

Wladimir Antonow

ÖKOPSYCHOLOGIE:

Harmonie im Umgang mit der Natur.

Psychische Selbstregulierung.

Spirituelles Herz.

Spirituelle Vervollkommnung.

Mensch und Gott. Schicksal.

Lebenssinn.

Erziehung der Kinder.

Kunst. Chakras. Kundalini.

Ökopsychologen erkennen Gott.

Das in einer einfachen, gemeinverständlichen Sprache verfasste Buch des russischen Wissenschaftlers Wladimir Antonow spricht vom Hauptsächlichen: davon, was Gott ist, vom Platz des Menschen in der Evolution des Universalen Bewusstseins, von Prinzipien für die Entstehung und Korrektur des Schicksals, davon, wie man Gesundheit und Wohlergehen erlangt, von wirksamen Methoden der psychischen Selbstregulierung und vom Erkennen Gottes.

Das Buch enthält auch Texte von mehreren Vorträgen des Autors, darum können einige wichtigste Ideen mit anderen Worten wiederholt werden. Hoffentlich, stört es den Leser nicht, im Gegenteil lässt ihn das Material in vollem Umfang zu verstehen.

Das Buch richtet sich an einen breiten Leserkreis.

**www.swami-center.org
www.new-ecopsychology.org**

© Wladimir Antonow, 2008.

Inhaltsverzeichnis

Ökologie des Menschen im multidimensionalen Raum

Ökologie und Ökopsychologie

Die Ökologie ist eine Wissenschaft von den Wechselbeziehungen zwischen Organismus und Umgebung.

Konkrete Richtungen dieser Wissenschaft können sich etwa so nennen: "Ökologie des Flussbibers", "Ökologie der Störfische" u. dgl. Das Forschungsobjekt kann dabei untersucht werden aus der Sicht seines Lebensraumes, seiner Vermehrungsorte und -bedingungen sowie der Wechselwirkungen mit anderen Individuen seiner biologischen Art, mit Feinden (Raubtieren, Parasiten) oder schlicht mit Nachbarn.

Zum Gegenstand ökologischer Forschung gehört auch der Mensch. Sie bezieht sich in erster Linie auf des Menschen berufsspezifische Bedingungen (Meer, Kohlebergwerke, Weltraumflüge usw.).

Eine gesonderte Richtung der Menschenökologie ist der Schutz menschlichen Lebensraumes. In vielen Ländern bestehen spezielle Umweltschutzdienste sowie die Gesellschaftsbewegungen der "Grünen". Die "Grünen" richten ihre Anstrengungen vor allem auf den Kampf gegen Verschmutzung der Gewässer, der Luftumwelt und des Bodens, auf die Erhaltung der Wälder und der Tierwelt. Die "Grünen" kämpfen gegen Atomversuche, für die Vernichtung nuklearer, chemischer und biologischer Waffen, für ein Verbot der Landminen, welche auch Zivilisten und Tiere verstümmeln, für ein Verbot des Pelztiergewerbes, bei dem Tiere extremem Leid ausgesetzt werden...

Auch die "angewandten" ökologischen Forschungen über Lebensaktivitäten des Menschen unter verschiedenen berufsspezifischen Bedingungen sind wichtig. In diesem Buch aber wollen wir Aufschluss darüber geben, dass dies bei weitem nicht alles ist, was die Menschenökologie erforschen muss.

Der Mensch ist nämlich nicht bloß ein Körper, sondern vor allem ein Bewusstsein, eine Seele. Und er lebt nicht nur in Wechselwirkung mit Luft, Wasser und Erde, mit anderen Menschen, Tieren, Pflanzen, Mikroben und

Viren, sondern auch mit nichtverkörperten Einzelbewusstseinen (Geister von Menschen und Tieren). Und das Allerwichtigste: auch mit Gott.

Das ist eben der Gegenstand der Ökopsychologie als des wichtigsten Abschnittes der Ökologie.

Unser Lebensraum ist in der Wirklichkeit multidimensional. Dabei ist die materielle Welt, die wir mit unseren Sinnesorganen wahrnehmen, nur ein kleiner Teil unserer Umgebung. Die anderen Schichten des multidimensionalen Raums werden von uns üblicherweise gar nicht wahrgenommen. Und dies, obwohl sie voller Leben sind, welches uns sieht und auf uns einwirkt.

Für die Ganzheit der ökologischen Wahrnehmung, was uns nämlich ermöglichen würde, unser Leben auf der Erde optimal zu leben, jeder von uns hat in seine Weltanschauung Jenen einzuschließen, Der der Bedeutendste im Universum ist, Gott.

Dafür muss man vor allem Kenntnisse über Gott, über die Evolution des Universalen Bewusstseins, über seinen Platz und seine Rolle in diesem Prozess haben.

Man muss sich auch Überzeugung gewinnen, dass die Ethik der Teil des philosophischen Wissens ist, der den Menschen lässt, in der ökologischen Harmonie mit Gott und der ganzen Umwelt zu sein.

Was ist der Mensch

Die Grundlage aller Kenntnisse über den Menschen ist: Der Mensch ist nicht ein Körper, der Mensch ist ein Bewusstsein, das heißt eine zur Selbsterkenntnis fähige, über Gedächtnis und Verstand verfügende lebende Energie. Der Körper ist lediglich eine zeitweilige Behausung des Menschbewusstseins. Wobei jeder Mensch – im Laufe seiner persönlichen Evolution – vielfach die Körper wechselt.

Daran glauben nicht die Materialisten und Angehörigen primitiver religiöser Sekten. Auf der anderen Seite versichert es uns fortwährend Gott u.a. durch Krishna, Gautama Buddha, Jesus Christus, Babadschi, Sathya Sai Baba, andere Göttliche Lehrer und viele Propheten [1-4,8,12,14,18,27,29,35,41-42,48-49,50-53,54-57,59].

Man kann es glauben oder nicht. Ein kleines und schwaches Bewusstsein, das an einem schmutzigen und kranken Körper "klebt", kann nicht von Glauben oder Unglauben zum Wissen gelangen. Doch man kann das alles durch eigene Erfahrung erkennen, wenn man den spirituellen Weg geht, sich also als Bewusstsein entwickelt.

Der Lebenssinn des Menschen — und nicht nur des Menschen, sondern auch aller verkörperten Lebewesen —, besteht eben darin, sich qualitativ und quantitativ als Bewusstsein zu entwickeln.

Weswegen? Um sich mit Gott zu vereinigen und Ihn — dadurch — mit sich selbst zu bereichern.

Allem Materiellen, das im Universum existiert, also auch unserem Planeten und allem darauf, ist eben das Ziel vorherbestimmt, auf materiellen Trägern die Entwicklung individuellen Bewusstseins zu gewährleisten.

Die Evolution einer jeden Seele beginnt so: Auf wachsenden Mineralien — auf deren Kristallgittern — vollziehen sich die Anfangsprozesse der Herausbildung klümpchenartiger Energien, die sich bis dahin in einem diffusen, zerstreuten Zustand (Protopurusha) befanden. Die sich so bildenden Klümpchen werden danach in pflanzliche, dann in tierische und später in menschliche Körper inkarniert. Hierbei geht ein allmähliches Wachstum jeder verkörperten Seele vonstatten.

Emotionale Reaktionen und einfachste Bewegungsreflexe sind ansatzweise schon bei Pflanzen bemerkbar. Bei evolutionär hoch entwickelten Tieren sehen wir eine Fülle von Gefühlseindrücken und mitunter sogar einen entwickelten Verstand. Und im menschlichen Evolutionsstadium wird von uns, neben allem anderen, ein Verständnis für die besagten Prinzipien der Bewusstseinsentwicklung und — auch und gerade — eine aktive Beteiligung an diesem Prozess verlangt. Die meisten Menschen tun dies bedauerlicherweise nicht — auf Grund einer auf der Erde herrschenden philosophisch-religiösen Massenignoranz.

Der multidimensionale Raum

Der Weltraum ist in Wirklichkeit multidimensional. Er ist dem Phänomen ähnlich, wie Sonnenlicht und sauberes Wasser in ein und demselben Raum koexistieren. Das Licht dringt ungehindert durch Wasser hindurch

und steht dabei in nur geringer Wechselwirkung mit ihm, etwa so, wie Radiowellen verschiedener Frequenzbereiche ungehindert im tiefsten Raum außerhalb und innerhalb unserer Körper existieren. Analog dazu gibt es überall in der multidimensionalen Tiefe innerhalb und außerhalb aller festen, flüssigen und gasartigen Objekte andere Welten – Wohnstätten von Geistern und Gott.

