöglichen.

## Kapitel 9

### Geld und Sexualität

Geld ist Energie. Es ist göttlich oder diabolisch, je nach dem Motiv, mit dem wir es gebrauchen. Selbstsüchtige Menschen werden durch Geld gebunden. Den Selbstlosen hilft es. Wenn wir die Energie des Geldes nicht verstehen, werden wir von ihm in unserem System bestimmt. Erkennen wir jedoch seinen wahren Wert und den Zweck des Lebens, dann unterstützen wir das System mit Hilfe des Geldes.

Verstehen wir das Geld nur als Mittel zur Befriedigung unserer Wünsche, dann macht es uns zu Sklaven.

Ist das Geld für uns eine Möglichkeit, Liebe zum Ausdruck zu bringen, dann dient es dem freien Fluss des Lebens. Verlangen ist nichts anderes als eine verzerrte Form der Liebe. Begrenzen wir die Liebe auf bestimmte Dinge und Personen, dann verzerren wir sie, und sie ist nur noch ein Festhalten an Dingen und Personen. Aus solchem Festhalten benutzen wir die Geldenergie mit besitzergreifender Haltung für Dinge, Menschen und

Besitztümer, an denen wir hängen. Das ist der Anfang unseres Falls.

Liebe ist genau das Gegenteil: ein Zustand des Gewahrseins, nicht Liebe zu Menschen, Dingen usw., sondern ein Zustand, in dem wir in der Liebe leben. Er unterscheidet sich von der Liebe als einem Tun. Die Wissenden leben in der Liebe, und deshalb fließt Liebe durch sie. Die Unwissenden führen Handlungen der Liebe aus, statt in der Liebe zu leben. Für sie ist Liebe etwas, das sie gegenüber Objekten, Dingen, Personen und Orten, die sie mögen, zum Ausdruck bringen. Ohne objektive Formen können sie nicht in der Liebe sein.

Wenn wir mit Liebe vorgehen, fließen die Energien des Geldes durch uns, um unsere eigenen und die Bedürfnisse der Menschen in unserer Umgebung zu befriedigen. Wenn wir uns von der Wunschenergie leiten lassen, bindet uns das Geld, weil wir entweder nicht genug oder zuviel davon haben. Wir sehen, dass Menschen leiden, auch wenn sie Geld im Überfluss haben. Reichtümer sind keine Reichtümer, wenn sie uns kein 'reiches Leben', das heißt kein Leben der Meisterschaft ermöglichen. Wer die Schätze der Welt verteilt, lebt im Gewahrsein der Liebe. Er ist nicht be-

sitzergreifend. Eine besitzergreifende Haltung gegenüber dem Geld behindert seinen freien Fluss. 'Möge Liebe hindurchfließen, dann wird auch Geld hindurchfließen.' So lautet das okkulte Gesetz. Verlangen und Besitz sind Hindernisse für den Fluss der Liebe, und deshalb hemmen sie das reichliche Fließen der Schätze der Welt. Das Geld richtet jene zugrunde, die seinen freien Fluss behindern. Wir dürfen jedoch den freien Fluss des Geldes nicht als verantwortungslosen Umgang mit Geld verstehen, sondern es ist damit seine intelligente Nutzung für alle vernünftigen Zwecke gemeint.

In den obigen Kapiteln haben wir gelernt, dass intelligente Aktivität die Qualität des Dritten Strahls ist. Der Dritte Strahl steht für intelligente Anwendung der verfügbaren Mittel, um so den größtmöglichen Nutzen zu erzielen. Alle Ressourcen werden mit liebendem Verstehen für den Dienst zur Verfügung gestellt. Das erfordert guten Willen.

Die heutige Weltwirtschaft befindet sich in heillosem Durcheinander, weil der Mensch den richtigen Gebrauch des Geldes und seine angemessene Verteilung noch nicht gelernt hat.

In manchen Taschen gibt es zuviel Geld und in anderen zuwenig. Wer zuviel Geld hat, gibt es leichtfertig und verschwenderisch aus. Das trifft auf Einzelmenschen genauso zu wie auf Nationen. Sie denken nicht einmal daran, wenigstens 10% ihrer verschwenderischen Ausgaben mit jenen zu teilen, die nichts haben. Wer 10% von dem, was er bekommt, beiseite legt, um es für Menschen zu verwenden, deren Grundbedürfnisse nicht erfüllt sind, ist ein verantwortungsbewusstes Kind der Natur. Hier liegt die Lösung für die individuelle und nationale Wirtschaftslage. Jedes Kind, jeder Jugendliche und Erwachsene ist seit undenklichen Zeiten gut beraten, wenn er für jene spart, die mittellos sind. Diese fundamentale Regel enthält viel Liebe, die wir erfahren können, wenn wir sie ausprobieren.

## Spirituelle Gebrauch des Geldes

Geld wird als Mittel verstanden, um für weltliche Angelegenheiten und philanthropische Aktivitäten Dinge zu erwerben. Der Bau gewaltiger Kirchen und Tempel sowie der Erwerb riesiger Ländereien

und Besitztümer durch religiöse und philanthropische Körperschaften ist ein Fehler, der im Namen spiritueller Aktivität sehr häufig gemacht wird. Viele sogenannte geistige Führer bauen objektive Imperien auf und erkennen nicht deren Nutzlosigkeit im Gegensatz zum Aufbauen von Menschen. Der spirituellste Gebrauch des Geldes besteht in der konstruktiven Entwicklung eines Menschen und Geldausgaben zu diesem Zweck. Erziehung ist ein anderer Name für die konstruktive Entwicklung des menschlichen Denkens. Daher wird Geld wirklich spirituell gebraucht, wenn wir es für die Ausbildung und rechte Nutzung der Fähigkeiten eines Menschen im Zusammenhang mit den Naturreichen ausgeben. Die Schriften sagen, dass der Mensch nach dem Bild Gottes und ihm ähnlich gemacht ist. Eine Erziehung ist richtig, wenn sie die Fähigkeiten des Menschen entwickelt, so dass er mit dem System harmonisch zusammenarbeiten kann. Seinem Wesen nach ist der Mensch ebenso kreativ wie der Schöpfer. Die Entfaltung schöpferischer Menschen steht weit über der Entwicklung von Dingen, die den Menschen herabwürdigen. Wenn wir diese Wahrheit erkennen, spielt das Geld eine Schlüsselrolle.

Es ist nicht so, dass die Meister der sieben großen spirituellen Zentren nicht in der Lage wären, äußere Imperien aufzubauen. Aber sie kennen die Sinnlosigkeit einer solch ungeheuren Verschwendung der Geldenergie zu gut. Stattdessen bilden sie in aller Stille Menschen aus, die wiederum andere ausbilden. Dabei spielt der Geist die Hauptrolle, und Materielles hat nur eine Nebenrolle. Trotzdem wird der Mensch des neuen Zeitalters diese Tatsachen über das Geld lernen, und wenn er mit Geld umgeht, bleibt er ein Schöpfer und wird nicht zum Sklaven. Zu gegebener Zeit wird man den Dienst mit Hilfe des Geldes besser verstehen als heute. Der Mensch muss aus seinen Fehlern lernen. Gegenwärtig ist die Menschheit ungebildet und ausgehungert. Eine riesige Mehrheit der Menschen ist auf falsche Werte hin erzogen, ebenso auf falschen Umgang mit dem Geld. Dies geschieht durch eine dominante egoistische Minderheit, die aus den Situationen Kapital schlägt, um ihren unendlichen Durst nach Geld und Macht zu stillen.

## Eine Lösung

Für die Menschheit ist es eine gewaltige Aufgabe, ihre gegenwärtige Einstellung zum Geld zu überwinden. Jedoch können sich Menschen guten Willens zu kommunalen oder regionalen Kreisen zusammenfinden, ihre Ersparnisse zusammenlegen und sie intelligent nutzen, indem sie sie für die Entwicklung von Menschen einsetzen. Der Wunsch eines jeden Kindes sollte sein: „Lasst uns den Kreis des guten Willens bilden.“ Kinder sollten dazu angeleitet werden, mit ihren Freunden Gruppen zu bilden und die Gewohnheit entwickeln, jeden Tag beispielsweise 10 Cent zu sparen. Das Geld, das von den Kindern zusammengelegt wurde, sollte dann für einen guten Zweck verwendet werden. Solche Arbeit ist heilig, und sie soll die Kinder nach gewisser Zeit zu Menschen guten Willens ausbilden. Alle wohlmeinenden Eltern und Lehrer müssen dies versuchen.

Gruppenbedürfnisse sollen an die Stelle individueller Bedürfnisse treten. Auch das ist eine Qualität der Liebe. Solange wir uns nicht um die Bedürfnisse anderer kümmern, können wir diesen großen Schritt nicht machen. Hier stehen wir vor

einer Herausforderung. Wir sollten unsere Verantwortung im Hinblick auf das Geld erkennen.

Jeder sollte sich folgende Fragen stellen:

1. Soll ich Geld für Luxus ausgeben und damit den Bedürftigen den Nutzen des Geldes vorenthalten?
2. Soll ich Geld für überflüssige und teure Dinge ausgeben?
3. Muss ich unbedingt jeden Tag Eis essen, während woanders viele meiner Brüder nicht einmal ein Stück Brot zu essen haben?
4. Muss ich unbedingt rauchen und Alkohol trinken?
5. Sollte ich nicht mehr Verantwortungsgefühl für andere haben und Geld für deren grundlegende Bedürfnisse ausgeben?
6. Sollte ich nicht versuchen, das Verlangen nach überflüssigen materiellen Anschaffungen zu überwinden und mich der spirituellen Nutzung des Geldes zuwenden?
7. Soll ich das Geld beherrschen, oder soll das Geld mich beherrschen?

## Geld und Macht

Macht zieht Geld an. Geld zieht Macht an. Wer Geld besitzt, hat auch Macht. Es ist ein natürliches Phänomen, dass Geld den Menschen zur Macht führt. Viele reiche Menschen streben zwangsläufig nach Macht. Auf diese Weise sorgen sie dafür, dass sie ihr Geld behalten und sogar noch vermehren können. Das entspricht dem Gesetz der Natur. Anfangs möchte der Mensch einfach seine Lebensbedürfnisse erfüllen. Wenn dieser Bedarf gedeckt ist, strebt er nach Annehmlichkeiten, und danach wird er zum Luxus geführt. Später möchte er von den Leuten anerkannt und respektiert werden. So entsteht die Polarisierung der Macht.

Daher streben alle reichen Menschen nach Macht, und mit Hilfe der Macht versuchen sie entweder noch mehr Geld oder mehr Macht zu bekommen. Hat der Mensch einmal die Macht gekostet, möchte er sie festhalten. All das gehört zum Spiel des Geldes.

## Intelligente Aktivität

Geld kommt zu Menschen, die sich mit der intelligenten Nutzung der Ressourcen, der Aktivität des Dritten Strahls, auskennen. Wer nicht intelligent ist, kann kein Geld anziehen. Ist die Intelligenz von Egoismus gefärbt, wird das Geld sich rasch vermehren und den Menschen binden. Wenn die Intelligenz jedoch uneigennützig ist, bringt der Geldzuwachs die entsprechenden Annehmlichkeiten und macht den Menschen zufrieden. Wo es eine gute Mischung von Intelligenz und Tugendhaftigkeit gibt, da bringt das Geld einen unbeschreiblichen Glanz. Ein solcher Mensch lebt in einem Gefühl der Glückseligkeit, und durch rechten Gebrauch des Geldes überträgt er es auf andere. Unrechtmäßig erworbenes Geld bringt nicht nur Unannehmlichkeiten, es verkrüppelt den Menschen auch. Daher lautet ein uraltes Sprichwort: „Rechtmäßig verdientes Geld vermittelt rechte Erfahrung.“

Ist die intelligente Aktivität des Dritten Strahls mit Tugendhaftigkeit verbunden, führt sie allmählich zu wahrer Macht, der Macht des Ersten Strahls. Hier entwickelt sich die Macht des Willens zum

guten Willen. Wer solche Macht entwickelt, ist ein König. Intelligente Aktivität und Macht entsprechen dem Dritten und Ersten Strahl. Folglich führt uns die Entfaltung des Dritten Strahls zum Ersten Strahl.

Nachdem die Intelligenz mehr und mehr durch Tugendhaftigkeit gestärkt wurde, entdeckt der Mensch das Geld als eine kristallisierte Form der Liebe-Energie. In seiner Entwicklung legt er mehr Wert auf Tugendhaftigkeit als auf Intelligenz. Hat er in der Ausübung der Tugenden Fortschritte gemacht, gelangt er ins Reich der Liebe und führt ein Leben in Liebe und liebendem Verstehen.

Sobald die Intelligenz des Menschen nicht mehr im Griff des Geldes ist, hält er nicht länger am Geld als Stütze des Lebens fest. Das Geld hat keinen tragenden Wert für ihn, denn er findet in der Liebe stärkeren Halt. Das Geld ist ihm zu Diensten und stets zu seiner Verfügung. Viele Eingeweihte demonstrierten dies in ihrem Leben. Für sie ist die Liebe alles. Immer wenn sie irgendwelche Mittel brauchten, antwortete die Natur und sorgte für das Nötige. So war den Mystikern des Ostens das Geld vollkommen gleichgültig. Sie lebten jederzeit in der Liebe. Der Meister,

der *Yogî* oder der Seher verzichtet somit auf äußere Pracht, während ihm gleichzeitig die erforderlichen Mittel zur Verfügung stehen. Daraus ist ersichtlich, dass der Mensch seinen Aufstieg zur wirklichen Macht oder zur göttlichen Liebe durch richtigen Gebrauch des Geldes erarbeiten kann. Es ist ein Ergebnis intelligenter Aktivität.

## Invokation des Reichtums

In alter Zeit fanden die Menschen heraus, zu welcher Zeit, mit welchem Klang, welcher Farbe und welchem Symbol man Reichtum anrufen kann. Grundlegendes Erfordernis für diese Invokation ist die Reinheit des Denkens, der Gefühle und des Körpers. Wer die Invokation durchführt und dabei wenigstens minimale Reinheit aufrechterhält, aus dessen Innerem kommen Tugenden und Intelligenz hervor, und innerhalb von 12 Jahren hat er den benötigten Reichtum erworben. Mit Reinheit im äußeren und inneren Leben als Grundvoraussetzung kann man die folgende Methode zur Invokation von Reichtum anwenden.

## Zeit für die Invokation

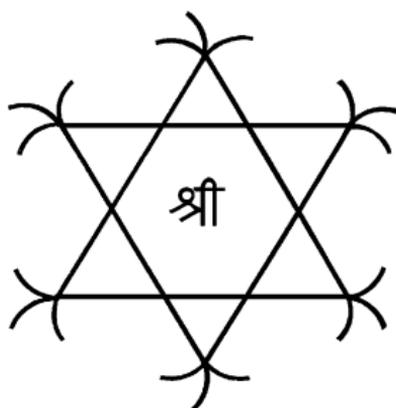
- Täglich: 24 Minuten vor Sonnenaufgang und 24 Minuten nach Sonnenuntergang
- Wöchentlich: donnerstags
- Vierzehntägig: Die zunehmenden Mondphasen sind günstiger als die abnehmenden Mondphasen, und der Vollmond ist besonders zu beachten.
- Monatlich: die Sonnenzeichen Löwe ♌ und Schütze ♏
- Richtung: Die Invokation sollte stets mit dem Gesicht nach Norden oder Osten durchgeführt werden.
- Klang: *ŚRÎM* sollte als Saatklang verwendet werden. Singe den Klang langsam, sanft, tief und gleichmäßig und singe ihn in Einheiten von 15. Das heißt, wenn du den Klang *ŚRÎM* anstimmen möchtest, solltest du es 15, 30, 45 oder 60 Mal tun.

