

Vaisakhbrief



Brief Nr. 12 / Zyklus 18 – 20. März bis 20. April 2005 – †

Inhalt

Meister <i>EK</i> • Invokation	2. Umschlagseite
Gebet für das Jahr	2
Botschaft für den Monat Widder †	3
Botschaft des Lehrers • Er	4
Lord <i>Krishna</i> • <i>Gîtâ-Upanishade</i> — Die Wissenden	5
Ein Wort von Meister <i>CVV</i>	6
Botschaft von Lord <i>Maitreya</i> • Ein Geheimnis der Arbeit	7
Botschaft von Meister <i>Morya</i> • <i>Maruvu Maharshi</i> — <i>Maharshi Agni</i>	8
Botschaft von Meister <i>Kût Hûmi</i> • <i>Devapi Maharshi</i> — Die innere Kammer	9
Botschaft von Meister <i>EK</i> • Der säumige Sünder	10
<i>Vidura</i> • Lehren der Weisheit.	11
<i>Shirdi Sai</i> • Worte der Weisheit — Die Mutter erfreuen	12
Zwei Seiten für Jugendliche • Ethik und Ernährung.	13
Paracelsus – Health & Healing • Editorial 6	15
Die Natur und die Eigenschaften des Tierkreiszeichens Krebs ♋ (Teil 6).	17
Gruppenaktivitäten • Website des WTT, Hilfe für Tsunami-Opfer	22
Kalenderdaten	24
Meister <i>DK</i> • Große Invokation	3. Umschlagseite
<i>OM</i>	4. Umschlagseite

Dr. K. Parvathi Kumar ist Präsident des World Teacher Trust und Begründer des Vaisakhbriefs. Alle Lehren, die im Namen der Meister gegeben werden, sind Saatgedanken, die sie zum Ausdruck gebracht haben. Um einen leichteren Zugang zu ermöglichen, wurden ihre Saatgedanken von Dr. K. Parvathi Kumar ausgeführt und anschaulich dargelegt.

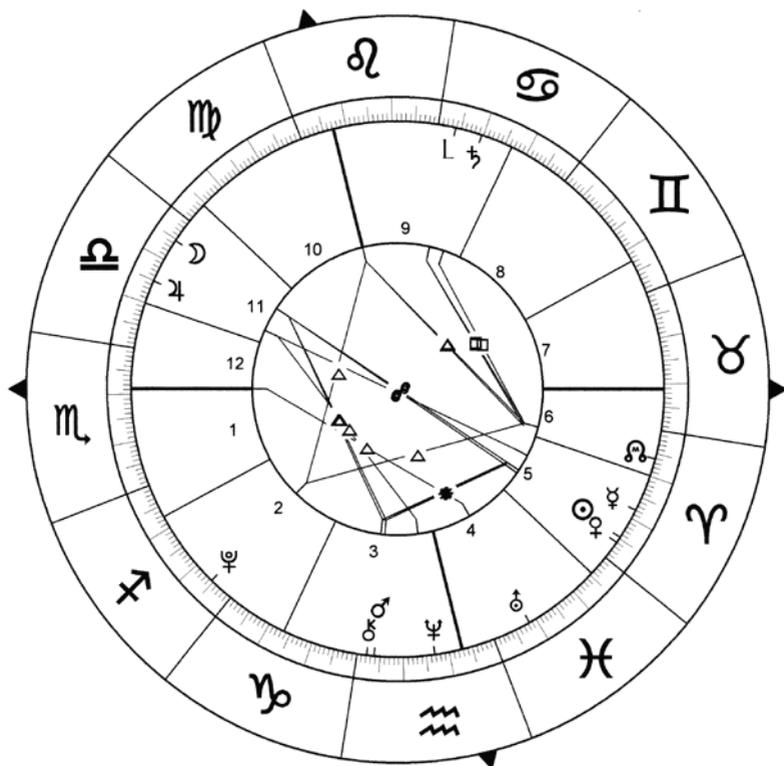
Vaisakhbrief Redaktion: World Teacher Trust e.V., Bachstr. 20, D-42929 Wermelskirchen
 Web: www.kulapati.de, www.worldteachertrust.org, Mail: wtt@kulapati.de
 Telefon: +49-(0)2196-971 811, Telefax: +49-(0)2196-911 66
 Bankverbindung: Postbank Hamburg (BLZ 20010020) Konto-Nr. 30 546 201
 BIC: PBNKDEFF, IBAN DE86 2001 0020 0030 5462 01

Gebet für das Jahr

**All names together utter the name of God.
A prophecy thinks from darkness to light.
Prophecy is fulfilled.**

Alle Namen zusammen bringen den Namen Gottes zum Ausdruck.
Eine Prophezeiung denkt von der Dunkelheit zum Licht.
Die Prophezeiung hat sich erfüllt

☆ ☆ ☆ ☆ ☆



Widder-Vollmond (*Shambala-VM*) am 25 März 2005 um 21⁵⁸ Uhr MEZ
(Radix Placidus für 7°13' östliche Länge und 51°08' nördliche Breite)



Botschaft für den Monat Widder

Möge das neue Jahr glücklich sein.

Möge es euch helfen, eure Begrenzungen in Bezug auf Gesundheit, Wohlstand, *Yoga*-Praxis und Erleben des Göttlichen zu überwinden.