Die Skala der Multidimensionalität ist eine besondere Skala von Energiezuständen, die sich wie die Grundfrequenzbereiche unterscheiden. Der Aufmerksamkeitsvektor beim Erforschen dieser Skala sollte nicht nach oben, nach unten oder in irgendeine andere Richtung zeigen, sondern in *die Tiefe*. Die Schichten des multidimensionalen Raums (sie heißen im Griechischen Äonen und im Sanskrit Lokas) unterscheiden sich voneinander durch den Grad ihrer *Feinheit-Grobheit*.

Die feinste Energieschicht ist Gott im Aspekt des Schöpfers. Sie sieht aus wie der Länge nach unendliches reinstes *Licht*, ähnlich dem der zärtlichen und warmen Morgensonne. In Ihm gibt es keine Formen. Einmal in Ihm angelangt, lösen sich alle Formen sogleich auf.

In den verschiedenen Erdensprachen nennen die Menschen ihn verschieden: Gott Vater, Jehova, Allah, Ishvara, Primordiales Bewusstsein, Tao usw. Er ist der Gott jüdischer Propheten, von Jesus Christus, Muhammad, den Rechtgläubigen Chinas, Indiens und anderer Länder, wo richtige Vorstellungen über Ihn bestehen.

Nur menschliches Unwissen und intellektuelle Primitivität führen zu der Meinung, dass verschiedene "Namen" auch für verschiedene Götter stünden...

Gerade von der Wohnstätte des Schöpfers aus, aus dem ersten und primordialen Äon wird die "Errichtung" jeder neuen "Insel" der multidimensionalen Schöpfung gelenkt. Als "Baustoff" für feste Materie dient vor allem "Protomaterie" (Protoprakriti, Bhutakasha).

Diese Schicht erscheint von innen – beim Eindringen in sie – als unendlicher Weltraum, erfüllt von *Sanfter Ruhe* und ohne helle Leuchtkraft. Er ist wie eine warme und stille, milde Südnacht mit einer Vielzahl von Sternen.

Äußerst wichtig ist, dass der Schöpfer und die Äonen des Akasha sich im Verhältnis zur gesamten Schöpfung gleichsam hinter einem "Spiegel"

befinden, in einem "Jenseits-Des-Spiegels". Wie jeder gewöhnliche Spiegel eine helle und eine dunkle Seite hat, so ist es auch dort, in der multidimensionalen Tiefe des Weltenozeans.

Über dieses Phänomen sinnieren Physiker und versuchen, in ihren theoretischen Berechnungen ins "Jenseits-Des-Spiegels" von der Welt der Materie aus zu schauen; sie bezeichnen die Energie der Äonen des Akasha als "Antienergie", "Antimaterie"...

... Um im grenzenlosen Weltenozean ein weiteres materielles "Inselchen" zu schaffen, bildet der Schöpfer darin zunächst eine örtlich begrenzte Zone mit erhöhter Gravitation. Die Astronomie kennt dieses Phänomen als "Schwarze Löcher". Dorthin konzentriert sich aus umgebendem Weltraum allerlei stofflicher kosmischer "Müll": tote Planeten, Meteoriten und kosmischer Staub sowie Elementarteilchen aus der Protoprakriti-Schicht. Die in diesem Klumpen entstehenden Überdruck und Überhitze lösen Reaktionen der Kernsynthese aus; so entstehen sämtliche Elemente der Periodentafel und so entwickeln sich Moleküle, auch organische. In Letzteren beginnen sich Klümpchen des Protopurusha zu materialisieren. So nimmt eine parallele Evolution organischer Körper und der sich in diese inkarnierenden Seelen ihren Anfang. Die Biologen haben inzwischen recht gut die Evolution organischer Körper erforscht, man muss nur noch die lenkende Rolle Gottes bei diesem Vorgang berücksichtigen.

Unsere — menschliche — Aufgabe hier besteht darin, uns — als Seele (Bewusstsein) — in genügendem Maße zu entwickeln und durch Selbstverfeinerung den Weg von der Schöpfung zum Schöpfer zu gehen, um in Ihn hineinzufließen und Ihn so mit uns selbst zu bereichern.

Das war das "Konzept" Gottes, als Er unsere Erde schuf. Das ist der Sinn unseres Lebens.

Es ist für uns wichtig zu verstehen, dass wir nicht selbstexistent sind; wir haben kein Recht und auch keinen Grund dazu, einen eigenen Egozentrismus zu beanspruchen und uns selbst als besonders "wichtig" zu empfinden. Denn selbstexistent ist nur Gott. Und Er hat das gesamte Schöpfungswerk, uns eingeschlossen, durchaus nicht um unsertwillen eingeleitet, sondern um Seinetwillen, für Seine eigene Evolution.

Daher auch die Qualität unserer Geschicke: Wenn wir uns richtig entwickeln, geht in unserem Leben alles gut, und wenn nicht, dann verweist Er uns darauf durch unseren Schmerz und Misserfolge.

... Nach Verlauf einer unseren irdischen Maßstäben gemäß immensen Zeit erschienen auf unserem Planeten Milliarden von menschlichen Körpern und noch mehr alters- und qualitätsmäßig verschiedene Seelen. Diejenigen von ihnen, die Vollkommenheit erreichen, fließen in den Schöpfer hinein und inkarnieren nicht mehr (es sei denn als Avatare). Die Übrigen inkarnieren wieder und wieder, bis die Bestehenszeit des jeweiligen materiellen "Inselchens" zu Ende geht. Bei dessen Zerstörung werden die Materie und jene Seelen, die sich dem Schöpfer nicht näherten, bis auf den Zustand des Akasha zerstört und bilden so den Baustoff für zukünftige "Inselchen" und für Leben auf ihnen.

... An dem dem Schöpfer entgegengesetzten Ende *der Feinheit-Grobheit-Skala* liegt der diabolische Äon – eine Welt grober, schwarzer Energien, ihrem emotionalen Zustand nach grässlich und "klebrig" wie Öl. Wie man dorthin gerät, davon wollen wir gesondert sprechen.

Aber es gibt auch die Wohnstätte für Gerechte – Paradies.

Jeder Mensch, nachdem er sich entkörperert hat, kommt in einen Äon, den er in seinem körperlichen Leben auf der Erde verdient hat. Wir sollten jedoch nach höheren Äonen streben.

Uns, die wir in einem Umfeld von Atheismus und dominierender religiöser Unkenntnis aufgewachsen sind, fällt es schwer, das Notwendige zu erkennen: Gott Vater lebt nicht hoch am Himmel, nicht auf anderen Planeten, nicht auf irgendeinem Berg oder dergleichen. Er ist überall im ganzen Universum: *tief* im Inneren unserer Körper und der ganzen materiellen Welt, unter der ganzen Schöpfung.

Die "Leiter" zu Ihm hin führt somit nicht nach oben, sondern in *die Tiefe*. Ihre Sprossen sind Stufen der Selbstverfeinerung als Bewusstsein. Diese Leiter beginnt in unseren spirituellen Herzen.

... Alles Gesagte ist vom Verfasser dieses Buches real erforscht worden; es ist nicht irgendwo abgeschrieben, noch werden damit irgendjemand's Worte nacherzählt. Diesen Weg sollte jeder zu gehen versuchen. Hierbei ist es wichtig zu wissen, dass man sich darauf "von Stufe zu Stufe" bewegen soll, nicht indem man "Treppenläufe überspringt".

... Die Wohnstätte des Schöpfers besteht *überall, unter* jedem Molekül der Materie. Die Strecke bis dahin, wie Jesus sagte — ist nicht dicker als ein dünnes Papierblatt [42].

Gott Vater ist nicht am Himmel, Er ist *überall*: in unseren Körpern und rings um sie, *unter* jeder ihrer Partikeln. Seine Wohnstätte ist äußerst nahe! Aber... versuche sie zu betreten!

Sie zu betreten ist nur mit Seinem Segen möglich. Und den Segen dazu kann nur erhalten, wer sich selbst in nötigem Maße nach den Bestimmungsgrößen Liebe, Weisheit und Kraft entwickelt hat.

* * *

Der Weg zur Wohnstätte des Schöpfers ist ein Weg der etappenweisen Selbstverfeinerung als Bewusstsein. Zunächst muss man sich nach Worten des Apostels Paulus "vom Bösen abwenden und dem Guten anhängen" [10,18], das heißt die Gesellschaft von Trunkenbolden aufgeben, das Milieu grober und rücksichtsloser Menschen verlassen und stattdessen in Natur und wahrer Kunst Schönheit finden. Spirituelle Sucher sollen neue Freunde werden.