Folge den Prinzipien, die sich auf die Anwendung des Klangs beziehen. Sie sind im Kapitel 10 über den Klang dargelegt.

## Farbe und Symbol:

Während du den Klang singst, stell dir vor, dass sich ein strahlender goldener Lotus aus dem Herzzentrum entfaltet und dass sich die goldene Farbe von diesem Zentrum über den ganzen Körper ausbreitet und die Umgebung erfüllt. Stell dir vor, dass die göttliche Mutter im Lotus sitzt und in beiden Händen goldene Lotusse hält. Die Gestalt der Mutter ist ebenfalls goldfarben mit einem rosigen Gesicht. Stell dir auch vor, wie die Mutter dich lächelnd anschaut.

Du kannst auch das folgende Symbol auf einem Metall mit guter Schwingung – zum Beispiel Gold, Silber oder Kupfer – anbringen und es vor dir aufstellen, wenn du meditierst.



Bewahre das Symbol in der Nord-Ost-Ecke auf. Reinige es jeden Tag mit Wasser, biete Blumen, Räucherstäbchen und Kerzen an und stelle es auf einen Altar. Ebenso solltest du ein paar Früchte und andere essbare Dinge als Gabe anbieten. Nachdem du den Klang und die Invokation durchgeführt hast, darfst du die Früchte und Essensgaben als heilige Nahrung essen.

Die Invokation der Mutter *Śrî* macht dich magnetisch und zu einem Glückspilz, wenn du sie mit tiefem Interesse und tiefer Zuneigung ausführst. In dieser Invokation vollziehst du eine Dreiecksarbeit. Dabei verbindest du einen Klang (*Mantra*) mit einem Symbol (*Yantra*) nach einem speziellen Verfahren (*Tantra*). Das ist eine wissenschaftliche Methode, um subtile Energien auf den dichteren Ebenen zu manifestieren. Den Magiern ist sie bekannt. Wenn deine Motive heilig sind, führt sie zur weißen Magie.

Die Anwendung dieser Invokation bleibt erfolglos, wenn man sich Frauen gegenüber schlecht verhält. Wer eine Frau tief verletzt, ist für diese Invokation nicht geeignet. Die Frau ist die physische Verkörperung der Mutter, Schwester oder Tochter jener, die den Klang *Śrî* anwenden. Mo-

nogame Lebensweise ist ein weiteres Muss in diesem Zusammenhang. Respektvolle Haltung gegenüber den Frauen und ihnen auf jede mögliche Weise zu helfen und Freude zu machen, ist eine Voraussetzung, die diese Übung zur Erfüllung führt.

Die Sexualität ist eine emotionale Kraft, die nach dem Gesetz der Anziehung wirkt. Sie ist ein Aspekt der Liebe, ein komplizierter Aspekt und eine Degeneration der göttlichen Liebe. In der Schöpfung ist die Sexualität eins der mächtigen Werkzeuge der Natur. Sie gehört zu den Lebewesen, damit sie sich fortpflanzen. Es ist eine Funktion der Natur durch die Lebewesen, um diese fortbestehen zu lassen. Daher ist den Wissenden diese Absicht heilig.

Jede Kraft, die missbraucht wird, hat üble Auswirkungen. Die Sexualität bildet da keine Ausnahme. Im selben Maße wie der Mensch seinen Gefühlen erliegt, kann seine Einstellung zum Essen, Sprechen und zur Sexualität nicht richtig sein. Im Sakral- und Kehlzentrum des Menschen richten die Gefühle verheerenden Schaden an und zerstören ihn, indem sie ihn zum Tiermenschen degradieren, zu einem Bündel aus Wünschen, Konflikten und Verwirrung. Es ist sehr interessant

festzustellen, dass der Mensch, der in andere planetarische Sphären aufsteigen kann, trotzdem auf solchen Vorstufen wie Ernährung, Sprechen und Sexualität zu Fall kommt. Dies zeigt nur, dass die Entwicklung des Menschen nicht systematisch verlief, obwohl er sich in jüngster Zeit entwickelt hat. Es gab ein planloses Wachstum außerhalb von Gesetz und Tätigkeit der Natur, ein Wachstum, das den Menschen von der Natur entfernte.

Das Gesetz der Zyklen und das Gesetz der Periodizität herrschen über die Geheimnisse der Sexualkraft. Nach dem Gesetz der Zyklen befinden wir uns im *Kali*-Zeitalter. Für diese Zeit ist es charakteristisch, dass der Mensch von seinen Gefühlen hinweggeschwemmt werden kann, wenn er nicht stets die Reinheit der Motive bewahrt. Zu diesen Gefühlen gehört auch die Sexualität. Die anderen sind Eifersucht, Ablehnung und Hass, Vorurteil, Ärger und animalische Wünsche. In unserer Zeit haben die Menschen im allgemeinen keine Kontrolle über ihr Sprechen, ganz zu schweigen von einem konstruktiven Gebrauch der Sprache. In jüngster Zeit hat sich eine weitere Degeneration ergeben. Üble Schimpfwörter haben Eingang in die Sprache gefunden, sogar in hohen Regie-

rungsstellen. Man achtet nicht auf verantwortungsbewusstes Sprechen. Ein falsches Verständnis der Freiheit öffnete die emotionalen Schleusen. Im Namen der Freiheit ging die grundlegende Kultur verloren.

Statt die Freiheit in richtiger Perspektive zu sehen, besteht sie für uns in luxuriösen Sinnesfreuden, fehlendem Rhythmus und unverantwortlichem Sprechen. Freiheit ist jener segensreiche Zustand, in dem der Mensch sein Denken, Sprechen und Handeln beherrscht. Sklavische Abhängigkeit von den Sinnen, Wünschen, Gefühlen und Gedanken ist das Gegenteil der Freiheit.

Die ersten Jahre im Leben eines Menschen sind für ein intensives Training gedacht, um die Gefühle im Gleichgewicht zu halten und den physischen, emotionalen und mentalen Körper zu koordinieren. Wenn dies versäumt wird, bleibt der Mensch sein Leben lang ein Sklave. Die weltweite sexuelle Ausschweifung im 20. Jahrhundert ist eine Schande auf dem Gesicht des Menschen, der den Weltraum erobert. Und ein großer Witz dazu! Ohne das eigene Haus in Ordnung gebracht zu haben, wollen viele für das Wohl der Gesellschaft arbeiten. Sie sind von Natur aus gestört, und ih-

re Defekte zeigen sich in ihrer gesellschaftlichen Arbeit. Das eigene Haus meint ebenfalls den eigenen Körper. Mit dem Körper ist nicht nur der physische, sondern auch der emotionale und mentale Körper gemeint.

Der Mensch ist nicht gut ausgerüstet, um in der äußeren Welt effektiv für das Wohlergehen der Welt zu arbeiten, wenn er nicht zuvor seine Körper aufeinander abgestimmt hat. Im Äußeren erfolgreich zu sein ist für viele interessant. Solche Menschen rennen großen Dingen hinterher. Sie tun es, weil die Persönlichkeit nach Anerkennung verlangt. Einfache und gute Dinge üben auf sie keinen Reiz aus. Sie möchten gern auf großen Bühnen und vor einem riesigen Publikum auftreten, und sein Applaus macht sie zufrieden, obwohl dies etwas Vorübergehendes ist. Wenn sie später einmal zurückschauen, entdecken sie häufig, dass sie nicht viel zurückgelassen haben, dem andere folgen oder das sie übernehmen könnten. Alles, was sie getan haben, war vorübergehend.

Sieh, wie die Führer mächtiger Nationen vergessen werden, sobald sie keine Macht mehr haben. Auch mächtige Feldherren wie Napoleon und Alexander hatten ihrer Nachwelt nichts als

Botschaft zu übermitteln. Sie alle sind Eroberer im Äußeren, die nicht das Innere erobert haben.

Betrachte als Gegensatz dazu das Leben von *Krishna*, *Buddha* und Christus. Sie sind Eroberer des Inneren und daher auch des Äußeren. Ihr Leben hat der Nachwelt etwas zu geben. Sie bleiben für die Menschheit eine Quelle der Inspiration. Durch solche Beispiele sollten wir die Nutzlosigkeit äußerer Eroberungen weise verstehen und innere Siege vorziehen.

Wozu ist es gut, die Objektivität zu erobern, wenn dabei die Subjektivität ausgezehrt wird? Der Mensch des 20. Jahrhunderts ist das typische Beispiel eines Narren, der den Ast absägt, auf dem er sitzt. Er bereitet sich selbst eine Niederlage, indem er mächtige Konstruktionen aufbaut und gleichzeitig deren Fundamente zerstört. So gleicht er dem Frosch im Brunnen, der zum Erstaunen aller sehr hoch springt und dann um so tiefer hinunterfällt. Letztendlich entwickelt er sich zurück und nicht vorwärts. Oberflächliche Leute sehen nur den Sprung und sind begeistert von dem Kunststück des Frosches. Wer sehen kann, ist durch den Fall und den daraus folgenden Schäden beunruhigt.

Die innere Stärke eines Menschen beruht auf der Ausgeglichenheit der Gefühle, vor allem der sexuellen Neigungen. Wir sollten bedenken: Notwendig ist Ausgeglichenheit und nicht Unterdrückung, denn die Unterdrückung zieht genauso viele Konsequenzen nach sich wie ein Missbrauch. Der sexuelle Impuls ist so natürlich wie Hunger und Durst. Wir müssen ihm Beachtung schenken, so wie es von der Natur vorgesehen ist. Die Regeln für das Essen sind in gleicher Weise auf die Sexualität anzuwenden: wann, wo, mit wem und wie.

Wie bei jeder Gewohnheit wurde auch hier die Menschheit durch verzerrte theologische Lehren in Bezug auf Zweck und Ziel der Sexualität falsch beraten. Die gegenwärtige Eskalation ist nur eine *karmische* Folge der Unterdrückung in der Vergangenheit. Viele Menschen glauben, dass die Krankheiten der Gesellschaft aus dem Materialismus kommen. Die Pseudo-Spiritualität ist jedoch genauso verantwortlich dafür. Eine *yogische* Lebensweise vermittelt immer richtiges Verstehen, richtige Methoden und richtige Erfahrung.

Wir können beobachten, dass uns zu einem bestimmten Zeitpunkt im Leben der sexuelle Impuls gegeben wird. Genauso wird er uns wieder genom-

men. So ist es beim Mann und bei der Frau. Sogar die Organe, die mit der Sexualität zu tun haben, entwickeln sich im zweiten Siebenjahreszyklus. In den ersten sieben Jahren nehmen wir als Seelen nach und nach unseren Körper in Besitz, in den zweiten sieben Jahren werden uns weitere Fähigkeiten gegeben, die wir verstehen und überwachen müssen. Wie schon im ersten Abschnitt erwähnt, ist der sexuelle Impuls ein involutionärer Weg der Energie, ein Hinabsteigen. Das sexuelle Begehren entsteht als Gedanke in jedem Menschen. Ein Gedanke ist Feuer, und ein sexueller Gedanke ist feurig. Das Feuer, das mit den Drüsen arbeitet, scheidet Samenflüssigkeit aus, und die Flüssigkeiten fließen abwärts. Jedes Mal ist es allein Energie, die sich umwandelt und hinausfließt.

Der gesunde Menschenverstand sagt uns, dass wir Energie bewahren und sie richtig nutzen müssen. Verbrauchen wir elektrische Energie einfach für nichts? Genauso sollten wir im Hinblick auf die sexuelle Energie überlegen. In Wahrheit sind wir Elektrizität, die zu einer Vielfalt verschiedener Kräfte umgewandelt wurde. Wir sind die Energie. Bei jeder zwischenmenschlichen Beziehung oder Kommunikation wandeln wir uns in Kraft um. Ein

weiser Gebrauch der Kraft vermittelt uns die richtige Erfahrung. Wie bereits erwähnt, ist die Fortpflanzung der Zweck der Sexualität im Plan der Natur.

Wir haben einen Körper bekommen, um Erfahrungen zu machen. Der Körper ist der Stoff, der für uns von der Natur angefertigt wurde. Wir sollten anderen das geben, was wir bekommen haben. So lautet die Anordnung der Natur. Es ist der Zweck der Sexualität, uns zu ermöglichen, inkarnierenden Seelen Körper zu geben. Die *Veden* lehren: „Gebt Körper, weil ihr einen Körper bekommen habt. Gebt Weisheit, weil ihr Weisheit bekommen habt. Gebt der Gesellschaft, weil ihr von der Gesellschaft bekommen habt. Gebt den Mineralien, Pflanzen, Tieren, Menschen und *Devâs*, weil ihr von den Mineralien, Pflanzen, Tieren, Menschen und *Devâs* bekommen habt.“ Wir sind Diebe, wenn wir nicht das geben, was uns die Natur mit Liebe gegeben hat.

Mit dieser Geisteshaltung sollen wir inkarnierenden Seelen einen Körper anbieten. Das ist eine Verantwortung, und sie sollte mit Ehrfurcht erfüllt werden. Es geht nicht um bloße animalische Erregung. Auch Tiere geben Körper. Doch hier gibt

es einen Unterschied. Tiere folgen dem Rhythmus, der Periodizität. Das menschliche Tier tut das nicht. Tiere haben ihre Zeit für die Sexualität. Das menschliche Tier hat sie nicht. Die Tiere kennen das Gesetz der Periodizität besser, weil sie von der Natur geführt werden. Auch die Frau hat Perioden und Zeiten. Wenn der Mann sich die Mühe macht zu beobachten, findet auch er seine Perioden und Zeiten heraus. Durch Missachtung des Gesetzes der Periodizität ist der Mensch an Geschlechtskrankheiten erkrankt. Diese Volksseuche auf dem Planeten, die aufgrund der Unwissenheit des Menschen in Bezug auf den Zweck und die Gesetze der Sexualität besteht, ist eine fortwährende Beleidigung für die Menschheit.

Wenn das Bedürfnis nach einem Kind entsteht, bekommt ein Seher oder ein Eingeweihter den Gedanken, den sexuellen Impuls zu nutzen, so dass er an dem Zeugungsakt teilhat. Im Gegensatz dazu beteiligt sich der Durchschnittsmensch am Geschlechtsakt und verhindert durch üble Methoden die Zeugung. Der Unterschied zwischen beiden geht über alles hinaus, was man mit Worten ausdrücken kann. Der Eingeweihte erfüllt eine Pflicht, während der Durchschnittsmensch seiner Sinn-

lichkeit frönt und sich aus Unwissenheit an dem Gesetz zu schaffen macht. Wir können es mit dem Essen vergleichen. Der Eingeweihte isst reine Nahrung, um die Bedürfnisse des Körpers zu stillen, ~~und der andere nimmt beliebiges Essen zu sich und befriedigt damit seinen Geschmackssinn statt die körperlichen Bedürfnisse zu sättigen.~~ Der Eingeweihte nährt den Körper, während der Durchschnittsmensch ihn zerstört. Es gibt eine Möglichkeit, den Körper sogar mit dem Zeugungsakt zu nähren, wenn wir dem Gesetz der Periodizität folgen. Achtloser Geschlechtsverkehr zerstört den menschlichen Körper.