Mögen sich die Konflikte und Krisen in eurem Leben durch Anstimmen des OM auflösen.

Möge euch das Anstimmen des OM von den fünf Elementen in euch reinigen, die durch den fünffältigen Körper dargestellt werden.

Möge das Leben Fortschritte machen und das Licht hereinlassen.

Möge sich eure Einstellung zum Dienen in vielfältigen Dimensionen entfalten.

Mögt ihr in eurem Studium des Selbst und in euren Meditationsbemühungen Fortschritte machen.

Möge das neue Jahr als weitere Gelegenheit wahrgenommen werden, die uns von der Zeit angeboten wird, damit wir weiterkommen.

Möge das neue Jahr nicht in die alten Verhaltensmuster und Gedanken abgleiten.

Mögt ihr erkennen, dass das neue Jahr nur dann eine Tatsache wird, wenn ihr, um weiterzukommen, neue Muster und Gedanken in euer Leben bringt.

Möge der Meister uns alle segnen.



Botschaft des Lehrers

ER

ER hat keinen Ort, wo ER wohnt, denn ER ist überall.
ER hat keine Qualitäten, ER steht über ihnen.
Die Qualitäten wurden aus SEINER Natur geboren,
und deshalb können sie IHN nicht berühren.

ER hat keine Vorschriften.
Wer IHN erreichen möchte,
formuliert seine eigenen Vorschriften.

ER existiert für jene, die sich fortwährend an IHN erinnern.
Für andere existiert ER nicht.

ER wird *Krishna* genannt.

Gîtâ-Upanishade

– Lord *Krishna* –



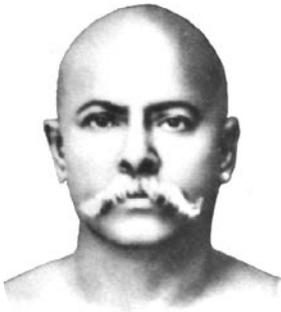
Die Wissenden

Die Wissenden können nicht träge herumsitzen. Wer träge herumsitzt, ist kein Wissender. Wissende sind immer mit Handlungen guten Willens beschäftigt.

Selbstsüchtige Menschen werden stark vom Verlangen angetrieben. Ihr Verlangen ist sehr mächtig, und deshalb erreichen sie ihre selbstsüchtigen Ziele. Das Verlangen ist eine niedere Ausdrucksform des Willens. Auch die Wissenden führen ihre Handlungen mit starkem Willen aus. Beide kann man nicht abschrecken.

Alle, die zwischen diesen beiden Menschentypen stehen, haben weder ein starkes Verlangen noch einen starken guten Willen. Ihnen fehlt Konzentration, vollkommene Hingabe und Geduld. Sie haben eine falsche losgelöste Haltung, das heißt, sie sind nachlässig und unregelmäßig in ihrer Arbeit. Ohne sich dem guten Willen zuzuwenden, geben sie ihr Verlangen auf.

Die Wissenden handeln leidenschaftlich, ohne jedoch Anerkennung, Ansehen oder irgendeine Vergütung zu erwarten. Ein Wissender unterscheidet sich von einem selbstsüchtigen Menschen in seiner Haltung gegenüber den Ergebnissen.



Ein Wort von Meister CVV

Der *Yoga*, den ich mitteile, ermöglicht euch eine zweifache Entwicklung. Ihr entfaltet euch in der Welt und auch im *Yoga*. So entwickelt ihr euch auf beiden Seiten und nicht einseitig.

Aus diesem Grund kommt auf jeden, der sich meinem *Yoga* anschließt, intensive Arbeit zu. Seine Arbeit verringert sich nie, sondern wird sich immer vermehren. Versucht nicht, der Arbeit auszuweichen und unternimmt nichts, um sie zu verringern.

Wenn ihr euch vollkommen der Arbeit weihet, werdet ihr langsam erkennen, dass ich durch euch arbeite und ihr Zeuge dessen seid. Während der Tätigkeit werdet ihr euch erholen können.

Ihr seid vom Arbeiten müde, weil ihr denkt, dass ihr arbeitet. Wenn ihr euch der Arbeit vollkommen widmet, trete ich in euch ein und erleichtere die Arbeit, während ihr euch an diesem Geschehen freut. Ich spreche von der Arbeit guten Willens. Engagiert euch für Arbeiten guten Willens und während ihr den *Yoga* erlernt, entfaltet euch in der Gesellschaft.

Lord *Maitreya*



Ein Geheimnis der Arbeit

Man sollte die Geschicklichkeit erlernen, mit wenig Geld auszukommen. Das Geld ist eine Schöpfung des Menschen. In Gottes Schöpfung gibt es nur die Arbeit. Geld ist ein Resultat der Arbeit, das dem Menschen die Erfüllung seiner Bedürfnisse ermöglicht. In Wahrheit schenkt jedoch die Arbeit Erfüllung.