Als nächste Stufe der Erstarkung in der Feinheit wird damit begonnen, das Potenzial des geistigen Herzens umzusetzen. Danach folgt die Läuterung Chakras und der wichtigsten Meridiane einschließlich der Chitrini (Brahma-Nadi). Jetzt gelangt man, indem man durch die Chitrini den Körper verlässt, unmittelbar in den Heiligen Geist, und die "*Pranava*-Meditation" ergibt erste Verschmelzungen mit Ihm... So gelangen wir, indem wir im multidimensionalen Weltgebäude Stufe um Stufe emporklimmen und hin und wieder Zwischenstopps einlegen, um uns auszuruhen und einzugeöhnen, letztlich in die Höchste Wohnstätte des Schöpfers, die nunmehr unsere Heimstatt wird.

Das ist der wahre Weg zu Gott. Nicht aber gehässige Kundgebungen mit Aufrufen zur Abrechnung mit "Ungläubigen", nicht Anathemen (Verfluchungen) gegen einzelne "Andersdenkende" oder benachbarte Sekten oder gar ganze Völker! Das ist ein Weg der Diabolisierung, der Weg in die Hölle.

Gott

Wir haben also die Frage erörtert, wo Gott zu suchen ist: Er ist keineswegs am Himmel zu suchen, nicht oben, sondern in *der Tiefe* eines multidimensionalen Raums. Und beginnen sollte man die Suche nach Ihm nicht in kosmischen Weiten, sondern in der eigenen Brust – im spirituellen Herzen, das sein Wachstum im Anahata-Chakra, dem mittleren Dantian beginnt.

Wir haben noch davon gesprochen, dass unter dem Wort Gott vor allem ein Primordiales Universales Bewusstsein zu verstehen ist, das in der tiefsten, primordialen, feinsten Schicht des multidimensionalen Raums existent ist. Dieses Primordiale Bewusstsein ist einig für das gesamte Universum und entsprechend für dessen alle lebenden Geschöpfe, einschließlich aller Menschen unseres Planeten. Daraus nun, dass das Wort Gott sich in verschiedenen Sprachen unterschiedlich anhört, folgt nicht, dass die Völker verschiedener Länder auch verschiedene Götter haben. Werden doch auch die Wörter "Sonne", und "Erde" von verschiedenen Völkern unterschiedlich ausgesprochen, woraus keineswegs folgt, dass die Menschen jedes Landes ihre Sonne haben und dass jedes Land auf einem eigenen Planeten liegt.

Und dennoch haben wir noch nicht alle Bedeutungsaspekte des Wortes "Gott" untersucht. So kann der Leser mit Recht fragen: "Und was ist in der Vedanta-Lehre mit der Formel "Gott ist *Alles*" gemeint?", "Was ist die christliche Dreifaltigkeit?", "Was ist Brahman?", "Gibt es Planetengötter (Demiurgen)?", "Wie ist die Feststellung zu verstehen, dass jeder – Jesus, Babadschi, Sathya Sai Baba – ebenfalls Gott ist?", "Wie ist der Leitsatz der Vedanta, Brahman sei das Absolute, das heißt *Alles*, mit Krishnas Feststellung vereinbar, dass es über Brahman eine noch höhere Ebene des Göttlichen Bewusstseins gibt, nämlich Ishvara, den Gott Vater?"... Nun wollen wir in all das Klarheit einbringen.

Als Allererstes gilt es, aus der eigenen Weltauffassung märchenhafte Heidengötter zu verbannen, von denen Menschen rund um den Globus phantasierten, bis Kenntnisse über den Einen Gott zu ihnen kamen. Solcher Märchen gab es genug im alten Griechenland, im alten Rom, auch in Indien, bei den Arabern und in Russland. Überlassen wir diese Gestalten doch den Folkloristen und gehen weiter mit einem ernsthaften Gespräch, indem wir

uns auf Zeugnisse stützen, die Gott uns unmittelbar mitteilte, sowie auf Erfahrungen beim praktischen Studium der Wahrheit.

Was ist nun also das Absolute? Dieses Wort bedeutet *“absolut Alles, was im Universum existiert”*. Und was existiert im multidimensionalen Universum? Allen voran Gott selbst. Der materielle Bestandteil der Schöpfung und die Bewusstseine aller Entwicklungsstufen außer dem Schöpfer bilden nur einen kleinen Teil des Absoluten. Mehr noch: Der Schöpfer *“durchsetzt”* mit sich selbst Seine Schöpfung. Diese besteht aus energetischen Manifestationen in Äonen-Schichten, ähnlich einem mehrschichtigen Blätterteigkuchen, in dem die erste und grundlegende Schicht unvergleichlicherweise über die übrigen dominiert. Und dieser *“Teigkuchen”* ist eben *ein einheitliches Ganzes*.

“Es gibt nur Alles, das Einheitliche Ganze Multidimensionale Alles”: Das ist nicht nur eine der wichtigsten höheren Meditationen, sondern auch eine unzweifelhafte Wahrheit, die das Absolute nachzeichnet.

Wir sind aber Menschen: Sind wir untrennbare Teile des Absoluten?

Die Antwort ist: ja und nein.

Wir ähneln einerseits gewissermaßen Blutzellen im Universalen Körper des Absoluten — winzig klein im Vergleich zu Ihm, nicht existenzfähig in Loslösung von Ihm und vollkommen von Ihm abhängig, wenn auch mit begrenzter Bewegungsfreiheit innerhalb Seines Körpers.

Betrachtet man dies aber von einer anderen Ebene, nicht aus Sicht des Makroorganismus, sondern der *“Zellen”* Seines Körpers, dann sind wir als Seelen zweifelsohne ursprünglich getrennt. Mehr noch: Wir verfügen über ein erhebliches Maß an Willensfreiheit, welche Er uns geschenkt hat.

Und eben darum geht es, dass wir, die wir als Seelen im Zustand der Getrenntheit entstanden sind, im Ergebnis unserer Entwicklung zur Nicht-Getrenntheit, *“Nicht-Dualität”* von Ihm in Seinem *“Basis-Äon”* gelangen sollen.

Die Behauptungen mancher Denker von unserer angeblich ursprünglichen Identität mit Schöpfer und sogar vom Fehlen eines freien Willens bei uns sind allenfalls gute meditative Anhaltspunkte, die uns zur Vereinigung mit Ihm auffordern.

In Wirklichkeit aber ist Willensfreiheit eben jener Mechanismus, der für unsere natürliche *“Auslese”* nach ethischen Kriterien sorgt: Halten wir uns

an die uns von Ihm gegebenen Lebensregeln? Streben wir nach der Vereinigung mit Ihm in der Liebe? Unsere diesbezüglichen Entscheidungen bestimmen unser Schicksal.

Unsere philosophisch-religiöse Aufgeklärtheit und die Intensität unseres Bemühens um eine Selbstumwandlung gemäß dem Willen Gottes entscheidet nicht zuletzt über unsere Verlagerungen von Äon zu Äon. Dies hängt nicht von unseren einzelnen Handlungen ab, sondern von unserem emotionalen Status, davon, ob wir es gewohnt sind, in groben oder aber in feinen Gefühlszuständen zu leben.

Wenn wir uns also "schwere", grobe Zustände von Zorn und Hass angewöhnen, sichern wir uns einen "Wohnsitz" in einem diabolischen Äon unter Unseresgleichen.

Haben wir hingegen in feinen und zärtlichen Zuständen der Liebe gelebt, so gelangen wir auf natürliche Weise in die Harmonie und Reinheit einer paradiesischen Wohnstätte.

Oder wenn wir ein "farbloses" Leben lebten, ohne besonders "schwere" Zustände und ohne ein ausgeprägt verfeinertes Bewusstsein, dann finden wir uns auch nach dem Tod des Körpers in "farblosen" Schichten des Universums.

Unser Ziel sollte freilich durchaus nicht ein Paradies sein, sondern die Wohnstätte des Gott Vaters. Das sagt Er Selbst uns ständig [8,18].

Um sich darin anzusiedeln, ist ein verfeinertes Bewusstsein allein nicht ausreichend: Es bedarf noch der Weisheit. Diese wird erworben sowohl durch Erhöhung der allgemeinen Bildung, als auch durch intellektuelle Anstrengung, ein aktives Dienen an Menschen in allem Guten und auch durch ein beharrliches Streben nach Gott-Erkenntnis.