Ausschweifendes Sexualleben verursacht Störungen im Sakralzentrum. Dadurch wird wiederum das Nervensystem geschwächt, und dieser Zustand führt zu allen möglichen sekretorischen und Nervenkrankheiten. Mit Hilfe des vielgefürchteten AIDS-Virus dämmt die Natur die menschlichen Ausschweifungen ein. In den meisten Menschen ist das syphilitische Miasma vorhanden. Es ist für das gegenwärtig eingeschränkte Denken verantwortlich. Misstrauen und Eifersucht sind die zwei aktiven Helfer des syphilitischen Miasmas. Wenn das Durcheinander der Geschlechtskrankheit tief

in das menschliche System eintaucht, greift es die menschliche Psyche an. Die Menschen begreifen nicht im mindesten, dass sie durch achtlose Sexualität in Gefangenschaft geraten und in die Enge getrieben werden. Tiefverwurzelte Eifersucht, Ablehnung und Hass, Begierde, Reizbarkeit, Ärger, der Instinkt zu töten – all das ist das Ergebnis der Störung im Sakralzentrum. Die Sexualität bringt dieses Kraftzentrum im Menschen durcheinander. In seiner Unwissenheit verwickelt sich der Mensch – ohne im geringsten den Preis und die Folgen zu erkennen – in diesen gefährlichen Bereich und hält dies für die Seligkeit. Er unterscheidet sich nicht wesentlich von Kaiser Nero, der fröhlich auf seiner Geige spielte, während Rom brannte!

Ein aufgewirbeltes Sakralzentrum bringt ebenfalls das Verdauungssystem durcheinander. Die meisten Bürger unserer sogenannten zivilisierten Gesellschaft leiden sehr schlimm unter Verstopfung. Ein Mensch ist gesund, wenn er als erste Handlung des Tages den Darm entleert. Essen ohne vorherige Entleerung des Darms zeigt ein gestörtes Sakralzentrum an. Es ist erstaunlich zu sehen, wie Menschen sich fröhlich dem Essen hingeben, ohne das zu beseitigen, was sie am Vortag zu sich ge-

nommen haben. Versteh mich nicht falsch, aber solche Menschen bezeichnet man als bewegliche Toiletten.

Ein gestörtes Sakralzentrum beeinträchtigt auch das Kehlzentrum. Dadurch verliert der Mensch das Unterscheidungsvermögen in Bezug auf sein Denken, Sprechen und Handeln. Wenn auch noch das Kehlzentrum gestört ist, steckt er bis zum Hals in Schwierigkeiten. Er ist von unerwünschten und negativen Gedanken umgeben und nicht in der Lage, sie zu überwinden. Depressionen, Sorgen und Ängste haben ihn fest im Griff. Seine Sprache verliert ihren Magnetismus. Sie wird trocken, leer und oberflächlich. Viel wird gesprochen – nicht aus Überzeugung, sondern weil dies den gesellschaftlichen Gepflogenheiten entspricht. Den Handlungen fehlt Geschlossenheit. Haben wir jemals erkannt, dass all dies das Resultat sexueller Ausschweifungen ist? Im Bereich der Sexualität sollten wir Vorsicht walten lassen, auch schon bevor wir zu Jugendlichen herangereift sind. Deshalb hat diese Lektion für Kinder von 7 bis 14 Jahren eine besondere Bedeutung.

Aus Menschen mit kranken Körpern können nur kranke Körper geboren werden. Die Unarten

eines Kindes haben eine längere Lebensdauer als seine Tugenden und werden von Generation zu Generation stärker. Wer unter einem psoriatichen, syphilitischen, sykotischen oder tuberkulösen Miasma leidet, gibt es an seine Nachkommen weiter. Deshalb ist es für die Menschen an der Zeit, dass sie ihre eigenen inneren Regungen beobachten und sehen, ob es sich lohnt, sich mit einem aufgewühlten, verdrehten und zugrunde gerichteten menschlichen System fortzupflanzen. Wenn wir möchten, dass unsere Nachkommen gesund sind, dann ist Erziehung in dieser Sache unumgänglich. Die törichte Hetzjagd, um Medikamente zu erfinden, die die neuen Krankheiten bekämpfen sollen, ist ein weiterer sinnloser Schritt. Das Geheimnis der Gesundheit liegt im Überprüfen und Korrigieren des menschlichen Verhaltens. Richtiges Verhalten enthält den Schlüssel. Das ist genauso, als würden wir Kosmetika und Parfums dick auftragen, um den giftigen Geruch eines toten Körpers zu übertünchen. Von vornherein ist das ein verlorenes Spiel. Die Krankheiten wachsen in geometrischen Proportionen, während sich die Medikamente in arithmetischen Proportionen vermehren.

In unseren Tagen hat der Mensch gelernt, genauso viele Medikamente wie Nahrungsmittel zu essen, vielleicht sogar noch mehr. Wir wollen weise sein und in diesem oberflächlichen kommerziellen System nicht mitmachen. Lasst uns damit beginnen, dass wir mit uns selbst arbeiten und bei der Ernährung und Sexualität anfangen. Wir wollen der Natur wieder näherkommen und natürlich werden.

Wir können Freude an der Sexualität haben, aber wir sollten sie auf gesunde Weise leben. Genauso wie wir nicht alles und jedes essen können, so können wir uns auch nicht mit beliebigen Personen paaren. Wir wissen nicht, wen wir umarmen. Oft umarmen wir statt einer Person vielleicht eine schreckliche Krankheit. Genauso wie wir aus gesundheitlichen Gründen nicht überall essen können, so können wir uns auch nicht überall paaren. Der Ort muss hygienisch und freundlich sein. In gleicher Weise, wie es ungesund ist zu essen, wenn unsere Gedanken und Gefühle durcheinander sind, sollten wir auch in der Sexualität die physische, emotionale und mentale Gesundheit nicht unbeachtet lassen.

Befindet eine Frau sich in der Zeit um ihre Periode, dann laufen in ihrer Körperchemie viele Veränderungen ab, um sie zu erfrischen. Die Zeit um und während der Periode sollte von den Frauen mit viel Verantwortungsbewusstsein genutzt werden. Es ist äußerste Ignoranz, wenn man die Periode reguliert, um gesellschaftliche Verpflichtungen zu erfüllen. Das führt zu ernststen Störungen im Zyklus der Perioden. Die Gesundheit der Frauen ist mit der Regelmäßigkeit der Periode verwoben. Sie sollte um jeden Preis wiederhergestellt werden.

Die Geschichte zeigt, dass der Mann die Frau als Spielzeug benutzte, wenn das Wissen von der Unwissenheit überwältigt wurde. Mann und Frau sind zwei Gegenstücke eines zusammengesetzten Ganzen. Es stellt sich nicht die Frage, ob eins dem anderen überlegen ist. Vater und Mutter sind gleich wichtig. Beide haben ihre bestimmten Funktionen. Gemeinsam bilden sie ein gutes Team, wenn jeder den anderen respektiert. Die Befreiungsbewegung der Frau ist nur eine Reaktion der Frau gegenüber den Exzessen des Mannes in der Vergangenheit. Eine Aussage der Schriften lautet: „Eine Gesellschaft, in der die Frau nicht respektiert wird, muss zugrunde gehen.“

Aufgrund der Überheblichkeit des Mannes werden Frauen für die Sexualität sowie für kommerzielle, gesellschaftliche und politische Motive missbraucht. Prostitution ist ein männlicher Missbrauch der Frau. Die Schriften sagen, dass wir uns in der zweiten systemischen Existenz befinden, in der Liebe das Leitmotiv des gesamten Sonnensystems ist. 'Mutter' ist ein anderer Name für die Liebe, und das Liebe-Prinzip ist weiblich. Der Fortschritt des Menschen in diesem Zeitzyklus hängt deshalb davon ab, wie seine Einstellung zur Frau ist und wie er sich ihr nähert.

Man kann Bände über die Sexualität und ihre Regeln sprechen, aber wie können wir über diese Kraft hinausgelangen, die dem Menschen eigen ist? Die Antwort ist einfach. Wir können uns einer sinnvollen Übung unterziehen, die in den Schriften zu finden ist.

Wir haben gesehen, dass das Sakralzentrum das Kehlzentrum beeinträchtigen kann. Das heißt, beide sind miteinander verbunden. Also müssen wir daran arbeiten, das Kehlzentrum zu magnetisieren. Dadurch wird dann auch das Sakralzentrum magnetisiert. Wenn wir mit dem Kehlzentrum arbeiten, werden die Energien vom Sakral-

zentrum nach oben zum Kehlzentrum gezogen. Dies ist ein evolutionärer Vorgang im Gegensatz zum involutionären Weg.

Durch regelmäßiges und systematisches Anstimmen des heiligen Wortes und anderer Klangformeln, die *Mantren* genannt werden, können wir das Kehlzentrum magnetisieren. Es ist günstig, dies zu festgesetzten Zeiten zu tun, zum Beispiel während der Morgendämmerung, mittags, in der Abenddämmerung, am Vollmond und Neumond, an den Tagundnachtgleichen sowie zur Winter- und Sommersonnenwende.

Früh morgens können wir das *OM* langsam, sanft, tief und gleichmäßig singen und dabei fühlen, wie der Klang sich nach oben bewegt. Es ist vorteilhaft, das heilige Wort in Vielfachen von Sieben anzustimmen, also 7, 14, 21, 28 Mal usw. Danach atmen wir langsam, sanft, tief und gleichmäßig und hören dem Atem zu. Die Atemzüge sollen natürlich sein und mit der Zeit auch länger werden. Wir beobachten den stillen Klang der Atmung und hören ihm zu. Diese Atemzüge sollten wir auch in Einheiten von Sieben durchführen und zwar so oft, wie wir das heilige Wort gesun-

gen haben. Danach können wir eine Weile die Pulsierung beobachten.

Wenn wir dies täglich üben, wird uns das helfen, den Rhythmus im Kehlzentrum allmählich wieder aufzubauen. Infolgedessen wird auch das Sakralzentrum wiederhergestellt. Dabei können wir den Prinzipien folgen, die im Kapitel über Klang dargelegt sind.

Zölibatäres Leben bis zur Heirat und lebenslange Monogamie sind Ideale, die wir in allem, was mit der Sexualwissenschaft zu tun hat, bewahren sollten.

Mangelnde Anpassungsfähigkeit und starre individualistische Standpunkte lassen im Mann den Wunsch nach einer anderen Ehefrau aufkommen, und umgekehrt ist es bei den Frauen dasselbe. Besser ist es, wenn wir uns verändern, so dass wir nicht die anderen ändern müssen. Zuwenig Geduld und Toleranz gegenüber den Ansichten anderer führt in den industrialisierten Gesellschaften zu Ehescheidungen. Die Fähigkeit, warten zu können, das Bedürfnis zu verstehen und Werte zu finden, die einander ergänzen, bauen das Familiensystem auf. Lasst dieses Verständnis in uns wohnen.



## Kapitel 10

### Stille, Klang und Sprache

Stille ist der Ursprung des Klangs. Der Klang kommt aus der Stille. Die Stille ist ewig und endet nie. Der Klang tritt periodisch auf und ist zeitlich begrenzt. Er kommt aus dem Äther hervor, einem Aspekt der *Âkâša*. Klang ist das Charakteristikum der *Âkâša*, und *Âkâša* ist ein anderer Name für entstehende klangliche Mitteilungen, aus denen sich der Klang ergibt.

Der Klang, der durch die *Âkâša* erschaffen wurde, erweckt aus dem fünften Element, der *Âkâša*, die vier Elemente zum Leben. Die Schöpfung ist das Ergebnis des Klangphänomens. Wenn Klänge rhythmisch intoniert werden, erzeugen sie Energie, indem sie die bestehende Umgebung neu ordnen. Musik wird vom Menschen als freudebringende Tätigkeit erkannt. Sie ist nichts anderes als ein rhythmisches Arrangieren von Klängen. Ein Klang kann schöpferisch sein. Er kann aufbauen und zerstören. Die Atlantier wussten, wie sie Klänge benutzen mussten, um Felsbrocken oder sogar Berge zu versetzen. Der Klang, der aus dem Äther

hervorkommt, verursacht im Licht Schwingungen und erschafft dadurch die Farben. Klang und Farbe erschaffen zusammen die Formen. Folglich ist der Klang verantwortlich für Farbe und Form. Aus diesem Grund hat er so große Bedeutung, und deshalb müssen wir richtig mit ihm umgehen.

Richtige Anwendung des Klangs erfordert klaren und zutreffenden Gebrauch der Sprache. Solange wir die Sprache weder gut verstehen noch angemessen mit ihr umgehen, fehlt uns das Bewusstsein für die Anwendung von Klängen. Die Sprache gehört zum Klang. Sie enthält Satzgruppen. Ein Satz besteht aus Wortgruppen. Ein Wort wird aus Buchstabengruppen gebildet. Buchstaben sind Klangsilben, und sie bestehen aus Konsonanten und Vokalen. Das Leben des Klangs sind die Vokale, und die Konsonanten sind die Träger lebendiger Klänge. Also sollten wir zuerst die Verbindung zwischen Sprache und Klang kennen lernen. Jedes Mal, wenn wir sprechen, benutzen wir viele Buchstaben, das heißt, viele Klänge. Müssen wir wirklich so viele Klänge gebrauchen? Sollten wir überhaupt sprechen, wenn es nicht notwendig ist? Wenn Klänge zu Samenklängen geformt werden und ihre Bedeutung richtig verstanden

wird, haben sie große Kraft. Wenn wir sprechen, benutzen wir die Klänge achtlos. Wir kennen ihr Wertesystem nicht. Das ist genauso, als würde ein Urwaldmensch Geldscheine als Toilettenpapier benutzen. Für den, der Geldscheine kennt, sind sie Symbole für Geld und Macht. Aber die Nichtwissenden halten sie für irgendwelche Zettel. Dementsprechend ist der Unterschied zwischen einem Menschen, der Klang und Sprache kennt, und einem Nicht-Wissenden.

Durch die Sprache haben wir die Möglichkeit, unsere Ansichten und Gedanken auszudrücken. Die Sprache ist ein wertvolles Hilfsmittel, das nur den Menschen gegeben wurde. Deshalb sollten wir lernen, es richtig zu gebrauchen. Das schließt ein:

- dass wir die richtigen, angemessenen, genauen, präzisen Worte benutzen, um uns auszudrücken. Dies gibt dem Gedanken, der formuliert werden soll, Klarheit. Viele Menschen können ihre Gedanken nicht präzise ausdrücken, weil sie nicht die richtigen Worte gebrauchen. Wenn sie die richtigen Worte wählen, hat ihre Sprache Mitteilungskraft.
- dass wir uns daran gewöhnen, beim Sprechen präzise Wörter zu wählen. Diese Gewohnheit

kommt zu jenen, die von der Sprache nicht unnötig, leichtsinnig oder gleichgültig Gebrauch machen.

Deshalb ist es notwendig, dass wir ausschließlich dann sprechen, wenn es angebracht ist, und ansonsten schweigen. Wenn wir sprechen, nur um zu sprechen, werden wir zu ungenauem Sprechen verführt. Wir sehen, dass viele Menschen immerzu reden, ohne wirklich etwas zu sagen. Im menschlichen Sprechen gibt es reichlich Spelzen und kaum Getreide. Die Weisen sprechen präzise, und sie sprechen nur, wenn es unbedingt erforderlich ist.

- dass wir mit reinem Motiv sprechen. Unser Sprechen sollte keine unreinen Motive haben. Sie verursachen den gleichen Schaden wie Feuer. Die Sprache ist Feuer, und deshalb sollten wir das Feuer des Sprechens nicht wie ein Lauffeuer auflodern lassen. Oft benutzen Menschen eine Sprache, die andere verletzt, irreführt oder niederdrückt. Es gibt Leute, die durch ihr Sprechen eine gedrückte Stimmung verbreiten. Solches Sprechen entsteht aus unreinen Motiven. Wir sollten darauf achten, wie Heilige, Eingeweihte und gottesfürchtige

Menschen sprechen. Wenn sie sprechen, ist ihre Absicht rein. Deshalb macht ihr Sprechen lebendig. Es baut auf und inspiriert. Die Worte von *Râma*, *Krishna*, *Buddha* und Christus haben die Menschheit inspiriert – ganz im Gegensatz zu dem, was viele andere geredet haben. Bei allem, was sie sprachen, wurden sie von der Liebe motiviert. Deshalb sind ihre Worte unsterblich und bleiben ewig erhalten. Wir sollten also lernen, das Motiv unseres Sprechens zu beobachten.