Wer für andere arbeitet, dem verleiht die Natur Wohlstand. Eine der Formen des Wohlstands ist das Geld. Es ist eine niedere Form. Höhere Formen des Wohlstands sind eine gute Gesundheit, gute Verbindungen, guter Umgang mit der Zeit und eine gute Ausrichtung auf die Arbeit. Allein die Arbeit nährt euch, nicht das Geld. Seit Beginn der Schöpfung steht die Arbeit im Plan. Ein anderer Name dafür ist *Yoga des Feuers, Karma*.

Wer davon überzeugt ist, dass man für andere arbeiten sollte, schwebt in der Schöpfung. Wer für Geld arbeitet, versinkt im Morast der Welt des Geldes. Er verliert das Vertrauen in die Arbeit und in die Menschen und vertraut stattdessen dem Geld.

Wenn ihr dem Weg der Jüngerschaft folgen wollt, lernt für andere zu arbeiten. Für Geld und Macht zu arbeiten, ist Unwissenheit.



Botschaft von Meister *Morya*

– *Maruvu Maharshi* –

Maharshi Agni

Ich bin die Hitze deines Körpers.

Ich bin das System deines Herzens.

Ich bin das Licht deiner Pulsierung.

Ich bin die Feuerzunge, die dich zu höheren Bewusstseinsstufen führt.

Ich bin der Feuerphilosoph, der die Erde in Gold verwandelt.

Ich bin die Flammengirlande, die die Unreinheiten in dir verbrennt.

Dies ist der Yoga des Feuers, der *Agni Yoga*.

Ich bin *Agni Maharshi*.

Botschaft von Meister *Kût Hûmi*

– *Devapi Maharshi* –



Die innere Kammer

Wenn jemand dich lobt, dann magst du ihn. Du fühlst dich sogar zu ihm hingezogen. Wenn dich jemand kritisiert, empfindest du ihm gegenüber Abneigung. Du lehnt ihn sogar ab.

Im Leben begegnest du beidem. Deshalb pendelst du zwischen Anziehung und Abstoßung hin und her. Dieses Hin- und Herpendeln macht dich unruhig, und du fällst dem Auf und Ab zum Opfer. Du wirst labil und unbeständig. Das Leben verstreicht ungenutzt über deinem Schwanken zwischen Liebe und Hass.

Lob und Kritik sind weltlich. Wenn du tief in dein Wesen eintauchst, machst du dir aus beidem nichts. Du kümmerst dich nur um deine Arbeit. Richte dein Denken nicht nach der Welt. Lerne es nach innen zu wenden, wo es die Gegensatzpaare nicht gibt. Führe es nach innen, begegne uns und freue dich darüber in deinem Herzen.

Das Herz ist die innere Kammer des Denkens. Dort findest du ewigwährenden Frieden. In den Tiefen des Meeres gibt es weder Niedrigwasser noch Hochwasser. Bedenke dies.



Botschaft von Meister *EK*

Der säumige Jünger

Ein Jünger, der seinen Verpflichtungen nicht nachkommt, muss warten. Sein Fortschritt wird aufgehalten. Während er wartet, kann er sich nur das Göttliche in Erinnerung rufen, ohne sich zu beklagen und ohne etwas zu erwarten. Solche Erinnerung wird eines Tages durch die Gnade des Herrn beantwortet.

Vidura

Lehren der Weisheit



Man sollte eine gesetzlose Handlung aufgeben,
wie großartig sie auch sein mag,
so wie die Schlange ihre Haut abstreift,
wenn sie verbraucht ist,
so dass sie für die Schlange nicht todbringend wird.



Shirdi Sai

Worte der Weisheit

Die Mutter erfreuen

Soll ich dir das Geheimnis verraten,
wie du deine Ziele mit Hilfe der Mutter erreichen kannst?

Genieße das, was du am liebsten magst, nicht eher,
bis es der Mutter gefällt, dir dein erhofftes Ziel zu gewähren.

Das erfordert Willenskraft.

Die Mutter kommt herab, wenn du solchen Willen schulst.

Zwei Seiten für Jugendliche

Ethik

Hilf einem Schurken
nicht aus seinem Unglück;
sticht nicht der Skorpion zu,
sobald er aus dem Feuer gerettet wurde?