... Der Heilige Geist ist die Gesamtheit der aus der Wohnstätte des Schöpfers ausgehenden Individualitäten. Seine Funktion besteht darin, die Entwicklung aller auf vorerst noch niederen Entwicklungsstufen befindlichen Seelen zu fördern. Gerade der Heilige Geist ist der Organisator unserer Geschicke. Er tut dies entweder unmittelbar selbst oder mithilfe zahlreicher Geister, die über bestimmte Eigenschaften verfügen, und zwar sowohl "paradiesischer" wie "höllischer".

Sooft wir in Antwort auf unsere rechten Gedanken und Handlungen von "irgendwoher" kommende Wellen der Glückseligkeit empfinden, of-

fenbart sich dadurch der Heilige Geist. In solchen Fällen sprechen die Menschen davon, dass Er uns Seinen Segen schenkt. Spezielle Meditationstechniken erlauben es, recht bald in einen leichten und häufigen beglückenden Kontakt mit dem Heiligen Geist zu gelangen.

Um beim Begriff "Brahman" Klarheit zu schaffen, müssen hier einige Worte über ein altindisches philosophisches System gesagt werden — die Vedanta. Dies ist für uns wichtig, weil der Avatar unserer Zeit, Sathya Sai Baba, wenn er sich an Hindus wendet, die in der Vedanta-Tradition erzogen sind, häufig in Begriffen ebendieser philosophischen Schule spricht.

Die Vedanta-Philosophie entwickelte sich in Indien noch vor Krishna auf der Basis der heidnischen Lehre der vier Veden. Zu jener Zeit hatten die Hindus noch keine Kenntnis von der Existenz Ishvaras — des Gott Vaters. Eben deshalb galt in der Vedanta-Philosophie Brahman als die Höchste Gottheit oder gar als das Absolute.

Den Bewohnern Indiens über Gott Vater erzählt hat eben Krishna. Später offenbarte Gott dasselbe dem Volk Israel und der gesamten damaligen christlichen und muslimischen Welt durch hebräische "alttestamentliche" Propheten, Jesus Christus und Muhammad. Wie in Indien jedoch, verstanden es auch in der christlichen Welt die Menschenmassen nicht, die ihr Auffassungsvermögen übersteigenden Kenntnisse über Gott Vater zu bewahren, und Er wurde von ihnen beinahe vergessen, verdrängt durch antike Märchenfiguren in Indien und durch aufgrund menschlicher Einbildung vergöttlichte Personen bei den größten christlichen Sektenkirchen (ausführlicher darüber siehe in [6]).

... Von den am Anfang dieses Kapitels aufgezählten Fragen sind wir auf nur eine nicht eingegangen: Wer ist der "Dreifaltigkeit"?

Es gibt einen Gott Vater, das Höchste Primordiale Universale Bewusstsein, das im feinsten Äon des multidimensionalen Raums existent ist. Er befindet sich in einem "Jenseits-des-Spiegels" gegenüber dem gesamten multidimensionalen Konglomerat der Schöpfung. Er ist das Höchste Ziel für alle Menschen.

Seine Haupterscheinungsform — Sein Vertreter, der aktiv wirkende Organisator und Treuhänder des Lebens auf jedem bewohnten Planeten —, ist der Heilige Geist.

Gott Vater offenbart sich noch gelegentlich durch Inkarnation in menschliche Körper. Diese Inkarnationen sind Menschen, welche die Verschmelzung mit Ihm erreichten. Man nennt sie in verschiedenen Sprachen Messiasse, Christusse oder Avatare.

Das heißt, "Dreifaltigkeit" sind Schöpfer, Heiliger Geist und Christus, oder nach Begriffen der Bhagavad Gita Ishvara, Brahman und Avatar.

Der Begriff "Sohn" allerdings ist, wie Jesus selbst erläutert [42], in diesem Kontext, ganz und gar nicht gelungen. Denn jeder Mensch sollte lernen, Gott als Vater und Mutter und sich selbst als Sohn oder Tochter zu empfinden.

Gott und wir

Gott ist keineswegs ein fliegendes unsichtbares Männchen, wie Er in primitiven religiösen Sekten dargestellt wird. Gott ist der Universale Bewusstseinsozean. Wie sind Seine Ausmaße? Können wir uns ein Lichtjahr vorstellen? Es ist eine astronomische Maßeinheit für den Weltraum, die Entfernung, die ein Lichtstrahl in einem Erdenjahr zurücklegt. Astronomen haben im Weltall Objekte entdeckt, die Milliarden Lichtjahre von der Erde entfernt sind. Aber Gott ist noch größer. Denn das Universum ist grenzenlos. Er ist UNENDLICH GROSS!

Mag unsere Erde auch groß erscheinen, wenn wir über ihre Oberfläche gehen oder fahren oder um sie herumfliegen, so winzig klein ist dieser Planet tatsächlich im Vergleich mit der Größe des Bewusstseinsozeans Schöpfers.

Die Erde ist nur eines von unzähligen Milliarden von Materieinseln, die Er in der Masse des Ozeans erschaffen hat. Auf der Erde haben sich, wie auf vielen anderen Planeten des Weltalls, günstige Bedingungen für das Leben und die Evolution organischer Körper herausgebildet. In Körpern von Pflanzen, Tieren und Menschen geht die Entwicklung des Universalen Bewusstseins denn auch vonstatten. Jeder von uns Menschen ist ein Teilchen, ein Klümpchen Bewusstseinsenergie, das in seiner Vergangenheit eine Entwicklung in pflanzlichen, tierischen und danach in menschlichen Körpern durchlaufen hat und jetzt dazu verpflichtet ist, im gegenwärtigen menschli-

chen Stadium aktive Anstrengungen zur Selbstvervollkommnung zu unternehmen.

Wir sollten versuchen uns so zu machen, um es würdig und auch dazu fähig zu werden, in die Wohnstätte des Schöpfers einzutauchen und mit Ihm zu verschmelzen. Dann erlangen wir endgültigen Frieden in der Höchsten Glückseligkeit des Ewigen Vereinigtseins mit Ihm, des Er-Seins.

An dieses Ziel erinnert Er uns fortwährend und immer wieder, indem er Teilchen Seines Selbst in menschliche Körper inkarniert. Die Menschen erweisen sich jedoch in ihrer Mehrheit als unfähig, diese Wahrheit zu begreifen und im Gedächtnis zu behalten. Sie neigen stets dazu, die von Gott herabgesandten Lehren zu vergessen und zu entstellen. So entstehen verschiedene religiöse Sekten. [6].

... Die Existenz einer jeden materiellen "Planeten-Insel" im unendlichen Ozean Gottes hat ihre bestimmte Dauer. Nachher kommt für sie "das Ende der Welt". Diejenigen Bewusstseine (Seelen), die dabei versagen, die Vereinigung mit Ihm zu erreichen, werden vernichtet, aufgelöst. Diejenigen hingegen, die mit Ihm verschmolzen sind, bereichern Ihn mit sich selbst und erfüllen damit vollkommen den Sinn ihres Lebens, indem sie ihre Liebe zu Ihm im Vereintsein mit Ihm verwirklichen.

Vom Sinn des menschlichen Lebens

Die Frage nach dem Sinn des Lebens entsteht unausweichlich vor dem Menschen, wenn er beim Erwachsenwerden von einem instinktiv-reflektorischen in ein eigentliches menschliches Entwicklungsstadium tritt, wo bei der Bestimmung der Lebensweise und des Verhaltens der Intellekt zu dominieren beginnt.

Viele Philosophen zerbrachen sich über diese Frage den Kopf. Bei weitem nicht alle jedoch fanden Zugang zur wahren Philosophie Gottes. Da sie sich nicht mit den entstellten Konzeptionen verschiedener Sekten zufrieden geben konnten, kamen viele letztlich zu der "Erkenntnis", die Frage nach dem Lebenssinn sei eine "Pseudofrage" schlechthin – eine Frage, die offenkundig keine Antwort hat. Dieser atheistischen Konzeption zufolge unterscheidet sich der Mensch nicht grundsätzlich von Tieren. Der objektive Sinn seiner Existenz auf der Erde bestehe somit eigentlich nur darin, eine

Nachkommenschaft zu hinterlassen, die "Menschenart" zu erhalten und materielle Werte für die Nachwelt zu schaffen. Und wenn das so ist, dann ist kein spirituelles Bemühen vonnöten, noch eine Ethik für Beziehungen mit anderen Lebewesen ... "Was ist schon unser Leben? Ein Spiel... Gut und Böse sind bloß Träumereien... Mühe und Ehrlichkeit sind Ammenmärchen..."¹. Und ein Selbstmord, wenn "die Zeit gekommen ist", sei der einzige richtige Schritt für einen achtbaren Menschen...