- dass wir uns im Schweigen üben. Das Schweigen sollte an die Stelle des Sprechens treten. Wir Menschen sind so sehr mit dem Reden beschäftigt, dass unser Schweigen nur eine Pause ist – eine kleine Pause zwischen zwei Redeschwallen. Das gesunde Verhalten sieht jedoch so aus: Wir bleiben still und sprechen, wenn es nötig ist. Danach kehren wir so schnell wie möglich in die Stille zurück. Das Verlangen zu schweigen sollte an die Stelle des Verlangens zu sprechen treten. Normalerweise sollten wir still sein, und wenn wir sprechen, sollte dies einem bestimmten Zweck dienen. Durch Schweigen bewahren wir unsere Energie.

- das Bewusstsein dafür, dass die Sprache die konstruktivste und gleichzeitig die zerstörerischste Kraft ist. Sie ist wie ein zweiseitiges Messer. Das am meisten gefürchtete menschliche Organ ist die Zunge, denn sie kann mit Nektar überschütten und Gift speien. Unsere Zunge darf nicht gespalten sein wie die Zunge einer Schlange. Wer seine Zunge unter Kontrolle hat, beherrscht die Welt.
- dass wir sprechen, wenn es nötig ist, dass wir präzise sprechen und dabei ein reines Motiv bewahren. Außerdem ist es notwendig, dass wir freundlich, heiter und aufmunternd sprechen. Wenn wir mit einem Lächeln auf dem Gesicht reden, macht uns das gesund und schenkt auch anderen Gesundheit. Lächeln ist etwas anderes als lachen. Wir sollten lächeln, wenn wir sprechen. Damit gewinnen wir die Herzen der anderen. Durch freundliches Sprechen können wir etwas gewinnen, was wir nicht einmal durch Atomenergie gewinnen können.
- dass wir der Zunge das Singen heiliger Worte, heiliger Texte und heiliger Hymnen einprägen. Die Zunge sollte solche Klänge täglich eine Stunde lang üben. Unsere Fähigkeit zu

sprechen entwickelt auf diese Weise einen höheren Geschmack. Haben wir erst einmal einen höheren Geschmack erreicht, hören wir automatisch mit dem geschmacklosen Reden auf. Viele Menschen möchten ihr unkontrolliertes, leichtfertiges Sprechen in den Griff kriegen, doch häufig scheitern sie. Das liegt daran, dass wir keine bestehende Gewohnheit fallen lassen können, wenn wir sie nicht durch eine andere ersetzen. Wir können uns noch so sehr bemühen, die Dunkelheit zu vertreiben, sie bleibt trotzdem. Aber wenn wir ein Licht anzünden, ist die Dunkelheit im selben Augenblick verschwunden.

Sobald wir Hymnen aus den *Veden* und anderen Weltschriften singen, wendet sich die Energie zum Positiven. Tägliches Singen der Hymnen macht unsere Sprache rein, magnetisch und fruchtbringend. Wir sollten uns daran erinnern, dass das Sprechen fruchtbringender Worte noch besser ist als Schweigen. Deshalb gibt es diese Übung.

- *Mantren:*

In Indien haben die Meister der Weisheit in alter Zeit rhythmische Klangformeln angewandt,

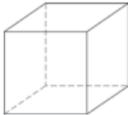
um ein Energiesystem für entsprechende Ziele umzuwandeln. Menschen, die mit *Mantren* arbeiteten, konnten viel erreichen und dadurch sogar Gott erkennen. Wenn ein *Mantra* richtig angestimmt wird, fördert, leitet und erleuchtet es den Übenden. Ein *Mantra* ist eine Kombination von Saatklingen. Es gibt einsilbige *Mantren*, zweisilbige *Mantren* und noch viele andere. Das *Gâyatrî Mantra* hat insgesamt 24 Silben, pro Zeile 8 Silben. Es gilt als Königin der *Mantren*.

Jedes *Mantra* hat seine eigene Klangpotenz, sein Ziel, sein Symbol, seine Methode und seine zeitliche Dimension. Die allgemeinen *Mantren* kann jeder singen. Sie sind besonders wohltuend.

Wenn wir diese *Mantren* nach der vorgeschriebenen Methode singen, schenken sie unserem Leben Erfüllung, indem sie uns schützen, führen und erleuchten.\*

---

\* Weitere Informationen über *Mantren* sind in dem Buch 'Mantren – Bedeutung und Anwendung' von K. Parvathi Kumar nachzulesen.

<i>Mantra</i>	<i>Text</i>	<i>Symbol</i>
1. <i>Pranava</i>	<i>OM</i> (1 Silbe)	
2. <i>Śiva</i>	<i>OM NA MA ŚI VA YA</i> (5 Silben)	
3. <i>Nârâyana</i>	<i>OM NAMO NÂ RÂ YA NA YA</i> (8 Silben)	
4. <i>Gâyatrî</i>	<i>OM TAT SAVITUR VARENYAM</i> <i>BHARGO DEVASYA DHÎMAHI</i> <i>DHÎYO YONAH PRACHODAYÂT</i> (24 Silben)	

#### Methode:

- Zünde vor dem Symbol eine Kerze und ein Räucherstäbchen an.
- Sitze so, dass du nach Osten oder Norden blickst.
- Setz dich so hin, wie es für dich bequem ist. Achte darauf, dass du deinen Körper gereinigt

und frische Kleidung angezogen hast, ehe du dich hinsetzt, um *Mantren* zu singen.

- Bewahre eine freundlichen Stimmung.
- Es ist hilfreich, wenn du jeden Tag denselben Platz benutzt.
- Du solltest das *Mantra* unbedingt jeden Tag um dieselbe Zeit singen.
- Am wichtigsten ist, dass du dir das Symbol im Augenbrauenzentrum vorstellst. Singe das *Mantra* und höre jeder einzelnen Silbe sorgfältig, vollkommen und vollständig zu.

Wenn du das *Mantra* in dieser Weise fünf Jahre lang singst, ohne einen Tag auszulassen, wirst du diese Übung sehr mögen. Nach sieben Jahren wird dir die Energie des *Mantras* antworten, und nach zwölf Jahren bist du dafür geeignet, die Gnade des Klangs zu empfangen. Er schenkt dir eine Erfahrung der Glückseligkeit, die mit Worten nicht erklärt werden kann.

Du solltest diese Übung jeden Tag einmal durchführen. Gleichzeitig kannst du das *Mantra* den ganzen Tag und auch nachts still singen. Dies kannst du ununterbrochen und unaufhörlich tun. Dadurch wird das *Mantra* in deinem Unterbe-

wusstsein lebendig, und es beschützt dich fortwährend.

Eine Vorbedingung bei dieser Übung ist, dass du verschwiegen bist. In Gruppen können die *Mantren* laut gesungen werden. Aber andere brauchen nicht zu wissen, dass du mit einem *Mantra* lebst. Es sollte geheim und verschwiegen bleiben wie die pechscharze Nacht. Alle Tugenden müssen in Verborgenheit und Verschwiegenheit aufgebaut werden und genauso sollst du auch das *Mantra* durchführen.

Einmal in der Woche, in 14 Tagen oder im Monat sollten Kinder Schweigen üben. Es hilft ihnen, den Wert der Sprache zu erkennen.

Gute Sprecher sind gute Zuhörer, und gute Zuhörer sind gute Sprecher. Daher sollten wir Zuhören lernen. Hör zu und hör vollständig zu. Hab keine Eile, etwas zu sagen. Du kannst richtig antworten und richtig sprechen, wenn du vollkommen zuhörst. Wer vollkommen zuhört, kann andere gut verstehen, und wenn er spricht, können andere gut verstehen. Genauso wie uns geraten wird, beim Sprechen unvoreingenommen und ohne unreines Motiv zu sein, sollten wir auch unvoreingenommen zuhören. Denn voreingenom-

menes Zuhören führt dich nur zu voreingenommenem Verstehen der anderen. Gut wahrgenommen ist gut gesprochen.

# Kapitel 11

## Gedanke

Der Gedanke ist ein sehr geheimnisvolles Phänomen. Er ist das mittlere Prinzip zwischen Existenz und Schöpfung. Dasselbe trifft auch auf uns zu.

Wir wollen sehen, wie ein Gedanke entsteht. Wir existieren. Wir existieren als Energiesystem. In uns taucht ein Gedanke auf. Die Energie, die in uns ist und die wir sind, folgt dem Gedanken. Gemeinsam bewegen beide das System: das zerebrale Nervensystem, die Sinne, die Gliedmaßen usw. Wenn es keinen Gedanken gibt, bleiben wir unbewegte, feststehende, unveränderliche Existenzeinheiten. Der Gedanke bewegt und verzerrt auch unseren Status als reine Existenz. Genauso wie auf einem stillen See Wellen entstehen, wenn das Wasser in Bewegung gerät, wird auch das unbewegte, feststehende und ausgeglichene System durch Gedanken bewegt, verändert und sogar verzerrt.

Es ist interessant zu sehen, wie Gedanken ununterbrochen auftauchen. Im Tiefschlaf haben wir keine Gedanken. Wenn wir schlafen, erreichen

wir wieder Stabilität, weil kein Gedanke uns bewegt. Wir sind nur pulsierende Einheiten und denken nicht. Deshalb gibt uns der Schlaf unsere Energie zurück, und er erfrischt uns. Im Schlaf existieren wir, aber wir haben kein Gewahrsein. Es kommt, sobald wir aufwachen. Im Schlaf verschmilzt das Gewahrsein mit der Existenz. Wenn wir erwachen, kommt das Gewahrsein aus der Existenz hervor. Tatsächlich ist unser Erwachen nichts anderes als das Hervortreten unseres Gewahrseins aus der Existenz. Das bedeutet, dass wir von der Existenz zum Gewahrsein umgewandelt wurden. Damit sind wir vom statischen in den dynamischen Zustand gelangt.

Die Grundlage unseres Erwachens ist die Existenz. Der erwachte Zustand ist die Grundlage unserer Gedanken. Sobald wir erwachen, ist auch der Denkvorgang eingeschaltet. Wir müssen uns daran erinnern, dass

- wir geweckt werden und nicht selbst erwachen,
- wir Gedanken empfangen und nicht selbst denken.

Viele Leute glauben, dass sie denken. Würden wir das Denken selbst in Gang setzen, sollten wir mit

dem Denken aufhören können, sobald wir es nicht mehr brauchen. Unglücklicherweise jedoch jagt ein Gedanke den anderen, selbst wenn er nicht gebraucht wird. Wir sind nicht die Herren unseres Denkens. Die Gedanken kommen, auch wenn wir es nicht wollen. Nur ein *Yogî*, der Meisterschaft über das Denken erreicht hat, kann den Denkvorgang willentlich ein- und abschalten.

Sobald wir wach geworden sind, laufen die Gedanken ununterbrochen ab. Je nachdem, wie wir im Leben stehen, kommen die Gedanken zu uns. Verschiedene Lebenssituationen lösen die unterschiedlichen Gedanken aus, die wir haben. Die Gedanken des Präsidenten eines Landes und die Gedanken eines Menschen vom Lande unterscheiden sich erheblich voneinander, weil beide unterschiedliche Positionen im Leben haben. Sogar innerhalb eines Hauses weichen die Gedanken der Bewohner am frühen Morgen wesentlich voneinander ab. Die Gedanken des Hausherrn sind andere als die der Hausfrau. Die Kinder haben andere Gedanken als ihre Eltern. Und sogar bei den Kindern unterscheiden sich die Gedanken eines jeden von denen der anderen. Vielleicht leben auch Großeltern in dem Haus, deren Gedanken

wieder anders sind. Sieh, wie wunderbar die Schöpfung ist! Sogar innerhalb eines Hauses sind die Familienmitglieder, obwohl sie anscheinend eng zusammenleben, in ihrer Gedankenwelt weit voneinander entfernt. Jeder hat seine eigene Gedankenwelt. Er lebt und bewegt sich in seiner Welt. Hin und wieder, wenn es übereinstimmende Gedanken gibt, leben Personen vorübergehend zusammen. Wo Gedanken sich treffen, da begegnen sich Menschen. Dies ist der Hauptfaktor, der zu gegebener Zeit über das Zusammenbleiben von Familienmitgliedern entscheidet. Dasselbe trifft auch auf Gruppen, Freunde und Verbände zu.

Eine Gruppe von Menschen bleibt lange Jahre zusammen, wenn sie vom selben Gedanken zusammengehalten wird. Gehen die Gedanken auseinander, dann verlassen die Mitglieder ihre Gruppe, und sie finden in einer anderen Gruppe, mit der sie gedanklich übereinstimmen, eine Ausdrucksmöglichkeit. Bei der Freundschaft haben wir eine Situation, in der sich Gedanken in einem tieferen Sinn begegnen. Das heißt nicht, dass zwei Freunde immer nur die gleichen Gedanken haben. Aber es gibt ein paar Gedanken, die die beiden tief in ihrem Inneren zusammenbinden. Auch

wenn andere Gedanken verschieden sein mögen, so halten die wenigen zutiefst verbindenden Gedanken sie zusammen. In Bereichen, in denen sie gedanklich auseinandergehen, vereinbaren sie, sich aufeinander einzustellen und anzupassen. Die tieferen Gedanken, die zwei Menschen zusammenbinden, bezeichnen wir als Gedanken der Liebe oder der Zusammengehörigkeit.

Im Lauf des Lebens begegnen wir in den verschiedenen Altersstufen ganz unterschiedlichen Menschen. In der Kindheit haben wir einige Verbindungen, in der Jugend schließen wir andere Freundschaften, im mittleren Alter finden wir uns wieder zu anderen Gruppen zusammen, und im Alter haben wir noch eine andere Gruppenzugehörigkeit. Entsprechend der gedanklichen Übereinstimmung bilden sich die Gruppierungen im Leben. Eine Spielernatur trifft instinktiv andere Spieler. Ein Geschäftsmann trifft andere Geschäftsleute. Alle Trinker treffen sich in der Bar. Beamte finden sich und ebenso Politiker. Ganz ähnlich kommen Revolutionäre, Diebe, Schmuggler, Kartenspieler oder religiöse Menschen zusammen. Jede religiöse Gruppe wird durch die Gedanken ihres Gründers zusammengehalten. Deshalb gibt

es genauso viele Religionen wie religiöse Führer. Somit werden bei jedem Lebensschritt 'Ismen' und Kulte gebildet, und allein der Gedanke ist verantwortlich für alle diese Gruppierungen.