Ernährung

Essen und Liebe (Teil 6)*

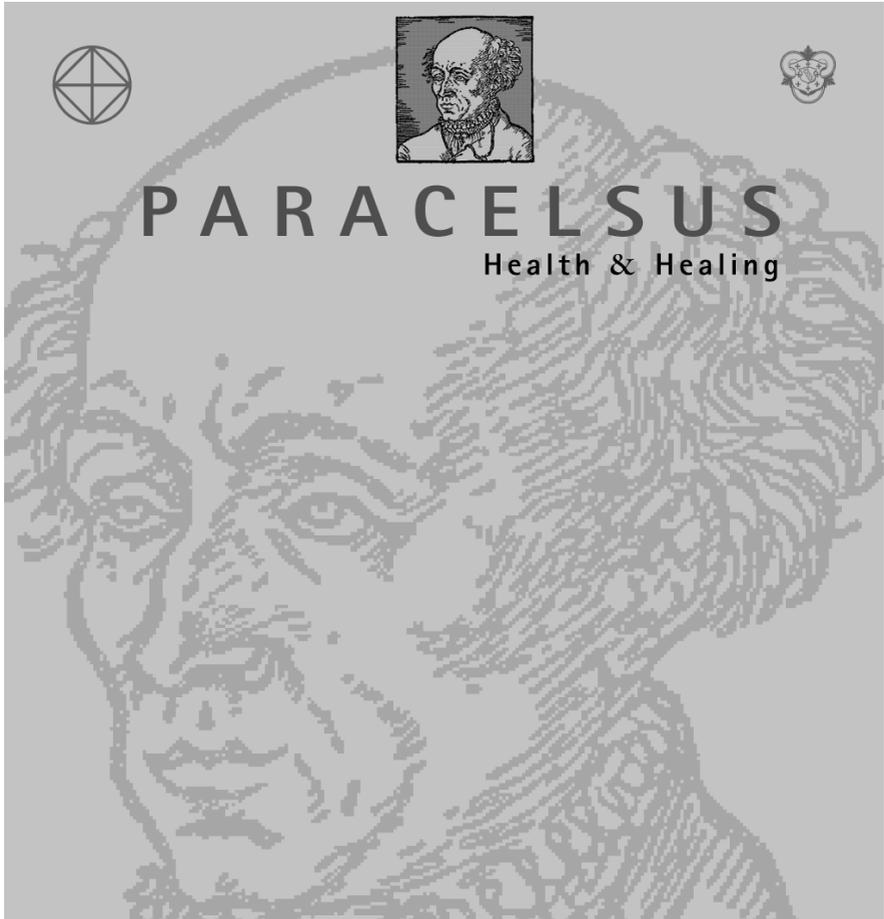
Kein Essen, wie reichhaltig es auch sein mag, ist ein guter Ersatz für Liebe. Am besten ist deshalb ein Essen, das mit Liebe in ruhiger, göttlicher und heiliger Umgebung zubereitet wurde. Wenn wir kochen, sollen wir mit solcher Liebe und Reinheit kochen. Gesegnet ist, wer diese Nahrung isst.

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 solch ein 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 allmählich 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.

.../wird fortgesetzt

* Aus dem Buch MITHILA – GRUNDLAGEN EINER SPIRITUELLEN ERZIEHUNG



Editorial von Dr. K. Parvathi Kumar aus
Paracelsus Health & Healing* Nr. 6/1

Heiler, Naturheilkundler und Ärzte
mögen über das Folgende aufge-
schlossen und vorurteilsfrei nach-
denken:

- Krankheit hat reinigende Wir-
kung. Das Gesundheitssystem in
der menschlichen Konstitution
wirft auf natürliche Weise alle

* Kontaktadresse: Paracelsus-Center, Ruopigenplatz 2, CH-6015 Reussbühl
Tel.+Fax: +41-(0)41 250 82 84
Email: info@paracelsus-center.ch
Web: www.paracelsus-center.ch

Beschwerden hinaus, und das wird als Krankheit angesehen. Krankheitssymptome sind nur Botschaften der Anstrengung, die der innere Selbstheilungsmechanismus unternimmt. Eine Behandlung muss dieses Selbstheilungssystem unterstützen.

- Heilverfahren und Heilung sind ausschließlich der Menschheit eigen. Menschen werden häufiger krank als Pflanzen und Tiere. Das liegt daran, dass Krankheit im Denken entsteht, und das Denkvermögen ist die Besonderheit des Menschen. Deshalb muss die Behandlung mehr psychologisch als körperlich sein. Dies muss vom Gesundheitspersonal stärker beachtet werden.
- Krankheit ist ein Befreiungsprozess aus einem statischen Energiezustand. Über diesen Satz muss man nachdenken. Krankheit macht Energie dynamisch. Eine Störung im statischen Zustand ermöglicht ein neues Gleichgewicht, wenn diese Störung durchlebt wird. Nach der Genesung sieht ein Patient oft weicher und strahlender aus. Die Seher betrachten eine Krankheit als Mittel zur Befreiung.
- Krankheit ist ein Zustand von Disharmonie und fehlender Ausrich-

tung. Solche Disharmonie gibt es überall. Doch der Mensch muss in dem Konflikt zur Harmonie finden. Er erreicht sie durch richtiges Verstehen, richtige Einstellung und richtiges Handeln.

- Der Mensch sollte positiv auf die Krankheit zugehen. Er sollte die Krankheit und auch den Tod richtig verstehen. Unwissender Kampf mit der Krankheit ist keine Weisheit. Ein Kampf mit der Krankheit kann ihr mehr Energie zuführen.
- Die Krankheit sollte mehr aus dem psychologischen und emotionalen Blickwinkel als im Hinblick auf die Symptome geheilt werden.
- Ein Heilungsversuch sollte mehr von der inneren als von der äußeren Seite des Menschen erfolgen. Von innen nach außen, von wichtigeren zu weniger wichtigen Körperteilen, von oben nach unten – das sind einige Behandlungsverfahren. Sie gehen tiefer als die umgekehrten Methoden. Betrachtet man Hautkrankheiten aus diesem Blickwinkel, dann erkennt man, dass sie höchste Aufmerksamkeit erfordern.