Die Wahrheit aber ist: Das Leben hat einen Sinn.

Dieser liegt in der Entwicklung des Bewusstseins, einer qualitativen und einer quantitativen Entwicklung.

Zur qualitativen Entwicklung gehören intellektuelle und ethische Vervollkommnung sowie eine Verfeinerung des Bewusstseins. Die quantitative Entwicklung ist eine direkte Energiezunahme des verfeinerten Bewusstseins.

Letzteres spiegelt insbesondere die so genannte "persönliche Kraft" des Menschen wider: die psychoenergetische Stärke eines individuellen Bewusstseins, die von der Menge der angesammelten Bewusstseinsenergie oder, anders gesagt, von der Größe der Seele abhängt.

Gott unterteilt dementsprechend menschliche Seelen in "kleine" und "große" [11]. Die einen wie die anderen können Träger von negativen wie positiven Eigenschaftskomplexen sein. So bezeichnet Er "kleine" Seelen, die negative Eigenschaften entwickelt haben, als dämonisch; wenn sie auch noch "persönliche Kraft" anhäufen, dann sind es diabolische Seelen oder Teufel. Man begegnet ihnen in verkörperter oder nichtverkörperter Form. Ihr Los im nichtverkörperten Zustand ist die Hölle und später "höllische" Inkarnationen, in deren Verlauf sie unter Leiderfahrungen ihr schlechtes Karma (ihr selbsterzeugtes Schicksal) zu bewältigen haben. Auf diese Weise lässt Gott sie an eigener Erfahrung den Schmerz kennen lernen, den sie anderen bereiteten. Er tut dies, um ihnen zu helfen besser zu werden, damit es ihnen leichter wird, über die Angemessenheit ihres Lebensweges nachzudenken, über den Sinn des menschlichen Lebens, über Gott und den Weg zu Ihm...

Diejenigen hingegen, die sich in die richtige Richtung entwickeln, streben mit zunehmender Geschwindigkeit in die Arme ihres geliebten Schöp-

¹ Worte aus einer Oper von P.I.Tschaikowski nach A.S.Puschkins "Pik Dame".

fers. Ihr Leben erfüllt sich immer mehr mit wahren Göttlichem Glück, mit dem Jubel aus der Erkenntnis Göttlicher Liebe.

Wie wünscht sich Gott uns konkret zu sehen?

Schicksal und Schicksalskorrektur

Wir denken, indem wir in unseren physischen Körpern leben, sehr oft, dass wir "ganz allein" bleiben können, dass wir Geheimnisse haben können, von denen "niemand jemals erfahren wird". In Wirklichkeit sind es unsere naiven Illusionen. Wir sehen schlicht von unserem Körper aus nur die Körper ebensolcher verkörperten Menschen, vor denen man tatsächlich Etwas verbergen, geheim halten kann.

In Wahrheit aber leben wir in voller Entblößung vor Gott und einer Vielzahl von Geistern. Sie beobachten nicht nur stets unser Verhalten, hören uns sprechen und nehmen unsere Emotionen wahr. Für sie liegen sogar alle unseren Gedanken absolut offen.

Es ist für uns gar nicht möglich, völlig unsichtbar für alle und jeden zu sein. Wenn wir uns, "in die Einsamkeit zurückgezogen", mit dem Sex in der einen oder anderen Variante beschäftigen, sieht man uns ebenfalls. Ob wir in einer Wüste sind, im Wald oder auf einer winzigen unbewohnten Insel, Tag und Nacht, bei Hitze und bei Frost: Wir sind absolut entblößt für Gott und viele nichtverkörperte Wesen. Sogar wenn wir uns in der Toilette einschließen, sehen sie uns von allen Seiten, auch von unten und sogar von innen. Weder Kleidung noch irgendwelche anderen Barrieren oder Umhüllungen sind ihnen ein Hindernis.

Überaus nützlich ist damit im Zusammenhang folgende Meditation: "Ich bin auf Gottes Hand". Wenn wir uns stets unter Seinem Blick empfinden, wird es uns helfen, uns schneller von vielem Überflüssigen zu reinigen.

... Und sie (Gott und Geister) können, während sie für uns unsichtbar sind, uns auf die eine oder andere Weise beeinflussen.

Unter anderem wirken sie geradewegs auf unsere Emotionen ein, zumal wenn wir diese nicht selbst zu steuern wissen.

So kann man uns beispielsweise leicht dazu bringen, dass wir uns plötzlich in jemanden verlieben oder aber jemanden nicht mehr lieben.

Oder wir verspüren beim Spazieren auf einmal "Lust" stehen zu bleiben, nach links oder nach rechts oder schneller zu gehen, und dort...

Oder uns kann der eine oder andere Gedanke "zugespielt" werden. Und wir nehmen ihn als unseren eigenen an.

Oder man lässt uns durch Einwirkung auf bestimmte Hirnzentren ausrutschen, hinfallen, uns verletzen. Oder beim Schießen das Ziel verfehlen.

Und ein Verbrecher hat mich nicht nur deshalb überfallen und mir dies oder das angetan, weil er ein brutaler und böstiger Primitivling auf dem Weg in die Hölle ist, sondern auch, weil ihn dabei Gott zu mir führte.

Dabei gilt: je primitiver der Intellekt eines Menschen, desto leichter steuerbar ist er. Er hat keine eigenen festen ethischen Überzeugungen und bietet dem Gelenkwerden keinen Widerstand.

Tiere zu lenken ist noch leichter. Wenn jemanden also ein Hund gebissen hat, dann war es nicht nur dessen Wille.

Gott und Geister lenken Menschen und Tiere. Sie wirken aber auch auf leblose Gegenstände ein. So kann eine Kugel, wenn nötig, abgefälscht werden, eine Bombe oder Granate können nicht explodieren, ein Feuer kann erlöschen. Und umgekehrt: Feuer, Wasser und was auch immer können plötzlich am überraschendsten Ort zu einem völlig unerwarteten Zeitpunkt auftauchen. Zeugnisse dafür sind sowohl Poltergeisterscheinungen als auch jene Wunder, die von Messiasen gewirkt werden, und zwar nicht nur in der Nähe ihrer Körper, sondern auch in beliebiger Entfernung von ihnen. Dies demonstrieren uns jetzt u.a. Sathya Sai Baba [8,14,38-39,48], David Copperfield [11].

Wenn wir verstehen, dass Gott überall und allmächtig ist, sollten wir davon ausgehen, dass keine äußeren Kräfte uns irgendwelchen Schaden antun können, sofern Gott nicht darin einwilligt. (Alle Geister werden ebenfalls von Ihm gelenkt.) Und wenn uns etwas Unangenehmes zugestoßen ist, dann sollte man die Ursache in sich selbst suchen: im eigenen Schicksal, in eigenen Fehlern aus naher oder ferner Vergangenheit.

... Wir haben bereits davon gesprochen, dass Gott Seine gesamte Schöpfung durchaus nicht um uns Menschen willen erschaffen hat, sondern um Seinetwillen. Wir Menschen sind überhaupt nicht selbstexistent. Und wir sind nicht objektiv von Gott entfernt. Im Gegenteil: Wir sind in Ihm; unser

Getrenntsein von Ihm ist lediglich unsere alberne Illusion – und gerade sie bringt uns in Not.

Wir sind ihm gänzlich untertan. Er weidet uns wie Seine Herde und sendet uns ein Mal nach dem anderen auf irdische "Weiden", auf denen wir wachsen und reifen. Hier, im Zusammenwirken mit Unseresgleichen und mit Gegenständen der materiellen Welt, erwerben und festigen wir die einen oder anderen Eigenschaften – gute oder schlechte.

Wir müssen lernen, unseren Hirten zu sehen und zu hören, Ihm zu gehorchen und Ihn zu lieben. Der eine lernt es mit Freude, ein anderer versteckt sich lieber vor Ihm und tut so, als ob es Ihn gar nicht gäbe – dafür aber gibt es mich! Und wie gesund, stark und schön ich doch bin!

Friedfertige, Gütige, Liebreiche und Gescheite leitet Er zärtlich an und führt sie rasch an Sich heran und in Sich herein.

Die Übrigen hingegen inkarnieren wieder und wieder in neue Körper. Und zwischen den Inkarnierungen leben sie über längere Zeit unter ihnen ähnlichen Seelen – in jenen Bewusstseinszuständen, die sie sich in ihrem irdischen Leben angewöhnten.