Jeder Mensch ist von dem Gedanken, der ihn hält, an Händen und Füßen gebunden. Das Komische dabei ist, dass jeder glaubt, er würde den Gedanken halten. In Wahrheit jedoch hält der Gedanke ihn. Viele klammern sich intensiv an einen Gedanken, der dann Realität für sie wird. Irgendwann werden wir zu dem Gedanken, der uns festhält. Der Gedanke hat die Kraft der Alchimie. Er verwandelt uns chemisch und auch körperlich. Die meisten Menschen werden von Gedanken der Absonderung festgehalten und sehen daher 'andere'. So denken sie: „Ich bin Amerikaner. Ich bin katholisch. Ich bin ein spiritueller Mensch. Ich bin ein Weltdiener. Ich bin ein Denker des neuen Zeitalters.“ Es sind Gedanken, die uns teilen. Tatsächlich sind dies nur scheinbare Unterteilungen, die unsere Arbeit erleichtern sollen, aber sie haben keinen dauerhaften Wert. In Wirklichkeit gibt es keine 'anderen' (others), sondern nur 'Brüder' (brothers). Zuerst sind wir alle Menschen, und als nächstes gehören wir einer bestimmten Nationalität

oder Rasse an. Wer den Gedanken pflegt: „Wir alle sind Menschen“, hat ein umfassenderes Denken, in dem alle Nationalitäten, Rassen, Gesellschaftsschichten und Glaubensbekenntnisse Platz haben. So denken wahre Humanisten. Wer den Gedanken nährt: „Wir alle sind Lebewesen“, hat ein noch umfassenderes Denken, in dem nicht nur Menschen, sondern auch andere Lebewesen wie Tiere, Pflanzen, Mineralien, Elemente usw. ihren Platz haben.

Wir leiden nicht unter Stauungen und ihren Erstickungserscheinungen, wenn wir in unserem Denken umfassender werden. Je enger die Gedanken sind, desto erdrückender wird es für uns. Deshalb müssen wir lernen, Brüder (brothers) und nicht andere (others) zu sehen. Je mehr wir unseren gedanklichen Horizont erweitern, desto stärker empfinden wir die Freiheit der Existenz. Der andere Weg führt in die Gefangenschaft. Hohe Seelen wie *Krishna*, *Buddha*, Christus und die große Schar der Meister der Weisheit zeigen uns fortwährend den Gedanken der Einbeziehung anstelle der Ausgrenzung. Niemanden haben sie ausgeschlossen. Aber die Menschen haben ausgegrenzt und sich dadurch selbst von solch hohen Seelen abgeschnitten.

So können wir leicht einsehen, dass wir entweder großzügig oder engstirnig sind, je nach dem Gedankenmuster, das wir nähren. Glücklich ist, wer Gedanken der Toleranz, Geduld, Barmherzigkeit, Liebe, Menschenfreundlichkeit, Einbeziehung und ähnliches pflegt. Wenn wir solche positiven Gedanken nähren, erhalten wir durch sie Energie. Sie sind die Quelle der Gesundheit. Eifersüchtige, ängstliche, misstrauische, sorgenvolle, zweifelnde oder ähnliche Gedanken schädigen das Energiesystem und tragen zu chronischer Krankheit bei.

Es gibt eine Übung, mit deren Hilfe wir Gedankenformen umwandeln können. Es lohnt sich, sie auszuprobieren und zu üben. Dafür müssen wir jeden Tag morgens 15 Minuten lang, bevor wir uns in den Tagesablauf stürzen, die Art der Gedanken beobachten, die uns erfüllen. Genauso sollten wir die Gedanken beobachten, von denen wir abends, am Ende der Aktivität, erfüllt sind. Wir müssen uns auch erinnern, mit welchen Gedanken wir uns tagsüber getragen haben. Deshalb sollten wir ein Tagebuch führen, in dem wir dies alles aufschreiben, und dann sollten wir beschließen, bessere Gedanken zu pflegen.

Gedanken sind die Grundlage unseres Sprechens und Handelns. Jede Boshaftigkeit in Gedanken kommt automatisch in dem, was wir sprechen und tun, zum Ausdruck. Was wir unfreundlich gesagt und getan haben, lässt sich nicht mehr rückgängig machen. Wir können es nicht zurücknehmen, und es schafft Konsequenzen. Ein bösariger Gedanke muss um jeden Preis neutralisiert werden. Wenn wir sorgfältig beobachten, erkennen wir, dass ein boshafter Gedanke auf irgendeine Weise seinen Weg durch unser Sprechen und Handeln nach draußen findet, wie sehr wir uns auch dagegen wehren mögen. Solange er nicht hinausgelangt oder neutralisiert ist, verfolgt er uns, bis er ausgedrückt wurde. Er ist wie eine Schlange, die versucht, ihren Weg nach draußen zu finden. Immer wieder geraten wir im Leben in Situationen, wo wir uns auf die Zunge beißen möchten, weil wir etwas Unfreundliches gesagt haben, oder wir tun etwas, was uns später übereilt erscheint. Leichtfertiges Sprechen und Handeln sind im Leben der gewöhnlichen Menschen weitverbreitet. Wie können wir sie überwinden? Als erstes müssen wir unseren gedanklichen Zustand erkennen. Dann müssen wir verstehen,

dass die Gedanken aus unserer Natur auftauchen, selbst wenn wir sie nicht wollen. Beim nächsten Schritt müssen wir die Art der Gedanken analysieren, deren Spielweise unser Denkvermögen ist. Und schließlich müssen wir täglich morgens und abends beobachten, welche Richtung die auftauchenden Gedanken nehmen.

Diesen letzten Schritt müssen wir lange Jahre üben. Wenn wir beständig unsere Gedanken beobachten, werden wir nach einiger Zeit als Beobachter außerhalb unserer Gedanken stehen. Sobald wir von ihnen nicht mehr abhängig sind, haben wir uns von den Gedankenformen getrennt und stehen als Beobachter außerhalb von ihnen. Wir spüren die Erleichterung. Stellen wir uns einen Menschen vor, der lange von der Strömung eines Flusses mitgerissen wurde. Nach einiger Zeit findet er einen Halt, so dass er nicht mehr mitgerissen wird, und erreicht das Flussufer. Wir können uns vorstellen, welche Erleichterung er empfindet. Genauso erleichtert fühlt sich ein Mensch, der nicht mehr von Gedanken, die ihn jahrelang wie einen Sklaven getrieben haben, mitgerissen wird.

Wir müssen uns darin üben, unsere Gedanken zu beobachten. Auch wenn wir vom Gedanken-

strom mitgerissen werden, kehren wir zu unserem Vorsatz zurück, dass wir beobachten wollen. Solange wir beobachten, wird dem Gedankenfluss Einhalt geboten. Wenn wir von einem Gedanken mitgezogen werden, vergessen wir zu beobachten, und wir machen uns mit ihm auf und davon. Mit der Zeit erinnern wir uns, dass wir beobachten wollten. Sobald die Erinnerung da ist, wird der Gedankenfluss gestoppt, und wir sind wieder Beobachter. Bei dieser Übung bleiben wir Beobachter. Anfangs wird es uns häufig nicht gelingen zu beobachten, denn ebenso leicht wie das Heu vom Wind werden auch wir von den Gedanken mitgerissen. Das Beobachten scheint uns unmöglich. Doch so ist es nicht. Es geht um fortwährendes Bemühen. Wenn wir irgendetwas ständig üben, gibt das Unmögliche den Weg frei. Das Undurchlässige wird durchlässig. Auf einem Seil zu gehen scheint unmöglich. Aber wie kommt es, dass manche es tun? Es ist eine Sache der Übung, der beständigen Übung. Deshalb ist dies ein entscheidender Schritt, durch den wir uns formen. Wir müssen ihn tun, wenn wir unsere Begrenzungen umwandeln und überwinden möchten. Diese Übung kann weiter ergänzt werden durch:

- tägliches Lesen der Schriften, 15 bis 30 Minuten lang. Die Schriften der Welt haben Wandel und Wirren der Zeiten überdauert. Sie enthalten ewige Wahrheiten, die sich nicht mit Zeit und Ort verändern. Sie geben die richtigen Übungsanweisungen. Das Studium der Schriften füllt das Denken für eine Weile mit richtigen Gedanken. Sie ersetzen jene Gedanken, die aus der individuellen Verhaltensnatur kommen. Durch das Studieren ist es uns möglich, diesen Gedankenfluss zu unterbrechen. Wenn wir die *Bhagavad Gîtâ*, die Bibel, den Koran oder die Lehren *Buddhas* regelmäßig 15 Minuten lang studieren, werden unsere Gedanken in rechter Weise ausgerichtet. Dies ist daher eine ausgezeichnete Ergänzung der Übung, um unsere Gedankenmuster umzuformen.
- Studium der Biographien von Weltlehrern wie *Râma*, *Krishna*, *Buddha*, *Christus*, *Sai Baba*, *Râmakrishna Paramahansa*, *Ramana Maharshi* usw. Es hilft uns, die Gedanken auf die Ebene der Edelmütigkeit, Großzügigkeit, Barmherzigkeit und Liebe zu erheben. Auch wenn wir das Leben der Meister der Weisheit studie-

ren, werden wir davon inspiriert, und dadurch verändern sich unsere Gedankenformen. Jeder Meister der Weisheit ist manifestiertes Licht oder 'das Wort, das Fleisch und Blut wurde'. Das Studium ihres Lebens, ihrer Taten und Lehren hat eine tiefgreifende Wirkung auf unsere Umwandlung. Während wir uns mit ihrem Denken beschäftigen und hinein vertiefen, findet eine Magnetisierung statt. Somit ist dies ein müheloser Weg der Umwandlung. Befindet sich ein Eisenstück in der Nähe eines Magneten, braucht es nicht mehr viel zu tun. Seine Nähe zum Magneten bringt die Magnetisierung automatisch mit sich. Es ist eine sehr alte und bei weitem die populärste orientalische Methode. Im Osten wurden viele Eisenstücke dadurch zu Magneten, dass sie sich jahrelang einfach nur in der Nähe der Magneten aufhielten. Durch geduldigen Dienst für einen Meister der Weisheit, ohne Zweifel und Argwohn, konnten viele Menschen ihre Fesseln abstreifen und hoch hinaus gelangen. Dies ist der östliche Schlüssel zu jeglicher Selbstumwandlung. Selbstmagnetisierung ist ein Weg, der nur langsam wirkt. Die Gegenwart eines

Magneten verhilft zu schnellerer Magnetisierung. Alles hängt jedoch davon ab, ob man sich in der Nähe eines Magneten oder eines Schwindlers befindet. Dieser warnende Hinweis veranlasste in jüngster Zeit viele, der ersten Methode zu folgen.

- tägliches Singen von Hymnen, 15 bis 30 Minuten lang. Auch das unterstützt die Übung. Der Klang hat eine mächtige Wirkung auf die Gedanken. Hymnen sind Formeln, die von Menschen in alter Zeit empfangen wurden, um Gedanken zu verändern, zu formen und harmonische Gedankenmuster aufzubauen. In den Hymnen sind Klänge wissenschaftlich angeordnet. Ihre richtige Intonation hat magische Auswirkungen auf den Übenden. *Man-tren* haben eine ähnliche Wirkung, wenn sie unter Anleitung gesungen werden.
- die Vorstellung edler Farben im Stirnbereich. Sie wirken sich reinigend auf die Gedanken aus. Wenn wir die Farben am Tag, bei Sonnenaufgang und bei Sonnenuntergang beobachten, finden wir kristallklares Indigo, Blau, Hellblau,

Violett, Orange und Goldgelb. Sie alle haben eine beruhigende Wirkung auf unser Denken. Auch das Mondlicht hat diese Wirkung. Wir sollten diese Farben in unserem Leben beobachten. Selten blicken die Menschen tagsüber zum Himmel, weil sie damit beschäftigt sind, erdhafte Formen anzusehen. Es bringt große Erleichterung, wenn wir den Himmel, das Meer, die Berggipfel, die fließenden Flüsse, die Wasserfälle, den Wind, die Felder, die Blumen usw. anschauen. Vor allem schenkt uns der grenzenlose Himmel unmittelbar eine Erweiterung des Bewusstseins, das von selbstauferlegten Gedanken umgeben und dadurch fast auf einen Punkt reduziert ist. Schau zum Himmel, beobachte die Farben des Himmels. Such dir eine Farbe aus und stell dir vor, wie sie deinen Stirnbereich erfüllt. Dies ist eine Farbwäsche, die dir hilft, vorhandene Gedanken wegzuwaschen. Zu dieser Farbübung, die es jetzt in der ganzen Welt gibt, gehört auch, dass du ein Licht anzündest und hineinschaust.

- die Vorstellung vollkommener Formen und Symbole und über sie zu kontemplieren. Dies

ist eine weitere Methode, um Gedanken zu formen. Der Globus, der Würfel und die Pyramide sind Symbole, die unsere energetischen Muster neu ordnen. Ein solches Symbol ist auch das Dodekaeder.

Ein Kreis mit einem Mittelpunkt, der zunehmende Mond, ein Dreieck, ein doppeltes Dreieck, ein Dreieck in einem Quadrat sind ebenfalls uralte Symbole, die uns systematisieren, wenn wir über sie kontemplieren. Im Osten wurden noch viele andere Symbole empfangen. Die Wissenschaft der Symbole ist im Osten so weit fortgeschritten, dass man für jeden speziellen Zweck ein Symbol hat. Die vielen Gottheiten, die es dort gibt, sind Symbole. Für sie werden zu bestimmten Zeiten besondere Klänge angewandt, um jene Zwecke zu erreichen. Dies ist ein Teil der Magie, die zusammen mit dem Siebten Strahl empfangen wurde. Die Art, wie wir sie anwenden, entscheidet darüber, ob solche Magie weiß oder schwarz ist.

- Meister *DK* schlägt vor, dass wir das Bewusstsein auf die mentale Ebene ziehen und das hei-

lige Wort dreimal sanft anstimmen. Dreimal singen wir sanft das *OM* und senden den Atem als klärende und reinigende Kraft hinaus. Während er ausströmt, fegt er die Gedankenformen hinweg, die im eiförmigen Mentalkörper kreisen.

## Der Gedanke ist Feuer

Meister *DK* sagt, dass wir in der heutigen Zeit sehen können, wie das Feuer des Intellekts bei zivilisierten Menschen ganz beachtlich brennt. Alle Energien sind jetzt darauf ausgerichtet, den Funken des Denkens zu nähren, so dass er den größtmöglichen Nutzen bringt. Sofern unsere Gedanken gut geordnet sind, bauen sie auf und stellen sich auf das Wohlergehen jener ein, auf die sie sich richten. Bleiben sie ungeordnet, werden wir von solchen unkontrollierten Gedanken verbrannt. Nur wer den Regeln entsprechend gearbeitet hat, besitzt die Fähigkeit, einen Gedanken zu projizieren. Wir müssen ihn fühlen, gebündelt ausrichten und durch ausdauernde Bemühung manifestieren. Die Macht des Gedankens ist gewaltig. Sie

liegt der individuellen und universalen Schöpfung zugrunde. Gesegnet ist, wer seine Gedanken überwacht und sein Leben wie ein ungekrönter König führt. All jene sind bedauernswert, die ihren eigenen Gedankenformen sklavisch verhaftet sind. Mögen wir diese Macht, die wir Menschen haben, früh im Leben erkennen, ehe wir uns in den eigenen Gedankenmaschen verstricken.

## Kapitel 12

### Meditation

Mehr und mehr erkennen die Menschen den Wert der Meditation und wenden sich ihr zu. Im gegenwärtigen Zusammenhang einer unruhigen, geschäftigen Welt voller Stress und Anspannung empfinden viele, dass sie die Meditation dringend brauchen, um das Denken zu stabilisieren, ruhig zu werden und gelassen zu bleiben. In kurzer Zeit ist eine große Anzahl von Gesellschaften, Schulen und *Ashrams* entstanden, die die Meditationstechnik vermitteln. Wahre Meditation wurde bisher jedoch noch nicht verstanden. Was zur Zeit in vielen Schulen unter dem Namen der Meditation gelehrt wird, ist Konzentration. Sie ist nur eine Grundlage für die zukünftige Meditationsarbeit.