Die Natur und die Eigenschaften des Tierkreiszeichens Krebs ☉

Vortrag von Dr. K. Parvathi Kumar in Spanien, 2002

Teil 6

Auf einen guten Atem-Schüler haben die Jahreszeiten keinen Einfluss, weil er in der Lage ist, subtile Nahrung aufzunehmen, die reine Lebenskraft ist. Deshalb braucht er nicht so viel andere Nahrungsmittel zu essen. Je mehr wir mit der Atmung arbeiten, desto weniger brauchen wir zu essen. Das ist eins der untrüglichen Kennzeichen. Wenn wir in das Licht hineinwachsen, nehmen Menge und Wert fester Nahrung langsam ab. Das bedeutet, wir essen nicht mehr so viel, und wir sind nicht mehr unbedingt darauf aus, gesunde Nahrungsmittel zu essen. Obwohl unser Bestreben, gesund zu essen, niemals aufhört, bleiben wir trotzdem kränklich oder sogar krank. Auch der Planet ist krank. Alles, was er wachsen lässt, enthält somit Krankheit. Das Sonnenlicht und der Sauerstoff sind nicht krank. Warum richtet ihr euch nicht auf diese Nahrung aus? Wer sein spirituelles Bewusstsein entfaltet, isst nicht mehr so viel. Er isst keine großen Mengen mehr, und er sehnt sich auch nicht mehr nach Essen.

Ein fortgeschrittener Atem-Schüler isst nur hin und wieder. Das ist seltsam, nicht wahr? Aber das ist die Stärke der Luft. Die Luft ist stärker als Feuer, Wasser und Materie. Der Wassermann-Mensch hat einen diamantenen Körper, der auch Kausalkörper genannt wird. Er ist eine weitere Entwicklung nach dem Ätherkörper. **Der Kausalkörper besteht aus diamantem Licht, und der Ätherkörper besteht aus goldenem Licht.** Warum macht ihr euch dann so viele Gedanken wegen des Essens? Uns steht eine natürliche Nahrung zur Verfügung. Ein Essens-Schüler plant das Essen, ein Atem-Schüler plant sein Atem-Frühstück, Atem-Mittagessen und Atem-Abendessen. Das heißt, morgens, mittags und abends muss er mit der Atmung arbeiten. Daran ist er gewöhnt.

Wenn ihr mit der Atmung arbeitet, entwickelt sich eine natürliche Abneigung gegen schweres Essen. Ihr esst nur noch kleine Mengen. Das Körpersystem nimmt kein schweres Essen mehr an, weil der

Körper vom Lebensprinzip erfüllt ist. Warum soll sich der Körper noch um Kartoffeln, Zwiebeln, Weizen, Reis, Öl oder gar Fleisch sorgen? Sogar Milch ist für ihn schwer. Er möchte einfach nur Wasser haben. Nur die subtilste Nahrung nimmt er auf: Sonnenlicht und Sauerstoff aus der Luft und aus dem Wasser. Alle anderen Dinge kommen erst ganz zum Schluss. So verändert sich die Körpernatur. **Ein grober Körper wird zu einem sehr feinen, beweglichen, strahlenden, magnetischen Körper.** Das ist der Unterschied zwischen dem Körper eines *Yogî* und dem Körper eines normalen Menschen.

Eine Geschichte

Viele von euch haben sicherlich das Buch *AUTOBIOGRAPHIE EINES YOGI* gelesen. Darin berichtet *Yogananda* von einer Frau, die vor 50 Jahren aufhörte zu essen. Als er ihr begegnete, fragte er sie, wieso ihr Körper so viel Licht ausstrahlen könne, ohne dass sie etwas esse, und wie es möglich sei, dass sie allein von Wasser leben könne. Da erzählte sie ihm ihre Geschichte.

Als Kind hatte sie immer unglaublich viel und schwer gegessen. Später heiratete sie, und ihre Schwiegermutter bemerkte, dass sie so viel aß. Die Schwiegermutter

bezeichnete sie als Vielfraß und machte sich überall über sie lustig – in der Familie, bei Verwandten, in Freundeskreisen, in ihren gesellschaftlichen Kreisen usw. Dadurch fühlte sich die junge Frau zutiefst verletzt. Sie wusste, dass sie sehr viel aß. Aber dass ihre Schwiegermutter sie deshalb immer wieder beleidigte, verletzte die Seele der jungen Frau tief.

Eines Nachts dachte sie, dass sie einen Weg finden müsste, ohne jegliche Nahrung zu leben. Sie betete zum Herrn: „Selbst wenn ich deshalb sterben muss, werde ich ab morgen nichts mehr essen. Wenn du wirklich der Barmherzige bist, dann zeige mir, wie ich das schaffen kann. Ich bin fest entschlossen, weder im Haus meiner Schwiegermutter noch sonst irgendwo jemals wieder zu essen, und du bist der Einzige, der mir dabei helfen kann.“

Am nächsten Morgen ging sie hinaus, um für die Familie Trinkwasser zu holen. Auch heute noch haben alle Dörfer in Indien zwei Wasserbecken. Eins ist mit Trinkwasser gefüllt und das andere mit Wasch- und Badewasser. Nachdem die junge Frau gebadet hatte, ging sie zum Trinkwasserbecken und schaute zur Sonne, die im Osten aufging. Erneut kontemplierte sie

mit dem festen Willen, dass Er ihr helfen möge, ihren Vorsatz zu erfüllen. Dann schöpfte sie das Trinkwasser und kehrte mit dem Wasserkrug zurück.