Gott kümmert sich weiter um uns, und Er erinnert uns "bis ans Ende der Welt" fortwährend an Sich durch Seine Messiasse und Propheten und durch heilige Bücher. Er zeigt uns auch, was es heißt, böse, verlogen und niederträchtig zu sein und fremdes Eigentum zu begehren. Dies zeigt Er uns, indem Er uns mit Kriminellen, wütenden Tieren etc. konfrontiert. Er will uns dadurch erklären, was es bedeutet, Schmerz, Angst und fremden Zorn zu erfahren, wie es ist, bestohlen zu werden usw., damit wir lernen, es nicht anderen zu tun.

Man nennt das "Gesetz des Karma" – ein Gesetz der Ursache-Wirkungsbeziehungen in unserem Schicksal. Nach diesem Prinzip wird Er uns so lange "schlagen", bis wir uns von unseren Lastern reinigen und so werden, wie Er uns sehen will – sanftmütig, fürsorglich, altruistisch, absolut ehrlich, ohne Hochmut und Dünkel, nicht fähig zu Zorn und zur Gewaltanwendung, Letzteres mit Ausnahme des Falles, wenn man das Wohl anderer Menschen vor jemand's böswilliger Gewalt verteidigt.

Er ist die Liebe. Um in Ihn hineinzufließen oder Ihm wenigstens näher zu kommen, müssen wir ebenfalls zur Liebe werden.

Was ist nun also Liebe? Wie wenige Menschen verstehen doch, was dieses Wort bedeutet!

Die Liebe sind vor allem emotionale Zustände. Der wichtigste und kostbarste von ihnen ist feinfühlig, ruhige Zärtlichkeit. Auch Fürsorge, Wohlwollen, Respekt, Achtung, Erkenntlichkeit usw.

Emotionen sind nicht Gedanken, nicht Mimik, nicht verhaltensmäßige Reaktionen, nicht elektrische Vorgänge im Gehirn. Emotionen entstehen überhaupt nicht im Kopf, wie die materialistisch gesinnten Physiologen glauben. Emotionen entstehen in der Brust, im Hals und im Bauch, und zwar in spezialisierten emotionserzeugenden Organen – den Chakras und Meridianen.

Die oben aufgezählten Schattierungen der Liebe werden im Anahata-Chakra erzeugt, welches im Brustkasten liegt. Sie sind in der Tat nur denjenigen Menschen bekannt, bei denen das jeweilige Chakra entwickelt ist und richtig funktioniert. Für die anderen Menschen sind Begriffe wie Zärtlichkeit, Wohlwollen usw. bloß Worte, hinter denen für sie kein konkreter Inhalt steht. Und wenn ein Mensch ohne die "herzliche" Liebe lebt, dann lebt er "fern" von Gott und hat vorerst keine Chancen auf spirituellen Erfolg, auf das Erkennen Gottes und Seiner Liebe und sogar aufs Paradies.

LIEBE und SEELENFRIEDEN sind zwei Zustände, die uns, wenn wir in ihnen leben, Aussichten darauf bieten, uns spirituell rasch zu vervollkommen und Gott näher zu kommen.

Dagegen sind Ärger in dessen vielen Formen (Hass, Wut, Gereiztheit, Verurteilung, Eifersucht, Unzufriedenheit u.a.) und Furcht diejenigen Zustände, die uns von Gott wegführen; sie führen uns in die Hölle.

Diese beiden Zustandspaare sind einander entgegengesetzt und widersprechend.

Ärger und Furcht zu lernen ist einfach. Das können fast alle Menschen. Wollen wir aber selbst dorthin? Wie sollen wir dem Übel entgegentreten, das uns in die Hölle zieht? Mit einem Hass gegen diejenigen, die "das alles angerichtet haben"? Dies ist die einfachste Lösung, aber eine törichte! Gerade sie sichert uns sowohl schlechtes Karma in diesem und folgenden Erdenleben als auch die Hölle dazwischen.

Die Bedingungen, in die wir jetzt geraten sind, sind doch auch das Karma eines jeden von uns, das wir uns in früheren entgeistigten Leben verdient haben. Wollen wir für die Zukunft noch Schlechteres?...

Zu einem guten Schicksal, zum Paradies und zu Gott können uns nur LIEBE und SEELENFRIEDEN führen, und das ungeachtet der äußeren Verhältnisse.

Wie können wir nun LIEBE und FRIEDEN erlernen?

Der erste Weg, den Gott vor langer Zeit den Menschen gewiesen hat, ist eine harmonische sexuelle Liebe – eine Liebe frei von Begehrlichkeit, Wollust (egoistisches Wollen) und Eifersucht, eine Liebe, die sich auf gegenseitigen Respekt gründet, auf beiderseitiges Schenken seiner selbst, auf Handlungen um des anderen und der allgemeinen Harmonie willen, nicht um der eigenen Person willen.

Der zweite Weg ist eine harmonische, glücksbringende Erziehung von Kindern.

Der dritte heißt: Harmonie im Umgang mit der Natur.

Der vierte: spirituelle Kunst. Und zwar die, welche vor allem die Entfaltung von LIEBE und FRIEDEN in uns begünstigt.

Der fünfte Weg ist die Teilnahme an spirituellen Treffen, wo harmonische und die Liebe entfaltende gemeinschaftliche Meditationen stattfinden.

Überdies gibt es esoterische Methoden der Selbstarbeit, wo an erster Stelle die Entfaltung des Hauptorgans emotionaler Liebe – des spirituellen Herzens – stehen soll. Danach folgen Techniken der Bewusstseinsverfeinerung sowie solche, die zur Erkenntnis des Heiligen Geistes und später des Gott Vaters führen.

Wir – als Bewusstseine, Seelen – haben im Verlauf unserer gesamten persönlichen Evolution einige individuelle Eigenschaften entwickelt, die als "Charaktermerkmale" bezeichnet werden. Es können sowohl gute wie lasterhafte Merkmale sein.

Laster können zum Beispiel folgende sein: Zornigkeit, Aggressivität, Gewalttätigkeit, Anzüglichkeit, Hochmut, Habsucht, Egoismus, Lästigkeit, Lügenhaftigkeit, Grobheit, Taktlosigkeit. Hinzu kommen geringfügiger lasterhafte, für die Umgebung aber unangenehme Eigenschaften wie etwa die Angewohnheiten, an den Fingernägeln zu nagen, beim Sitzen am Tisch "mit

den Knien zu zittern“, dauernd zu schnupfen, derbe Worte zu benutzen oder schlicht zu viel oder zu laut zu sprechen.

Als lasterhaft kann auch das Fehlen positiver Eigenschaften angesehen werden, so das Fehlen innerer Ruhe, der Fähigkeit zu aufrichtiger und zärtlicher Liebe, der Treue und Zuverlässigkeit bei Beziehungen mit anderen Menschen, fehlender Glaube an die Existenz Gottes, fehlendes Bestreben nach spiritueller Vervollkommnung oder auch das Fehlen einer aufrichtigen Bereitschaft, anderen Menschen bei Gutem zu helfen.

Wie kann man gegen Unvollkommenheiten kämpfen? Die Empfehlungen können je nach Situation verschieden sein. Es genügt mitunter, schlicht zu erfahren, dass meine bestimmten Handlungen lasterhaft sind, und die Gewohnheit dazu verschwindet sofort. So verzichtete der Verfasser dieses Buches unverzüglich auf das Rauchen, Alkoholtrinken und Ernähren mit toten Tierkörpern, nachdem er erfahren hatte, dass es einen Gott gibt, dass das Leben Sinn hat und dass der Verzehr toter Tiere für uns keine Notwendigkeit ist, sondern eine rücksichtslose Esslaune.

Es gibt also Laster aus Unwissenheit, und sie sind schnell fort, sobald das Licht des Wissens gekommen ist. Aber es gibt auch lasterhafte Charakterzüge wie die Gewohnheit zu lügen oder in einem reizbaren bis zornigen Zustand zu verweilen, Lästigkeit, Hochmut, Habsucht, Egoismus, Feigheit u. dgl., die nicht augenblicklich beseitigt werden können. Um sie zu besiegen, ist eine gedankliche Verarbeitung nötig. Es geht darum, neue, richtige Muster für Denken, emotionales Reagieren und Verhalten auszuarbeiten. Sehr hilfreich kann dabei seriöse spirituelle Literatur sein, aber auch bestimmte psychoenergetische Techniken wie die Regulierung der eigenen Chakras und seriöse Bußarbeit.

Betrachten wir jetzt, was Buße ist, was ihr Sinn und Mechanismus ist.