Meistens springen Menschen einfach in die Meditation und erkennen nicht, wie notwendig die Beachtung der erforderlichen vorausgehenden Schritte ist. Wesentliche Voraussetzungen der Meditation sind die physische Koordination und emotionale Stabilität. Wer kein geregeltes und systematisiertes äußeres Leben führt, wessen Körper nicht der

geforderten notwendigen Disziplin folgt und wer häufig aus Eifersucht, Ablehnung, Verlangen, Ärger und starker besitzergreifender Haltung von seinen Gefühlen durcheinandergebracht wird, kann nicht meditieren. Auch Menschen, die in ihrem Denken, Sprechen und Handeln durch und durch von egoistischen Motiven angetrieben werden, können nicht meditieren. Reinheit der Motive und Menschenliebe machen Meditation möglich. Es ist gefährlich, stundenlang zu meditieren, ohne den physischen Körper darauf abzustimmen und den emotionalen Körper zu stabilisieren. Oft finden wir Leute, die durch Meditation aus dem Gleichgewicht geraten. Dies liegt an ihren Zwangsvorstellungen über die feinstoffliche Welt, von denen sie eingeholt werden, und an ihrer Abneigung gegenüber dem normalen Leben. Folglich werden die Menschen un- ausgeglichen und unpraktisch, statt eine höhere Ausgeglichenheit zu finden.

Jede Meditationsschule sollte auf reichlich körperlicher Aktivität bestehen, auf normaler emotionaler Zufriedenheit, wie sie von der Moral- und Ethik-Lehre erlaubt wird, sowie auf intelligentem Studium und Verständnis der Schriften und des Lebens der Eingeweihten.

## Die Bedeutung der Meditation

Meditation ermöglicht richtige Ausrichtung der drei niederen Hüllen: der physischen, emotionalen und niederen mentalen. Außerdem können wir durch die Meditation den Kontakt mit dem Selbst, dem höheren Denken, das heißt, mit Licht, Liebe und Wille herstellen.

Die drei niederen Hüllen und die Aktivität, die in ihnen entsteht, werden als Persönlichkeit bezeichnet. Normalerweise verhält sie sich wie ein abgesondertes, selbstbezogenes und anspruchsvolles Wesen. Die Meditation hilft uns, über diesen Zustand hinwegzukommen, wenn – und nur wenn – wir die absolute Notwendigkeit erkennen, die Herrschaft der Persönlichkeit zu überwinden. Solange wir in unseren niederen Hüllen oder dem niederen Selbst polarisiert sind, fühlen wir nicht einmal die Notwendigkeit zu meditieren. Wir sind zu sehr mit persönlichen Angelegenheiten beschäftigt. Erst wenn wir die Vergeblichkeit des persönlichen Strebens erkennen, ist die Zeit gekommen, dass wir uns der Meditation zuwenden, um unsere wahre Natur und Existenz zu finden.

Meditation hilft uns, als vollständiges, zusammengefügtes und umfassendes Wesen zu leben. Bis wir uns selbst und unsere Körperhüllen, in die wir uns ausbreiten, erkennen, leben wir in zahllosen Teilstücken. Durch die Meditation können wir uns sammeln und die verstreute Intelligenz in uns ordnen. Mit Hilfe der Meditation erreichen wir ein Gleichgewicht, das durch die Ereignisse des Lebens nicht beeinträchtigt wird, seien sie gut, schlecht oder keins von beiden.

Meister *DK* sagt: „Durch beständige Meditation wird der gesamte Gleichgewichtspunkt allmählich immer weiter nach oben verlagert, bis eine Zeit kommt, in der der niedere Anziehungspunkt im Hin- und Herschwingen und in der Angleichung nicht das Körperliche ist, nicht das Emotionale berührt und auch nicht das Mentale erreicht. Von diesem Zeitpunkt an ist der Mensch im spirituellen Bewusstsein polarisiert.“

Wir werden stabil, unerschütterlich, gelassen und können mit Lebenssituationen besser und leidenschaftsloser umgehen.

## Grundvoraussetzungen der Meditation

Wenn wir erfolgreich meditieren und die gewünschten Ergebnisse erzielen wollen, dann sollten wir gleichzeitig den physischen, emotionalen und mentalen Körper stetig trainieren und reinigen. In diesen Körpern sammeln sich Tag für Tag Unreinheiten an, und deshalb müssen sie täglich gereinigt werden.

Feuer ist immer von Rauch und Kohlenstoff begleitet. Genauso ist es auch mit der Seele, denn sie ist solares Feuer. Während sie sich im materiellen Körper befindet, führt sie einen Verbrennungsvorgang durch, der Rauch und Kohlenstoff erzeugt. Das sind die Unreinheiten, die der Körper durch seine neun Öffnungen ausscheidet.

Auf einem Spiegel sammelt sich Staub, und deshalb muss er täglich gereinigt werden, damit er gut reflektieren kann. Das Kind in der Gebärmutter ist von amniotischer flüssiger Plazenta umgeben. Wie schön unser Gesicht auch sein mag, wir müssen es jeden Tag waschen. Ebenso ist das Wissen in uns von Unwissenheit bedeckt, die täglich weggeschwemmt und entfernt werden muss. Die Schönheit des Selbstes wird von der Hässlichkeit des Rauchs

und des Kohlenstoffs, die es erzeugt, verschlungen. Wenn wir uns nicht jeden Tag reinigen, häufen sich die Unreinheiten. Alles und jedes in der Natur vermittelt uns dies ganz eindeutig. Gedanken, Wünsche und Handlungen sind die Aktivität des inneren Feuers, das das Selbst ist. Von Natur aus erzeugt diese feurige Aktivität Nebenprodukte. Es sind Unreinheiten auf der mentalen, emotionalen und physischen Ebene. Wenn wir sie nicht systematisch und regelmäßig beseitigen, kann das leuchtende Selbst nicht hindurchscheinen.

Der Zylinder einer Lampe kann ihr Licht nicht verbreiten, wenn er nicht sauber ist und täglich gereinigt wird. Die Gegenstände, die wir jeden Tag benutzen, müssen gewaschen und gereinigt werden, wenn sie brauchbar bleiben sollen. Kleidung, Geschirr, Autos, Häuser – alles muss gereinigt werden, damit wir es sinnvoll nutzen können. Dasselbe gilt auch für den Körper. Die Staatsbürgerkunde sollte auf den Körper und seine inneren Schichten erweitert werden. Viele sind äußerlich sauber, aber sehr wenige sind auch innerlich rein. Innere Reinheit hat im Leben weiterreichende Folgen als äußere Sauberkeit. Ein *Yogî* kümmert sich um beides.

Folgendes braucht der physische Körper, um rein zu bleiben:

- reine Nahrung, um Aktivität zu ermöglichen. Die Güteklassen der Nahrung wurden bereits in den vorausgehenden Lektionen genannt.
- reichlich Wasser, innerlich und äußerlich. Tägliches Duschen und Wechseln der Kleidung. Tägliche Darmentleerung vor der ersten Mahlzeit. Reinigung des Mundes vor und nach jedem Essen.
- Aufenthalt im Freien während der täglichen Aktivität, viel Licht und frische Luft in den Aufenthaltsräumen. Dunkle und unbelüftete Räume sollen zum Schlafen und Arbeiten gemieden werden.
- keine synthetische Kleidung, synthetischen Kosmetika usw. Uns wird dringend empfohlen, dass wir uns an die Natur und Naturprodukte halten sollen.
- Aufenthalt an Orten der Stille und des Friedens sowie Bewahrung von Stille und Frieden im Inneren.
- keinen Schlaf tagsüber, sondern nur zwischen 22.00 Uhr und 5.00 Uhr.

Dies sind in Kürze die Gewohnheiten, die uns auf der physischen Ebene rein erhalten.

Um die Reinheit auf der physischen Ebene zu stabilisieren, können wir ruhige und sanfte Musik hören und die klaren Farben der Natur beobachten.

Folgendes braucht der Emotionalkörper, um rein zu bleiben:

Jeden Tag sollten wir auf das Muster unserer Wünsche achten, für die wir aktiv werden. Es ist eine gute Hilfe, am Ende des Tages die eigenen Wünsche und daraus folgende Handlungen zu analysieren. Der emotionale Körper ist so sprunghaft, dass er rasch nach jeder Phantasievorstellung greift, der er begegnet. Die Wunschebene um den Planeten ist so dicht, dass sogar ein Asket instinktiv den Wunsch hat, etwas zu kaufen, wenn er über die Marktplätze geht. Deshalb ist es ein guter Vorsatz, das Herumspielen des Emotionalkörpers zu beobachten. Wenn wir zurückschauen, werden wir feststellen, dass viele Wünsche, von denen wir getrieben wurden, vermeidbar, unnötig und manchmal sogar unwürdig waren.

'Beobachten und vermeiden' ist der Leitgedanke.

Um den Emotionalkörper zu stabilisieren, ist es hilfreich, sich auf die Atmung auszurichten, rhythmischen Klängen zuzuhören, leuchtende und dynamische Farben zu beobachten und sich jeden Tag 30 Minuten in die Stille zurückzuziehen. Die Sinne sind so seltsam und versponnen, dass sie uns mal hierhin und mal dorthin ziehen. Das Unterscheidungsvermögen hat den Schlüssel, um sie zusammenzuhalten. Wenn die Sinne sich einander nähern und zusammenarbeiten, können wir uns in den höheren Bereichen des niederen Denkvermögens aufhalten.

Rhythmus im täglichen Leben und verantwortungsbewusster Gebrauch der Sprache, die beide in den vorhergehenden Kapiteln beschrieben wurden, fördern die Stabilisierung und Reinigung des Emotionalkörpers.

Gebete sind hervorragende Mittel, um die Gefühle zu stabilisieren. Wir sollten dafür sorgen, dass unsere Gebete und Verehrungen nicht emotional sind. Wenn die Gebete richtig ausgeführt werden, helfen sie uns, die Sinne zusammenzuführen.

Zu einer Verehrung sollte folgendes gehören:

- ein Licht, um den Gesichtssinn zu beruhigen und zu stabilisieren
- ein Klang oder ein *Mantra*, um den Gehörsinn und das Ohr sowie das Sprechen und die Zunge zu beruhigen und zu stabilisieren
- ein Räucherstäbchen, um den Geruchssinn zu beruhigen und zu stabilisieren
- Blumen, um den Tastsinn zu beruhigen und zu stabilisieren
- Speisen, um den Geschmackssinn zu beruhigen und zu stabilisieren

Täglich eine Stunde Andacht stillt die fünf Sinne, zählt sie und bringt sie in die erforderliche Ordnung. Auf diese Weise können wir das sinnesfreudige Leben transzendieren.

Außerdem ist es hilfreich, wenn wir uns einem Meister oder einer Gottheit anbieten, die wir abends vor dem Einschlafen verehren. In den emotionalen und mentalen Hüllen kann viel reguliert werden, wenn wir uns für die Stunden des Schlafs höheren Wesen anbieten. Wir stellen uns vor, dass uns ein goldener Lichtschein oder sanftes Blau umgibt, während wir schlafen. Die Berüh-

rung mit der Farbe macht es den höheren Wesen möglich, uns zu erreichen. Stets sollte ein schwaches Nachtlicht brennen, damit wir im Schlaf nicht von negativen Geistern gestört werden.

Auch die Sexualität ist ein emotionaler Impuls. Sexualhygiene und Sexualethik sind für die Stabilität des Emotionalkörpers von größter Wichtigkeit. Ein paar Hinweise in Bezug auf das Geschlechtsleben, denen wir folgen sollten, wurden in diesem Buch gegeben.

Folgendes braucht der Mentalkörper, um rein zu bleiben:

Das einzige Erfordernis, um den Mentalkörper rein zu halten, ist, die Reinheit des Motivs bei allem zu bewahren, was wir tun. Damit sind die Gedanken, das Sprechen und die physische Aktivität gemeint. Wir sollten unser Motiv so rein wie möglich halten und es ständig verbessern. Auch wenn uns dies nicht gelingt, müssen wir es weiter versuchen, bis es uns zur Gewohnheit wird, reine Motive zu haben. Hier gibt es keine Abkürzung. Wir müssen es unerschütterlich üben. Das Leben

wird unwürdig, wenn dies verloren geht. Oft sind Eifersucht oder Neid die Schurken, die versuchen, das reine Motiv zunichte zu machen. Gedankenlosigkeit und Gleichgültigkeit sind ihre Gehilfen, die das reine Motiv verdrängen.

Als Lebenshaltung müssen wir uns den Dienst einprägen. In allem, was wir tun, gibt es zwei Teile: einen Teil, den wir tun müssen und einen anderen Teil, den wir als Ergebnis unseres Tuns bekommen. Mehr und mehr sollten wir uns auf jenen Teil ausrichten, den wir tun müssen und den Teil unbeachtet lassen, den wir bekommen. Das löst allmählich das erwartungsvolle Denken auf. Es ist ein Stolperstein auf dem Weg zur Glückseligkeit, das heißt, zur Erfahrung des wahren Lebens.

## Der Gebrauch des heiligen Wortes

Alles, was existiert, basiert auf dem Klang, dem heiligen Wort. Die Verschiedenheit der Formen und ihrer Entwicklung ist das Ergebnis des Klangs. Auf jeder Ebene hat das Wort eine andere Wirkung. Entsprechend dem Klang und der Schwingung des

Wortes baut es grobe und feinstoffliche Materie auf oder ab.

Der Klang des heiligen Wortes kann aus einer, zwei oder drei Silben bestehen. Es hat einen tiefen, einen normalen und einen hohen Klang. Jeder Klang hat sieben Schlüssel, und insgesamt gibt es 21 Schlüssel, um das heilige Wort anzustimmen. Sie sind den fortgeschrittenen Wissenschaftlern des Klangs bekannt.

Für die Meditation ist das heilige Wort von großer Bedeutung. Wenn wir es singen und dabei zuhören, hat es eine mächtige Wirkung auf die Ausrichtung der Körper zur Seele. Singen wir das Wort regelmäßig, können wir in unseren physischen, astralen und mentalen Körper feinere Materie hereinziehen und gleichzeitig die gröbere Materie dieser Körper auflösen.

„Singe *OM* und höre dem *OM* zu.“ So lautet die Anweisung für einen Aspiranten auf dem Weg der Jüngerschaft. Wir können *OM* dreimal, siebenmal oder 21 mal singen, je nachdem, wie wir es möchten. Die Anzahl sollten wir allmählich steigern und dabei Beharrlichkeit zeigen. Die Macht des heiligen Wortes ist zu erhaben, als dass wir sie beschreiben könnten. Man kann jedoch sagen,

dass wir die innere und äußere Welt durch tiefes, langsames, sanftes und gleichmäßiges Anstimmen des Wortes umwandeln können.

Wenn wir dabei einen Rhythmus erreicht haben, sorgt jedes Singen des Wortes, dem eine Meditation folgt, für bessere Ausrichtung. Allmählich gelangen wir in einen Zustand, in dem die Ausrichtung durch das Anstimmen des heiligen Wortes automatisch erfolgt. Es erschafft ein Vakuum, das die Energie aus höheren Zentren hereinfließen lässt.

Eine Meditation ist jedes Mal erfolgreich, wenn wir vorher das heilige Wort singen.

## Vorbereitung

- Wähle einen Ort aus, der frei von Lärm, Unruhe und Störung ist. Halte ihn stets sauber. Er muss genug Licht und Luft bekommen.
- Gestalte den Raum mit hellen und freundlichen Farbtönen, wenn möglich in Blau oder Cremefarben oder deren Schattierungen. Auch Weiß ist empfehlenswert. Die Wände, Türen und Fenster sollten schön gestrichen sein. Nir-

gendwo sollte es dunkle Flecken oder unsaubere Stellen geben.