Als sie auf ihrem Weg an einem Baum vorbei kam, begegnete sie einem Mann, der von innen zu strahlen schien. Er lächelte die Frau an und sagte: „Ich bin deinetwegen gekommen.“ „Weshalb?“, fragte die Frau. „In der Nacht und heute Morgen hast du Gott eine sehr intensive Bitte vorgetragen. Deine Bitte hat höhere Kreise erreicht. Deshalb wurde ich geschickt.“ Dann zeigte er ihr, wie sie die Sonnenstrahlen in ihren Körper hineinrufen und damit den gesamten Körper ernähren konnte. Außerdem gab er ihr die Atemtechnik. Sie begann nach seinen Anweisungen zu arbeiten und aß nichts mehr. Bald breitete sich dies als große Neuigkeit in ihrer Familie und überall in der Gegend aus, in der sie wohnte. Leute kamen, um sie zu sehen und wurden von ihr gesegnet.

Yogananda traf diese Frau, nachdem sie schon 50 Jahre nichts mehr gegessen hatte. Sie sah immer noch wie eine Zwanzigjährige aus, war von Licht erfüllt, und ihre Augen strahlten wie zwei Sonnen, da sie in ihrem Inneren nur Sonnenenergie hatte. Sie schilderte, wie sie durch

ihre Arbeit mit der Luft und dem Licht von einem Vielfraß zu einem lichterfüllten Wesen geworden war.

Eine solche Geschichte inspiriert Menschen dazu, mehr Luft einzuatmen und dementsprechend weniger zu essen. **Wenn ihr mehr Luft in euren Körper aufnehmt, wird euer Vitalkörper gestärkt und mit Energie versorgt.** Dann führt der Vitalkörper diese Energie dem physischen Körper zu. Die Atmung ist also sehr wichtig. Wer mit der Atmung arbeitet, wird nach einiger Zeit keine großen Nahrungsmengen mehr mögen, und er lehnt auch alle unreinen Nahrungsmittel ab. Er arbeitet lieber mit Luft, Wasser und Licht statt gekochte Nahrung zu essen. Durch die Arbeit mit der Atmung ergibt sich beim Essen eine qualitative Veränderung. Sie führt zu einer starken Veränderung im Körperaufbau. Die Atome im Körper werden verfeinert. Grobe Materie wird ausgeschieden, und an ihre Stelle tritt verfeinerte Materie.

Ausgeglichenheit im Denken

Wenn wir anfangen, mit der Atmung zu arbeiten, erreichen die beiden entgegengesetzten Kräfte *Prâna* und *Apâna* einen ausgeglichenen Zustand. Doch die beiden scheinbar gegensätzlichen Kräfte er-

gängen einander. So heißt es in der Lehre jenes Meisters, den wir unter dem Namen *Pythagoras* kennen: „**Wenn sich zwei Geraden kreuzen, sind die gegenüberliegenden Winkel gleich groß.**“ Die *Bhagavad Gîtâ* sagt im 4. Kapitel: „Löse die Einatmung in der Ausatmung auf und löse die Ausatmung in der Einatmung auf. Dann wird die Einatmung langsam die Ausatmung neutralisieren, und die Ausatmung wird langsam die Einatmung neutralisieren.“

Nachdem *Prâna* und *Apâna* neutralisiert sind, wird *Samâna* aktiv. *Samâna* ist der Mittelpunkt zwischen *Prâna* und *Apâna*. Wenn ihr zu diesem Mittelpunkt gelangt, habt ihr Ausgeglichenheit im Denken erreicht. Mit der Ausgeglichenheit im Denken tritt *Samâna Vâyu* in Tätigkeit, und mit *Samâna Vâyu* gewinnt ihr die Ausgeglichenheit des Denkens. Wenn Menschen erfolgreich mit ihrem Denken arbeiten, haben sie zur Ausgeglichenheit des Denkens gefunden. Dies ist die dritte Stufe im *Yoga*. Sie wird *Âsana* genannt. Der Begriff bezeichnet einen stabilen, angenehmen Sitz. *Patanjali* meinte mit dem Wort *Âsana* keine stabile und angenehme Sitzhaltung des Körpers, sondern eine ausgeglichene, stabile, freundliche und unbeschwerte Haltung im Denken.

- Die erste *Yoga*-Stufe hat mit eurer Beziehung zur Objektivität zu tun. Sie gehört zu eurer Arbeit mit den äußeren Kräften.
- Die zweite *Yoga*-Stufe bezieht sich auf die Arbeit mit den inneren Kräften.
- Die dritte *Yoga*-Stufe bezieht sich auf die Arbeit mit dem Denkvermögen.
- Die vierte *Yoga*-Stufe bezieht sich auf *Prânâyâma*, die Arbeit mit dem Lebensprinzip.

In unserem Körper sind der Lichtfaden und der Lebensfaden die zwei hauptsächlich arbeitenden Kanäle. Beide kommen aus einem Bewusstsein hervor. Ihr könnt euch einem der beiden Fäden zuwenden und so zum Ursprung gelangen. Ein intelligenter Schüler arbeitet mit beiden Fäden. Daher wird beim zweiten Schritt der Arbeit im Zeichen Krebs das Denken auf die Atmung gerichtet. **Wenn ihr tief einatmet und infolgedessen auch tief ausatmet, führt ihr dem Körper eine Menge Sauerstoff und Vitalfeuer zu.** Das baut die Widerstandskraft gegenüber Krankheit auf und beseitigt auch Krankheiten, die aus den Kohlenstoffablagerungen im Körper entstehen.