In entarteten religiösen Richtungen kann Buße ebenfalls anwesend sein, doch sie hat dort ihre Wirksamkeit verloren. Die Ursache dafür liegt im Abhandenkommen der richtigen Vorstellung über die Beziehungen zwischen Mensch und Gott. Gott erscheint dort wie ein schrecklicher Richter, der aus irgendeinem Grund die Menschen nach dem Kriterium des Vorhandenseins oder Nichtvorhandenseins von „ungesühnten“ Sünden sortiert und sie auf dieser Grundlage dann für immer und ewig in die Hölle oder ins Paradies schickt. Die vor der Hölle rettende „Sühne“ bestehe, so wird dort behauptet,

darin, dem "Hirten" seiner Sekte gewissenhaft von den eigenen Sünden zu berichten. Dieser werde dann "die Sünden erlassen" und so vor der Hölle retten. Sünden begehen also darf man. Denn alle sündigen. Wenn du nicht sündigst, könntest du stolz werden auf deine Rechtschaffenheit, und das wäre ja die schrecklichste Sünde. Darum gilt es: Man darf sündigen, solange man die rettende Beichte nicht versäumt.

Ein kluger Mensch wird leicht verstehen, dass diese "Buß-Formel" nichts anderes ist als ein Mittel dazu, die "Herde" einzuschüchtern und zu zwingen, in die Kirche zu gehen, wo man "freiwillige Spenden" für den Unterhalt der "Hirten" zahlt.

Im Kontext dieses Buches dürfte für uns die Frage interessant sein: Was hat zu einem solch absurden Sühne-Konzept geführt? Die Antwort ist: Derartige "christlichen" Sekten wissen nicht, dass Gott Vater UNS IN SICH SELBST ERWARTET – vollkommen und Gott-ähnlich, wie wir werden sollen.

Folglich liegt der Sinn der Buße überhaupt nicht darin, einem "Väterchen Bericht zu erstatten" und so der Hölle zu entgehen, sondern darin, sich der eigenen seelischen Laster gänzlich zu entledigen und, wie Gott, reine Liebe zu werden und anschließend durch Erwerb von Weisheit und Kraft Sein Teil zu werden und für immer mit Ihm zu verschmelzen.

Mit anderen Worten: Wir sollen uns selbst als ein würdiges Geschenk für Ihn bereiten, als Geschenk unserer Liebe zu Ihm, als Heilige Darbringung. Diese Darbringung muss göttlich rein sein!

Jetzt dürfte klar geworden sein: Wie oft auch immer wir unsere Sünden beichten und sich ihretwegen entschuldigen mögen, wird uns das, solange wir in gefühlsmäßiger Grobheit leben, nicht von der Hölle retten. Es wird uns weder dem Paradies noch Schöpfer näher bringen!

... Der Hauptmechanismus der Buße ist Reue über begangene Verfehlungen. Jede unsere Schädigung eines beliebigen Lebewesens, sei es aus Nachlässigkeit oder infolge unseres schlechten Charakters, gehört in die Hauptgruppe unserer Sünden. Dabei kann der Schaden mit Worten und Taten und sogar durch schlechte Emotionen zugefügt werden. Mehr noch: Jedes Mal, wenn wir den Zustand der Liebe verlassen, entfernen wir uns nicht nur von Gott, sondern beschmutzen mit unseren schlechten Gefühlsenergien auch den umgebenden Raum innerhalb des Absoluten. Und Gott zeigt

uns, dass auch solche unsere Zustände sündhaft sind und zur Anhäufung negativen Karmas führen.

Unsere Sünden können wir uns als Perlen vorstellen, die auf dem Faden unserer schlechten Eigenschaften (Lastern) aufgereiht sind. Wer seine Laster loswerden will, sollte versuchen, sich an die wichtigsten Situationen im Zusammenhang mit dem jeweiligen Laster zu erinnern und jeden einem anderen Lebewesen von sich zugefügten Schmerz reuevoll und so tief wie möglich nachzuempfinden. Auf diese Weise können wir unsere falschen Stereotype zerstören und Vorbilder für richtige Entscheidungen vorbereiten.

... "Wahrheit (richtige Auffassung davon, was Gott, Mensch und Evolution sind) – Schlichtheit – Liebe – Karma-Yoga (Dienst für Gott durch Dienst an Menschen in allem Guten) – Vernichtung des eigenen niederen Ich um der Verschmelzung mit dem Höheren Ich Gottes willen": Dieses Schema spiritueller Arbeit bot uns der Avatar Babadschi an. Wenn wir uns dem Willen Gottes gemäß verändern, ändern wir unser Schicksal, indem wir es mit immer günstigeren Möglichkeiten für spirituelles Wachstum füllen, unser Leben immer glücklicher machen und uns dem Endziel unserer persönlichen Evolution nähern – der Glückseligkeit der Vereinigung mit Gott Vater.

Liebe, Weisheit und Kraft

Gott erläuterte mir einmal, dass Seine Haupteigenschaften Liebe, Weisheit und Kraft sind. Deshalb sollten Menschen, die nach der Vereinigung mit Ihm streben, sich gerade nach diesen drei Grundkriterien entwickeln [11]. Viele Jahre später kamen dieselben Worte zu uns von Gott durch "Das Buch Jesu" [42].

Die Meisterung jeder der genannten Eigenschaften Gottes erfolgt sowohl in dem durch richtiges Bestreben vergeistigten "gewöhnlichen" Leben als auch mittels spezieller psychoenergetischer Techniken.

All das lehrte und lehrt uns Jesus [8,18].

Eine ausführliche Konkretisierung dieser Grundsätze für moderne Menschen bietet uns ein großer Zeitgenosse, der Messias Sathya Sai Baba [8,14,18-19,39,48-57 u.a.].

Äußerst wertvolle Ratschläge darüber, wie man sich dem Vorbild ethischer Vollkommenheit nähern kann, findet man auch in Belehrungen anderer spiritueller Lehrer, die Gott erreicht haben, darunter von Juan Matus und Rajneesh u.a. [8,14,18].

... Was somit den ethischen Entwicklungsaspekt anbelangt, so sollten wir damit beginnen zu lernen, wie Gott uns in dieser Beziehung sehen will. Dann spüren wir unsere Laster auf und beseitigen diese u.a. durch Sühne. Gleichzeitig prägen wir uns positive Eigenschaften ein.

Wer nun voller Zuversicht diesen Weg geht und vom Bestreben nach praktischer Gotterkenntnis und von inniger Liebe zu Gott durchdrungen ist, für den ist ein Training psychischer Selbstregulierung, beginnend mit der Meisterung der Fähigkeit, die Bewusstseinskonzentration von Chakra zu Chakra zu verlagern, die entscheidende Etappe bei der ethischen Selbstkorrektur, vor allem bezüglich der Lenkung eigener Emotionen. Sind die Chakras doch die Organe, in denen Emotionen und sonstige psychischen Zustände des Menschen erzeugt werden.

So wird im Anahata-Chakra die Emotion "herzlicher" Liebe erzeugt. Wenn wir also diese Energiestruktur durch spezielle Übungen gereinigt und entwickelt haben, dann führt uns ein einfacher Bewusstseins Eintritt in sie von Zuständen wie Müdigkeit, Gereiztheit oder Unruhe in einen klaren und reinen Zustand von Liebe und Frieden.

Wenn wir diese Techniken praktizieren, merken wir, dass die Einstellung anderer Menschen uns gegenüber sich ebenfalls ändert. Wir erzeugen dann nämlich ein günstiges Energiefeld, in dem sich andere besser fühlen. Es wird für sie angenehm, mit uns Umgang zu haben — daher die veränderte Einstellung.

Wenn wir indes viel Energie für berufliche Aktivitäten benötigen, dann können wir ein intaktes Manipura-Chakra oder auch den gesamten Komplex der drei unteren Chakras (Hara) gut gebrauchen.

Geistige Tätigkeit wiederum kann bei verunreinigten und unentwickelten Kopfchakras nicht erfolgreich sein...

Im Übrigen hat der Zustand der Chakras unmittelbaren Einfluss auf die Funktion der Organe, die in den entsprechenden Körpersegmenten liegen. Viele chronische Erkrankungen werden deshalb allein durch energetische Reinigung des betreffenden Chakras schnell geheilt.