- Baue im Osten oder Norden oder irgendwo zwischen Norden und Osten einen Altar auf. Stelle eine Lampe oder eine Kerze und einen Halter für Räucherstäbchen hin und lege eine heilige Schrift auf den Altar. Falls du einen Meister oder *Guru* hast, kannst du sein Bild aufstellen. Der Altar sollte morgens und abends vor der Meditation gereinigt werden. Du kannst die Kerze und das Räucherstäbchen so lange brennen lassen, wie es dir möglich ist. Es gibt Meditationsorte, an denen seit Jahrhunderten ununterbrochen Kerzen brennen. Die Kerze und das Räucherstäbchen laden die *Devâs* ein, die Schwingung des Meditationsraumes aufzubauen.
- Betritt den Meditationsraum nur mit reinem Körper und freundlichem Denken. Erlaube den Menschen nicht, den Raum achtlos zu betreten. Lass keine andere Aktivität in diesem Raum stattfinden als stilles Studieren und Meditation. Du solltest viel Sorgfalt darauf verwenden, um die Gelassenheit und Stille des Ortes zu erhalten, so dass der erwünschte

höhere Kontakt bei jeder Meditation leichter zu erreichen ist. Du kannst dann jedes Mal mit einer höheren Schwingung beginnen und vermeidest dadurch, dass du dich zu Anfang 'hocharbeiten' musst.

- Wenn du den Raum betrittst, biete dem Meister oder der Gottheit Blumen an, zünde Räucherstäbchen und ein Licht an. Setze dich mit dem Gesicht zum Altar. Es ist gut, wenn die Flamme sich etwa in Stirnhöhe befindet. Nimm zum Sitzen eine Decke oder ein Kissen und setze dich bequem hin. Du kannst auch auf einem Stuhl oder in einem Sessel sitzen, wenn dies für deinen Körper angenehm ist.
- Sitze so gerade wie möglich, ohne dass du dich dabei unwohl fühlst oder Schmerzen hast. Es ist sehr wichtig, sich angenehm und wohl zu fühlen. Allmählich wirst du aufrecht sitzen können. Halte den Kopf so, dass dein Kinn nach unten zeigt und der Blick horizontal ist. Im allgemeinen neigt man dazu, nach oben zu schauen. Das stört den Energiefluss vom Kopf nach unten und von unten zum Kopf, weil es eine Krümmung im Nacken gibt, wenn du nach oben schaut. Nachdem du deine Hal-

tung eingenommen hast, überprüfe, ob dein Körper von Kopf bis Fuß Behaglichkeit empfindet.

- Entspanne dich vollkommen. Bleibe im Denken aufmerksam und positiv. Atme ruhig und gleichmäßig.

## Meditationstechnik

- Nachdem du dich auf diese Weise für die Meditation vorbereitet hast, singe dreimal sanft das heilige Wort *OM*. Stell dir vor, dass beim erstenmal der Mentalkörper, beim zweitenmal der Emotionalkörper und beim drittenmal der physische Körper gereinigt wird.
- Nachdem du die drei niederen Körper gereinigt hast, stell dir vor, dass das heilige Wort dich wie ein Globus umgibt und dass du dich innerhalb dieses *aurischen* Eies befindest. Im Westen stellen sich die Menschen vor, dass sie eine Pyramide oder ein Dreieck bauen. Die Menschen im Osten bauen einen Globus. Du kannst dir eins von diesen Dreien aussuchen.

- Entscheide, ob du lieber im Kopf oder im Herzen meditieren möchtest. Ziehe dein Bewusstsein in dieses Zentrum zurück.
  - a) Wenn du im Herzen meditierst, dann bilde oder male in Gedanken einen leuchtenden goldenen Lotus, der sich entfaltet, bis der innere Wirbel sichtbar wird. Male einen strahlenden elektrisch blauen Strudel in dem entfalteten goldenen Lotus. Solltest du ein begeisterter Anhänger eines Meisters oder einer Gottheit sein, dann erbaue die Gestalt des Meisters in dem Wirbel und stelle dir vor, dass er dich lächelnd anschaut. Diese Visualisierung führt zur Harmonie.
  - b) Wenn du im *Âjnâ*-Zentrum zwischen den Augenbrauen meditierst, dann male einen sich entfaltenden weißen Lotus anstelle des goldenen Lotus. Danach gehe weiter vor wie oben beschrieben.
- Nachdem du deine Blicke mit den lächelnden Blicken des Meisters oder der Gottheit in Übereinstimmung gebracht hast, gehe zum nächsten Schritt:
  - a) Wenn du im Herzzentrum meditierst, richte dein Denken auf die Atmung.

- b) Wenn du im Kopfbereich meditierst, beobachte, wie Gedanken auftauchen und sich entwickeln.

Bewusstsein teilt sich in Intelligenz und Pulsierung. Die Intelligenz führt durch das Denkvermögen und die Sinne in die Objektivität. Die Pulsierung lenkt den Herzschlag, die Blutzirkulation und die Atmung. Intelligenz und Pulsierung sind Zwillinge, die aus dem Bewusstsein geboren werden. Jede wirkt sich auf die andere aus. Wird die Intelligenz durch Ärger, Sorgen, Furcht, Misstrauen, Eifersucht usw. beeinträchtigt, dann stört sie den Rhythmus von Atmung, Pulsierung und Herzschlag. Ebenso greifen Atmung und Pulsierung die Intelligenz an, wenn sie durch Krankheit gestört werden.

Im Durchschnittsmenschen ist das Gleichgewicht zwischen Intelligenz und Lebensprinzip gestört. Daher wird er unausgeglichen und lebt unausgerichtet. Das Hauptziel der Meditation ist, diese beiden Teile des Bewusstseins zusammenzubringen, so dass sie einander ergänzen. In einem nicht-yogischen Menschen arbeiten diese beiden Prinzipien gegeneinander, und mit dem

Älterwerden verringern sich Leben und Intelligenz. Die Meditation kehrt diesen Prozess um und hilft beim Aufbau von Lebenskraft und Intelligenz, indem sie die Einheit des Ursprungs der beiden findet: das Bewusstsein.

Wenn wir das Denken auf die Atmung richten, wird es zum Herzschlag, dem Ursprung der Atmung geführt. Diese Ausrichtung führt noch weiter und tiefer: zur Pulsierung, der Quelle des Herzschlags. In fortgeschrittenen Stadien wird das Denkvermögen dann noch weiter zur subtilen Pulsierung geführt, in der wir unbewegte Stille erfahren. Dort gibt es keine Atmung, keinen Herzschlag und kein Denken mehr. Da ist nur die Stille der Existenz und ihr Gewahrsein. Der Mensch wird wieder Bewusstsein, wenn Denken und Pulsierung ineinander übergegangen sind.

In diesem Zustand denkt man normalerweise, dass ein Mensch tot ist, weil nicht der geringste Herzschlag und keine Pulsierung zu spüren ist. Doch in Wahrheit ist er lebendiger als je zuvor. Diesen Seinszustand haben *Sai Baba* von *Shirdi*, *Lahari Mahasaya* des *Kriyâ Yoga*, Meister *CVV* aus den Blauen Bergen und Meister *Morya* aus dem *Himâlaya* wiederholt demonstriert.

Ein Mensch mit gelassenem und ruhigem Denken hat in gesundem Zustand eine niedrige Pulsfrequenz. Ein ängstlicher Mensch hat eine übernormal hohe Pulsfrequenz. Dies gibt einen klaren Hinweis. Ist das Denkvermögen überstimuliert, dann ist auch der Puls überaktiv. Wenn das Denken zur Ruhe gefunden hat, bleibt der Puls normal. Das Denken beruhigt den Puls, und der Puls beruhigt das Denken. Deshalb können wir beide Wege benutzen. Gesundheit und Langlebigkeit stehen in direktem Verhältnis zum Pulsrhythmus, der wiederum von den Gedanken abhängig ist, die das Denkvermögen nährt. So können wir erkennen, wie teuer es uns zu stehen kommt, wenn wir beunruhigende und störende Gedanken pflegen.

Deshalb sollten wir das Denken auf die Ein- und Ausatmung richten. Die Atmung soll sanft, gleichmäßig und tief sein. Das Denken soll der Einatmung folgen und tief ins Herzzentrum eintauchen. Anschließend folgt das Denken der Ausatmung, um wieder herauszukommen, danach wieder der Einatmung usw. Das Denken soll den Weg der Einatmung und den Punkt beobachten, an dem diese sich zur Ausatmung umkehrt. Genauso soll es den Punkt beobachten, an dem sich

die Ausatmung zur Einatmung umwandelt. Indem das Denken die Grundlage von Ein- und Ausatmung beobachtet, erreicht es die Pulsierung.

Wenn wir das Denken so ausrichten, dass es beobachtet, wie Gedanken unablässig auftauchen, führt dies ebenfalls zum reinen Gewahrsein. Mit dem Beobachten der Gedanken gehen wir anfangs auch hinaus. Nach einer Weile erinnern wir uns, dass wir die Gedanken beobachten wollten. Sobald wir uns daran erinnern, verschwindet der vorhandene Gedanke. Ein neuer Gedanke taucht auf und hält sich eine Weile auf dem Bildschirm des Denkvermögens auf. Später, wenn wir uns an das Beobachten erinnern, löst er sich auf. Jedes Mal, nachdem ein Gedanke aufgetaucht ist und sich entwickelt hat, wird er durch das Beobachten aufgelöst. Allmählich erfahren wir die dreifache Aktivität von Geburt, Entwicklung und Auflösung des Gedankens auf dem Bildschirm des Denkvermögens. Mit der Zeit erkennen wir, dass wir selbst der Bildschirm sind, auf dem die Gedanken auftauchen, leben und in den sie wieder eintauchen. Auf diese Weise befreien wir uns aus dem Dreieck der Gedanken und entdecken uns selbst als deren Hintergrund.

Wenn Frequenz und Geschwindigkeit der Gedanken nachlassen, verlangsamt sich allmählich die Pulsfrequenz. Nachdem wir in den Zustand gelangt sind, in dem es keine Gedanken gibt, erreicht auch unsere Atmung die Stille. Dadurch erkennen wir, dass wir selbst das Hintergrundbewusstsein sind, auf dem Atmung und Denken im Spiel miteinander verflochten sind, um die Objektivität zu erbauen. Wir erkennen, dass unsere eigene wahre Existenz die Grundlage jeglicher inneren und äußeren Aktivität ist.

Somit führt jede der beiden Methoden zur reinen Existenz, die über Gedanken und Wünsche hinausgeht, und wir stoßen einen Seufzer der Erleichterung aus. Anschließend sehnen wir uns danach, mehr und mehr in jenem Seinszustand zu bleiben, und wir möchten nicht in die Gedanken, Worte, Wünsche und Handlungen hinabsteigen. Nur noch wenn es erforderlich ist, steigen wir hinab und kehren danach in unseren ursprünglichen Zustand des Seins zurück.

Auf diese Weise wandelt sich der Mensch zum Meister. Dabei lernt er, seine Gedanken, sein Sprechen, seine Wünsche und Handlungen zu beherrschen. Er ist nicht länger ein Gefangener

seiner Gedanken, sondern bleibt Herr seiner Lebenssituationen. Er erkennt, dass er den Gedanken-, Wunsch- und Handlungskörper hält und dass er nicht länger von ihnen gehalten wird. Er ist nicht in ihnen, aber er trägt sie. Genauso wie wir in den Kleidern stecken, während wir sie tragen.

Dies ist der Zweck der Meditation. Sie ermöglicht das Hinabsteigen des Geistes, der die niederen Körper in Besitz nimmt. Es ist der Abstieg Gottes in das Königreich der Erde. Der Geist dringt hindurch und wirkt durch den materiellen Körper des Denkens, der Sinne und durch den physischen Körper. Die Persönlichkeit mündet in den Geist, und danach arbeitet der Geist durch die getaufte Persönlichkeit. Christus ist in Fleisch und Blut geboren. Mit anderen Worten: Der Mensch wird zum Meister und arbeitet für den göttlichen Plan auf Erden.

## Allmähliche Umwandlung

Wenn wir so meditieren, wie es oben beschrieben wurde, führt dies zu Veränderungen, die all-

mählich geschehen. Zuerst wird es eine Unvereinbarkeit zwischen bestehenden Gewohnheiten und Denkweisen und dem neuen Rhythmus geben, den wir uns vorgenommen haben. Viele erliegen ihren alten Gewohnheiten und können den neuen Rhythmus nicht durchhalten.

Ist der neue Rhythmus erst einmal gefestigt, setzt er sich allmählich durch. Er löst den alten Rhythmus ab und stabilisiert die neue Schwingung. Dies führt schließlich zur Entfaltung der Zentren im Körper, zur Verfeinerung der Körper und zur Entwicklung des kausalen Bewusstseins.

## Ein warnender Hinweis

Wir sollten bedenken, dass wir dies alles nicht erreichen, wenn wir nur 30 Minuten pro Tag dafür aufwenden. Wir müssen lernen, die hohe Schwingung, die wir in der Meditation erreicht haben, den ganzen Tag im Denken, Sprechen und Handeln aufrecht zu erhalten. Wir sollten tagsüber so wachsam sein, dass wir nicht in die alten Neigungen, die eine niedrigere Schwingung haben, zurückfallen.

Am besten gewöhnen wir uns an, den ganzen Tag über in meditativer Schwingung zu leben. Dann halten wir uns in jenem hohen Bewusstseinszustand auf, der dem niederen Denken, den Wünschen und den physischen Elementen keine Nahrung zuführt. Diese werden daher immer schwächer. Wir sollten lernen, im täglichen Leben wachsam und aufmerksam zu sein und diese Aufgabe spielerisch annehmen.

## Die Zeit zum Meditieren

Wir müssen für die Meditation eine Zeit wählen und uns strikt daran halten. Die Zeit hat den Schlüssel zum Erfolg, und für okkulte Übungen gilt das noch viel mehr. Wenn wir die Zeit ehren, wird uns die Zeit ehren. Wir sollten in der Lage sein, täglich zum selben Zeitpunkt zu meditieren. Die Meditation kann länger andauern, aber wir müssen jeden Tag zum selben Zeitpunkt beginnen.

Als günstigste Zeit zum Meditieren gelten die zwei Stunden vor Sonnenaufgang. Auch die Stunden der Dämmerung werden als sehr nützlich erachtet. Vollmond, Neumond und die achte

Mondphase eignen sich für die Meditation besonders gut. Die Tagundnachtgleichen sowie Winter- und Sommersonnenwende sind genauso wichtig. Diese Tage sollten wir vollkommen der Meditation widmen.

Für Anfänger werden zwei, drei oder sogar fünf Meditationen vorgeschlagen, die jeweils 15 Minuten dauern. Der frühe Morgen, der Sonnenaufgang, der Mittag, die Abenddämmerung und die Zeit vor dem Schlafen werden empfohlen. Zu Anfang können wir zweimal am Tag meditieren und die Zahl der Meditationen langsam steigern, ohne den Rhythmus zu verlieren.

## Abgeschiedenheit

Wir können die Schwingungen noch mehr erhöhen, wenn wir uns jeden Monat einmal in die Abgeschiedenheit zurückziehen und uns an einem ruhigen Ort schweigend aufhalten.

## Schluss

Meditation ist die Grundlage für jedes innere Wachstum. Das stille Heranwachsen der Seele geschieht in Augenblicken der Stille. Mit Hilfe der Meditation können wir das Bewusstsein oder das Selbst erkennen. Sie verbindet das Selbst mit dem Nicht-Selbst durch eine Brücke, und damit ist die Arbeit vollendet.

## Anhang I

### Anmerkungen zum Wassermannzeitalter

Das Wassermannzeitalter begann, als die Äquinoktien in das Zeichen Wassermann eintraten. Dies geschah ungefähr zu dem Zeitpunkt, als Königin Viktoria gekrönt wurde.