Erstes Ergebnis der regelmäßigen Arbeit mit der Atmung ist die

Belebung des Vitalkörpers. Dadurch wird Kohlenstoff aus dem Körper ausgeschieden. Bald darauf wird auch die Trägheit verschwinden. Keine Lust zum Arbeiten, Faulheit, Vergesslichkeit – solche Dinge sind auf den Kohlenstoff in unserem Körper zurückzuführen. **In unserem innersten Wesen sind wir eine Flamme.** Jedoch ist sie durch große Kohlenstoffansammlungen geschwächt. Selbst bei einer Kerze müsst ihr von Zeit zu Zeit den Kohlenstoff, der sich am Docht angesammelt hat, entfernen, denn bei zu viel Kohlenstoff erlischt die Flamme. Mit unseren Atemübungen stärken wir also unsere innere Flamme. Mit der Sauerstoffzufuhr wird der Kohlenstoff ausgeschieden. Ihr fangt an zu gähnen, und es tritt Tränenflüssigkeit aus den Augen. Dabei wird der Körper warm. Ihr solltet die Atemübung so ausführen, dass ihr ins Schwitzen geratet. Wenn ihr 24 Minuten lang sehr tiefe, lange, gleichmäßige Atemzüge macht, wird euer Körper ganz warm. Auch bei einer guten Meditation wird der Körper warm, weil ihr Licht hereingerufen habt.

Subtile Pulsierung

Wenn ihr regelmäßig in dieser Weise atmet, erreicht ihr einen

Punkt, an dem Intervalle zwischen der Ein- und Ausatmung entstehen. Meister *Djwhal Khul* nennt sie Zwischenpausen. Sobald sich solche Zwischenpausen ergeben, handelt es sich um *Prânâyâma*. Das heißt, ihr atmet ein, und dann entsteht von selbst eine natürliche Zwischenpause. Ihr atmet nicht gleich wieder aus. Genauso ist es auch beim Ausatmen. Ihr atmet aus, und es ergibt sich eine Zwischenpause. Ihr atmet nicht sofort wieder ein. Mit der Zeit werden die Zwischenpausen immer länger. **In diesen Zwischenpausen, in denen ihr weder ein- noch ausatmet, ist *Samâna* aktiv.** Damit seid ihr am subtilen Punkt des Zwerchfells angelangt, im ätherischen Zentrum am obersten Punkt des Zwerchfells. Er hat von Natur aus die Neigung, sich nach oben zu bewegen, genauso wie die subtile Pulsierung, die auch als Vogel bezeichnet wird. So bewegt sich der Vogel nach oben. In einer solchen Zwischenpause könnt ihr die Pulsierung in der Kehle spüren. Sie schenkt euch Nahrung und Erfüllung.

Bedenkt, dass die Kehle auch das Zentrum ist, aus dem Nektar hervorkommt. Das Kehlzentrum kann Nektar hervorbringen oder durch unsere ungeregelte, unregelmäßige

Aktivität Gift entstehen lassen. Kurz bevor die Menschen sterben, bildet sich in ihrer Kehle viel Schaum, der ihre Atmung behindert. Sobald der Schaum in der Kehle entsteht, verlässt der Mensch seinen Körper. Dasselbe Zentrum kann euch auch nährende Flüssigkeiten geben. Wenn ihr erst einmal zum Kehlzentrum aufgestiegen seid, trifft ihr auf *Udâna Vâyû*.

Prâna und *Apâna* finden in *Samâna* zur Ausgewogenheit. *Samâna* steigt nach oben und erreicht *Udâna*. Die Aufgabe von *Udâna* ist nur, sich nach oben zu bewegen. Allmählich beginnt ihr, die Resonanz der subtilen Pulsierung im Unterkiefer zu spüren, danach im Oberkiefer, danach steigt sie wieder auf zum Brauzentrum und zur Hypophyse, die zu pulsieren beginnt. Wenn ihr euch in dieser Pulsierung befindet, seid ihr nahe am dritten Auge, nahe bei der Seele. Danach steigt die Pulsierung regelmäßig zum Brauzentrum auf und klopft an die Tür des *Âjnâ*-Zentrums. Wenn die Zeit euch wohlgesonnen ist – denn der Schlüssel liegt in den Händen der Zeit – wird sich eines Tages die Tür öffnen, und ihr erlebt die Seligkeit der Existenz und die Seligkeit des reinen Bewusstseins.

Gruppenaktivitäten

Website des World Teacher Trust

Am Donnerstag, den 10. Februar 2005 während der 3. zunehmenden Mondphase im Wassermann, wurde die WTT-Website gestartet mit der neuen Adresse:

www.worldteachertrust.org

Dr. K. Parvathi Kumar gab den Sinnspruch der Website für die kommende Zeit: „Sieben Mal Sieben dreht sich das Rad.“ Dies bezieht sich auf den vollkommenen Menschen und auf den World Teacher Trust, der für dieses Ziel arbeitet.

Die Website erscheint in vier Sprachen: Englisch, Französisch, Deutsch und Spanisch. Sie enthält auch die Online-Version des VAISAKHBRIEFS in allen vier Sprachen.

Für alle hereinkommenden Anfragen wurde die E-Mail-Adresse info@worldteachertrust.org eingerichtet. Sie wird regelmäßig bedient.

Hilfe für Tsunami-Opfer

Anfang Januar 2005 konnte der World Teacher Trust e. V., Deutschland eine Spende für Tsunami-Opfer dem WTT / Circle of Goodwill in Visakhapatnam, Indien übergeben. Hierzu wurde das folgende ins Deutsche übersetzte Schreiben von Dr. K. Parvathi Kumar überreicht:

Wir bestätigen den Erhalt von 10.000 € als Spende von wohlmeinenden Mitgliedern unserer deutschen Gemeinschaft, die den Tsunami-Opfern helfen wollen. Sehr viel Geld fließt zur Zeit über Regierungs- und Nicht-regierungsstellen für diesen Zweck.

Nachdem wir die Situation durchdacht haben, glauben wir, dass es angebracht ist, den gesamten Spendenbetrag für eine freie Schule einzusetzen, in der 100 Kinder unterrichtet werden können. Es ist geplant, die Schule in der betroffenen Gegend einer Fischersiedlung in Visakhapatnam zu errichten. Diese Schule würde gut zu den anderen Projekten passen, die wir für Kinder im Landesinneren bereits unterhalten und fördern.

Dies zu Eurer Information.

Danke noch einmal für Eure Unterstützung der Tsunami-Opfer.

Visakhapatnam
24.01.2005

K. Parvathi Kumar
Chairman
Circle of Goodwill

Wichtige Kalenderdaten für Gruppenaktivitäten im März/April 2005

20.03.	13:33	☉ ⇒ ♄ / die Sonne geht in das Zeichen Widder	
☉		Frühlingstagundnachtgleiche: <i>Kontemplation über Shambala, Sanat Kumâra und die sechs Dhyâni Buddhâs</i>	
		☉ in ♄ und 1. bis 14. zunehmende Mondphase: <i>Kontemplation über Meister Morya und 15 Tage yogisches Programm für die Sinne, um eine gute Saat für das kommende Jahr zu legen</i>	
	14:21	11. zunehmende Mondphase beginnt	☉ 00°02'♄ / ☽ 00°02' ♀
		<i>Kontemplation über Meister Morya</i> (Ende 16:40 am 21.03.)	
24.03.	21:22	Vollmondphase beginnt	☉ 04°17'♄ / ☽ 22°17' ♄
♃		<i>Kontemplation im Kopffzentrum über Shambala, Sanat Kumâra, die sechs Dhyâni Buddhâs, Râma und Meister Morya</i>	
25.03.	21:58	♋ Widder-Vollmond	☉ 05°18'♄ / ☽ 05°18' ♄
♀		(Shambala-Vollmond)	
27.03.		Beginn der Sommerzeit (02:00 Uhr MEZ ⇒ 03:00 Uhr MESZ)	
☉			
01.04.	15:54	♋ 8. abnehmende Mondphase beginnt	☉ 11°56'♄ / ☽ 05°56' ♃
♀		(Ende 13:44 am 02.04.)	
04.04.	08:59	11. abnehmende Mondphase beginnt	☉ 14°36'♄ / ☽ 14°36' ♃
♃		<i>Kontemplation über Meister Morya</i> (Ende 06:33 am 05.04.)	
	13:26	23. Konstellation <i>Dhanishtha</i> beginnt	♃ 17°16' ♃
	21:00	<i>Dhanishtha-Meditation</i> (<i>Dhanishtha</i> -Konstellation endet 11:45 am 05.04.)	
08.04.	00:04	Neumondphase beginnt	☉ 18°11'♄ / ☽ 06°11' ♄
♀		Widder-Neumondpunkt: <i>Kontemplation über 'Das Versprechen'</i>	
	22:32	♋ Widder-Neumond	☉ 19°06'♄ / ☽ 19°06' ♄
16.04.	17:45	♋ 8. zunehmende Mondphase beginnt	☉ 26°10'♄ / ☽ 20°10' ♃
♃			
17.04.	05:50	9. zunehmende Mondphase beginnt	☉ 27°14'♄ / ☽ 03°14' ♀
☉		<i>Geburtstag von Lord S rî Râma</i> (Ende 08:10 am 18.04.)	
19.04.	10:12	11. zunehmende Mondphase beginnt	☉ 29°22'♄ / ☽ 29°22' ♀
♂		<i>Kontemplation über Meister Morya</i> (Ende 11:48 am 20.04.)	
20.04.	01:37	☉ ⇒ ♉ / die Sonne geht in das Zeichen Stier	
♂			

Alle Zeitangaben bis zum 27.03. sind in MEZ (mitteleuropäischer Zeit), danach in MESZ (mitteleuropäischer Sommerzeit). Datenquelle: »Astrologischer Kalender 2005/2006« vom THE WORLD TEACHER TRUST, Paracelsus-Center, CH-6015 Reussbühl/Luzern.