Die Äquinoktien bewegen sich gegen den Uhrzeigersinn, ein Grad in 72 Jahren. Sie brauchen 2160 Jahre, um ein Sonnenzeichen zu durchqueren ( $30 \times 72$ ). Es dauert 25920 Jahre, bis die Äquinoktien den gesamten Tierkreis mit den 12 Sonnenzeichen durchlaufen haben ( $2160 \times 12$ ). Dies wird ein 'großer Zyklus' genannt.

Als die Äquinoktien das Sonnenzeichen Widder durchquerten, nannte man dies das Widderzeitalter. Als sie durch die Fische gingen, wurde dies das Fischezeitalter genannt. Jetzt durchqueren sie das Zeichen Wassermann, und daher sprechen wir vom Wassermannzeitalter.

Im Wassermannzeitalter meistern die Menschen das Luftelement und können sich deshalb in der Luft bewegen. Sie reisen nicht nur auf der Erde, sondern unternehmen auch interplanetarische Rei-

sen. Durch die Erweiterung des Bewusstseins erreichen die Menschen auch die Meisterschaft über die Materie. Die Materie weicht dem Bewusstsein. In Zukunft werden die Menschen die Einheit des Lebens besser verstehen. Schranken von Name, Form, Rasse, Nation und Religion werden fallen, so dass das 'eine Bewusstsein' in allem und als alles erkannt wird.

Separatismus wird der Gemeinsamkeit weichen. Statt individuellem Leben wird es Gruppenleben geben. Gruppenbedürfnisse, Gruppenarbeit und Gruppenbewusstsein sind die Schlüsselbegriffe des Zeitalters. Individuelle, separatistische und exklusive Lebensauffassungen werden entweder zerbrechen oder sich beugen.

Weil es eine stärkere Hinwendung zur Luft gibt, wird die Materie leichter werden. Leichtere Mineralien und Metalllegierungen werden erfunden. Auch unsere täglichen Gebrauchsgegenstände wurden mit der Zeit immer leichter. Plastik und Polyäthylen ersetzen schwere Metalle. Nichtrostender Stahl und Aluminium ersetzen Bronze und Messing.

Ebenso neigt der menschliche Körper zu weniger Gewicht. Unsere Ernährungsgewohnheiten

machen einen tiefgreifenden Wandel durch. Zu gegebener Zeit wird der Mensch lernen, mehr von Luft und Wasser als von schweren Nahrungsmitteln zu leben. Man wird Techniken entdecken, wie man den Hunger ohne feste Nahrung stillen kann. Allmählich wird der Mensch einen stabilen Ätherkörper entwickeln und in der Luft reisen können. Wenn es notwendig ist, zieht er den materiellen Körper an.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Das überbewusste Denken steigt mehr und mehr in die Materie hinab und erhebt sie in das Reich Gottes.

## Anhang II

### Sanskrit-Namen der 60 Jahreszyklen

- |                                       |                                       |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 1. <i>Prabhava</i><br>(1987-1988)     | 12. <i>Bahudhânya</i><br>(1998-1999)  |
| 2. <i>Vibhava</i><br>(1988-1989)      | 13. <i>Pramâdi</i><br>(1999-2000)     |
| 3. <i>Sukla</i><br>(1989-1990)        | 14. <i>Vikrama</i><br>(2000-2001)     |
| 4. <i>Pramodûta</i><br>(1990-1991)    | 15. <i>Vrusha</i><br>(2001-2002)      |
| 5. <i>Prajothpatti</i><br>(1991-1992) | 16. <i>Chitrabhânu</i><br>(2002-2003) |
| 6. <i>Angîrasa</i><br>(1992-1993)     | 17. <i>Svabhânu</i><br>(2003-2004)    |
| 7. <i>Srîmukha</i><br>(1993-1994)     | 18. <i>Târana</i><br>(2004-2005)      |
| 8. <i>Bhâva</i><br>(1994-1995)        | 19. <i>Pârthiva</i><br>(2005-2006)    |
| 9. <i>Yuva</i><br>(1995-1996)         | 20. <i>Vyaya</i><br>(2006-2007)       |
| 10. <i>Dhâta</i><br>(1996-1997)       | 21. <i>Sarvajittu</i><br>(2007-2008)  |
| 11. <i>Îsvara</i><br>(1997-1998)      | 22. <i>Sarvadhâri</i><br>(2008-2009)  |

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| 23. <i>Virodhi</i><br>(2009-2010)   | 35. <i>Plava</i><br>(2021-2022)        |
| 24. <i>Vikruti</i><br>(2010-2011)   | 36. <i>Subhakrutu</i><br>(2022-2023)   |
| 25. <i>Karma</i><br>(2011-2012)     | 37. <i>Sobhakrutu</i><br>(2023-2024)   |
| 26. <i>Nandana</i><br>(2012-2013)   | 38. <i>Krodhi</i><br>(2024-2025)       |
| 27. <i>Vijaya</i><br>(2013-2014)    | 39. <i>Viśvavasū</i><br>(2025-2026)    |
| 28. <i>Jaya</i><br>(2014-2015)      | 40. <i>Parâbhava</i><br>(2026-2027)    |
| 29. <i>Manmatha</i><br>(2015-2016)  | 41. <i>Plavanga</i><br>(2027-2028)     |
| 30. <i>Durmukhi</i><br>(2016-2017)  | 42. <i>Kîlaka</i><br>(2028-2029)       |
| 31. <i>Hevilambi</i><br>(2017-2018) | 43. <i>Soumya</i><br>(2029-20230)      |
| 32. <i>Vilambi</i><br>(2018-2019)   | 44. <i>Sâdhârana</i><br>(2030-2031)    |
| 33. <i>Vikâri</i><br>(2019-2020)    | 45. <i>Virodhikrutu</i><br>(2031-2032) |
| 34. <i>Sarvari</i><br>(2020-2021)   | 46. <i>Parîdhâvi</i><br>(2032-2033)    |

- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| 47. <i>Pramâdîcha</i><br>(2033-2034)    | 59. <i>Krodhana</i><br>(2045-2046) |
| 48. <i>Ânanda</i><br>(2034-2035)        | 60. <i>Kshaya</i><br>(2046-2047)   |
| 49. <i>Râkshasa</i><br>(2035-2036)      |                                    |
| 50. <i>Nala</i><br>(2036-2037)          |                                    |
| 51. <i>Pinagala</i><br>(2037-2038)      |                                    |
| 52. <i>Kâlayukti</i><br>(2038-2039)     |                                    |
| 53. <i>Siddhârthi</i><br>(2039-2040)    |                                    |
| 54. <i>Roudri</i><br>(2040-2041)        |                                    |
| 55. <i>Durmathi</i><br>(2041-2042)      |                                    |
| 56. <i>Dundubhi</i><br>(2042-2043)      |                                    |
| 57. <i>Rudhirodhgâri</i><br>(2043-2044) |                                    |
| 58. <i>Raktâkshi</i><br>(2044-2045)     |                                    |

## Anhang III

### Tabelle zu den sieben Strahlen

Strahl	siebenfältige Existenz	Qualität des Strahls	Name des Strahls	Ebene	Symbol
1	Geist	Wille	<i>Sushumnâ</i>	Existenz	
2	Seele	Liebe-Weisheit	<i>Harikeša</i>	Bewusstsein	
3	Ebene der Liebe	intelligente Aktivität	<i>Višvakarma</i>	Liebe	
4	Ebene der Weisheit/ <i>Buddhi</i>	Harmonie	<i>Višva-tryarchas</i>	Weisheit	
5	Ebene der Gedanken	konkrete Wissenschaft	<i>Sannaddha</i>	Denkvermögen	
6	Ebene der Emotionen	Hingabe	<i>Sarvâvasu</i>	Sinne	
7	Ebene der physischen Handlung	Gesetz und Ordnung	<i>Svarâj</i>	Körper	

Strahl	Farbe	Drüse	Körperzentrum (Chakra)	Sanskrit-Name des Chakras	Planet
1	indigo	Zirbeldrüse/ Epiphyse	Kopfzentrum	<i>Sahasrâra</i>	Sonne ☉
2	blau	Hypophyse/ Hirnhangdrüse	Zentrum zwischen den Augenbrauen	<i>Âjnâ</i>	Jupiter ♃
3	leuchtend grün/aquamarin	Schilddrüse	Kehlzentrum	<i>Višuddhi</i>	Merkur ☿
4	goldgelb	Thymusdrüse	Herzzentrum	<i>Anâhata</i>	Venus ♀
5	orange	Bauchspeicheldrüse	Nabelzentrum/ Solarplexus	<i>Manipûraka</i>	Mond ☾
6	silbergrau	Keimdrüsen	Sakralzentrum	<i>Svâdhistana</i>	Mars ♂
7	grün	Nebennieren	Basiszentrum am Ende der Wirbelsäule	<i>Mûlâdhâra</i>	Erde ♁

Strahl	korrespondierendes Prinzip	Zahl- potenz	korrespondierender Planet	Edelstein	Nahrungsmittel
1	Wille	1	Sonne ☉	Diamant	Weizen
2	Liebe- Weisheit	2	Mond ☾	Perle	Milch
3	intelligente Aktivität	9	Mars ♂	Koralle	Linsen
4	Anziehungskraft zu Schönheit und Herrlichkeit	5	Merkur ☿	Smaragd	gelbe Linsen
5	Widerspiegelung, Denken, Reaktion	3	Jupiter ♃	Topas	Kichererbsen
6	Kraft	6	Venus ♀	Saphir	Reis
7	Materiekörper	8	Saturn ♄	<i>Indra-Nilam</i>	Sesam
		4	<i>Râhu</i> */ Uranus ♅		
		7	<i>Ketu</i> */ Neptun ♆		

\* *Râhu* = aufsteigender Mondknoten, *Ketu* = absteigender Mondknoten

<b>Strahl</b>	<b>Tag</b>	<b>Âsana</b>	<b>Mineral</b>
1	Sonntag	<i>Śirasâsana</i>	Gold
2	Montag	<i>Siddhâsana</i> <i>Ardhamatsyen</i>	Silber
3	Dienstag	<i>Shalabhâsana</i> <i>Dhanurâsana</i> <i>Sarvângâsana</i>	Eisen
4	Mittwoch	<i>Siddhâsana</i>	Quecksilber
5	Donnerstag	<i>Chakrâsana</i> <i>Halâsana</i>	Zinn
6	Freitag	<i>Paśchimottâsana</i>	Kupfer
7	Samstag	<i>Bhujangâsana</i>	magnetisches Eisen

## Anhang IV

### Index der Sanskrit-Begriffe

<i>Advâsana</i> .....	57
<i>Âjnâ</i> (→ <i>Chakra</i> ) .....	37, 81, 234
<i>Âkâša</i> .....	18, 138, 151, 187
<i>Anâhata</i> (→ <i>Chakra</i> ) .....	37
<i>Antahkarana</i> .....	125
<i>Arthamatsyeyen</i> .....	81
<i>Âsana</i> → <i>Yoga-Âsanas</i> .....	49ff, 83ff
<i>Ashram</i> .....	217
<i>Aura, aurisch</i> .....	233
<i>Bhagavad Gîtâ</i> .....	210
<i>Bhujangâsana</i> .....	64
<i>Brahmâ</i> .....	42f
<i>Buddha</i> .....	29f, 39, 172, 191, 205, 210
<i>Buddhi, buddhisches</i> .....	26f, 29, 134
<i>Chakra, Chakren</i> .....	37
<i>Chakrâsana</i> .....	71
<i>Chitrabhânu</i> .....	43, 248
<i>CVV</i> .....	122, 236
<i>Deva, Devâs</i> .....	13, 131, 134, 149, 175, 231
<i>Dhanurâsana</i> .....	69
<i>DK</i> .....	134, 214f, 220
<i>Dvâpara Yuga</i> .....	42f
<i>Gâyatrî</i> .....	194f
<i>Guru</i> .....	231
<i>Halâsana</i> .....	79
<i>Harikeša</i> .....	44f
<i>Hatha Yoga</i> .....	83
<i>Himâlaya</i> .....	236
<i>Hiranyagarbha</i> .....	139
<i>Jambu Dvîpa</i> .....	43
<i>Kali Yuga</i> .....	42f, 169

<i>Kalpa</i> .....	43
<i>Kara</i> .....	19
<i>Karma, karmisch</i> .....	173
<i>Krishna</i> .....	29f, 39, 112f, 125, 137, 172, 191, 205, 210
<i>Krita Yuga</i> .....	42f
<i>Kriyâ Yoga</i> .....	236
<i>Lahari Mahasaya</i> .....	122, 236
<i>Ma</i> .....	19
<i>Mahat</i> .....	152
<i>Makara</i> .....	19f, 23
<i>Makarâsana</i> .....	58
<i>Manipurâka</i> (→ <i>Chakra</i> ) .....	37
<i>Mantra, Mantren, mantrisch</i> .	105, 134f, 167, 184, 193ff, 226
<i>Manu</i> .....	41
<i>Manvantara</i> .....	41ff
<i>Mithila</i> .....	5
<i>Morya</i> .....	236
<i>Mûlâdhâra</i> (→ <i>Chakra</i> ) .....	37
<i>Namaskâra</i> .....	83f
<i>Nârâyana</i> .....	195
<i>Padahastâsana</i> .....	75
<i>Padmabhu</i> .....	43
<i>Pašchimottâsana</i> .....	73, 76
<i>Prâna</i> .....	123
<i>Pranava</i> .....	195
<i>Prânâyâma</i> .....	123, 125
<i>Râma</i> .....	191, 210
<i>Râmakrishna Paramahansa</i> .....	210
<i>Ramana Maharshi</i> .....	210
<i>Sahasrâra</i> (→ <i>Chakra</i> ) .....	37
<i>Sannaddha</i> .....	44, 47
<i>Sarvangâsana</i> .....	77
<i>Sarvâvasu</i> .....	44, 48
<i>Sasankâsana</i> .....	63
<i>Shalabhâsana</i> .....	68
<i>Shavâsana</i> .....	55, 82
<i>Shirdi Sai Baba</i> .....	122, 210, 236

<i>Shyâm</i> .....	137
<i>Siddhâsana</i> .....	59
<i>Śiva</i> .....	195
<i>Śrî</i> .....	167
<i>Supta-Vajrâsana</i> .....	62
<i>Sûrya Namaskâra</i> .....	83f
<i>Sushumnâ</i> .....	44
<i>Svâdhistana</i> .....	37
<i>Svaraj</i> .....	44, 48
<i>Tadâsana</i> .....	65
<i>Tantra, tantrisch</i> .....	106, 167
<i>Tretâ Yuga</i> .....	42f
<i>Trikonâsana</i> .....	66
<i>Vaivasvata Manu</i> .....	43
<i>Vajrâsana</i> .....	61ff
<i>Vâlmîki</i> .....	29
<i>Varuna</i> .....	144
<i>Veda, Veden, vedisch</i> .....	137
<i>Vedânga</i> .....	42
<i>Veda Vyâsa (auch → Vyâsa)</i> .....	29
<i>Vidura</i> .....	112f
<i>Viśuddhi (→ Chakra)</i> .....	37
<i>Viśvakarma</i> .....	44f
<i>Viśvatryarchas</i> .....	44, 46
<i>Vittala</i> .....	137
<i>Vrana</i> .....	144
<i>Vyâsa, (auch → Veda Vyâsa)</i> .....	29
<i>Yantra</i> .....	167
<i>Yoga, yogisch</i> .....	49, 82f, 125, 173, 235
<i>Yoga-Âsanas</i> .....	49ff
<i>Yogî</i> .....	107f, 110, 122, 124, 164, 201, 222
<i>Yogîni</i> .....	122
<i>Yuga</i> .....	42f