... Der Aspekt der Weisheit wird beim Menschen in zwei Phasen entwickelt. In der ersten wird Wissen angehäuft und der Denkapparat selbst verbessert. Die Fähigkeit, falsche Konzeptionen aufzuspüren und den Intellekt kreativ zu gebrauchen (erfolgreiche Suche nach neuer Lösungen, Findigkeit in kleinen und großen Dingen) weist auf einen entwickelten Verstand hin. Der Besuch von Lehreinrichtungen, das Lesen von Büchern, geistig entwickelnde Spiele, intellektuelle Anstrengung in Wissenschaft, Produktion, Pädagogik usw.: All das begünstigt die positive Evolution einer menschlichen Seele.

Sich ohne einen entwickelten Intellekt ernsthaft mit religiöser Praxis zu beschäftigen, ist äußerst gefährlich. Solche Menschen werden leicht zu Opfern falscher und verderblicher Konzeptionen, etwa dass man um des spirituellen Fortschritts wegen möglichst viel Urin trinken muss oder dass die "Befreiung" durch vollständiges Verwerfen aller ethischen Normen und ein "spontanes" Verhalten erreicht werde... Solche Menschen sind nicht in der Lage, Liebe von Lust zu unterscheiden, Zärtlichkeit von Süßlichkeit, Feinheit von Grobheit, Gott von einem Teufel. Indem sie beispielsweise denken, die Stimme Gottes zu hören, unterwerfen sie sich der Führung von Dämonen und Teufeln und berauschen sich an ihrer "persönlichen Kraft" durch Vereinigung mit diabolischer Grobheit.

Psychoenergetische Arbeit ist nicht für schwache Gemüter! Deren Aufgabe ist vorerst eine Selbstvervollkommnung durch Dienen, Festigen des Glaubens, Wissenserwerb und ethische Selbstkorrektur.

Die zweite Phase bei der Entwicklung des Weisheitsaspekts ist damit verbunden, den multidimensionalen Raum bewusstseinsmäßig für sich zu erschließen und das diesen bevölkernde Bewusstsein – einschließlich des Schöpferbewusstseins – zu erkennen.

Dieser Prozess führt zum allmählichen Wandel des ursprünglichen menschlichen Egozentrismus in einen Gott-Zentrismus.

Und den Höhepunkt seiner Weisheit erreicht ein verkörperter Mensch durch die Fähigkeit, die Erscheinungen der materiellen Welt mit einem gottzentrischen Blick zu sehen, mit einem Blick *aus Gott* heraus, nicht aus dem eigenen, dem Körper anhängenden kleinen Ich, wie es bei den meisten Menschen der Fall ist.

“Richte deinen Verstand auf Mich”, lehrte uns Gott durch die Bhagavad Gita [8,18]. Dies bedeutet: Versuche zunächst, geistig zu erfassen, was Gott ist und welchen Platz in der Schöpfung du in Verbindung mit Seiner Existenz einnimmst. Wenn dies gelingt, dann kann durch besondere spirituelle Praktiken die Fähigkeit kommen, sich als Bewusstsein in Ihn zu versenken und so der vollständigen und endgültigen Vereinigung mit Ihm näher kommen.

Die Fähigkeit, die Ausrichtung des eigenen Verstandes und danach des Bewusstseins zu lenken, anstatt bloß reflexartig auf äußere Reize zu reagieren, kann ebenfalls nicht ohne ein spezielles psychoenergetisches Training gemeistert werden. Die Rede ist von der Arbeit mit den eigenen Indriyas.

Mit dem Sanskrit-Begriff “Indriyas” werden die “Antennen” des Bewusstseins bezeichnet. Der “normale” inkarnierte Weltmensch lebt in seinem Körper, ist aber keineswegs dessen Herr, sondern eher ein Sklave. Er ist mit ihm so fest verbunden, als würde man etwa einen Autofahrer für lange Zeit an den Sitz und den Steuermechanismus fesseln. Diese “Automobile” sind bei allen verschieden: bei dem einen nagelneu und noch intakt, bei einem anderen alt und klapprig. Für gewöhnlich “sitzt” der Mensch mit dem Bewusstsein in einem seiner Chakras, oft in einem schmutzigen und defekten, und wenn er sich im Inneren des Körpers verlagert, dann nicht nach seinem Willen, sondern weil das eine oder andere körperliche Bedürfnis ihn herumkommandiert: Irgendwo hat es weh getan, woanders “zieht” es, noch anderswo ist es angenehm... Und aus diesem seinem “Automobil” schaut er hinaus bloß durch die Sinnesorgane: Sehen, Hören, Riechen usw. Dabei streckt er gleichsam durch die Sinnesorgane seine “Bewusstseinsantennen” aus.

Beobachten wir das einmal an uns selbst. Ich höre jetzt Radio. Meine Indriyas sind durch die Ohren zum Radioempfänger ausgestreckt. Plötzlich aber läutet daneben das Telefon. Im Nu übertrage ich die Indriyas darauf und ziehe sie vom Radio ab. Jetzt sind sie am Telefonapparat; das Radio nehme ich nicht mehr wahr. Auf geistigem Weg senden wir unsere Indriyas auch zu Gegenständen oder Menschen, wenn wir an sie denken. Empfindliche Menschen spüren oder gar hellsehen fremde Indriyas, die auf sie oder auf andere gerichtet sind. Je nach dem Gefühlszustand desjenigen, der seine Indriyas sendet, kann ihre Wirkung wohltuend, neutral, unangenehm oder

sogar krankheitserregend sein. Letzteres nennt sich im Volksmund "böser Blick": Ein energetisch unguter starker Mensch hat mit seinen Indriyas einen anderen Menschen berührt und diesem dabei die Energie seiner schlechten Emotionen "eingeflüßt". Das Opfer fühlt sich schlecht und kann deswegen krank werden.

Nun ziehen wir für uns die Schlussfolgerung: mein Gefühlszustand, besonders wenn ich bereits "persönliche Kraft" habe, ist nicht nur meine persönliche Sache. Nein: Wir können anderen Menschen durch unsere schlechten Emotionen spürbar schaden, sogar ohne es zu wollen. Und umgekehrt, wir können anderen helfen (z.B. heilen), indem wir ihnen unsere Liebe senden.

... Je mehr sich ein Mensch als Bewusstsein in eine nützliche Richtung entwickelt, desto freier wird er von den Fesseln, die ihn an den Körper binden. Zunächst lernt er, sich ungehindert und wunschgemäß in seinem Körper durch die Chakras und Hauptmeridiane zu bewegen, und erlangt die Fähigkeit, den Körper von energetischem Schmutz zu reinigen, was nicht zuletzt auch sehr gesundheitsfördernd ist. Danach wird es ihm auch möglich, außerhalb der Körpergrenzen zu gelangen, die Größe des Bewusstseins aktiv auszuweiten, "persönliche Kraft" zu entwickeln, die u.a. die Möglichkeit bietet, von Äon zu Äon zu wechseln, und die multidimensionale Natur des Universums aktiv zu erforschen.

Ein entwickeltes Bewusstsein, das vom Anahata-Chakra ausgehend außerhalb der Körpergrenzen getreten ist, kann mit einer Amöbe verglichen werden, die jetzt schon direkt und ungehindert, nicht durch körperliche Sinnesorgane, ihre Indriyas zu dem einen oder anderen Objekt ausstreckt und sich daran herantastet. Mit der Verfeinerung unseres Selbst als Bewusstsein erlangen wir die Fähigkeit, auf diese Weise in immer feinere Äonen einzudringen — bis zur Wohnstätte des Primordialen Bewusstseins, dem Bewusstsein des Gott Vaters.

... Die "persönliche Kraft" des Menschen ist nicht die Kraft des Körpers, sondern die Kraft des Bewusstseins. Sie kann sowohl diabolisch wie göttlich werden, je nachdem, in welche Richtung der Mensch selbst in seiner Entwicklung geht. Dies wiederum wird unter anderem dadurch bestimmt, welche Gefühlszustände man sich angewöhnt hat.

Die "persönliche Kraft" kann auch nicht richtig entwickelt werden, ohne dass man seinen Körper in einem gesunden und aktiven Zustand erhält. Deshalb sind körperliche Arbeit, sportliche Belastung, Abhärtung und richtige Ernährung sehr wichtig, auch in der Kindheit. Der Körper muss stark und gesund werden, wenn man spirituell wirklich erfolgreich sein will.

Die für ein intensives Wachstum eines Einzelbewusstseins notwendige Energiestruktur ist der Komplex der drei unteren Chakras — das Hara (unteres Dantian). Es ist aber ein grober Fehler, die spirituelle Arbeit gerade mit seiner Entwicklung zu beginnen: Der Erwerb "persönlicher Kraft" ohne eine entwickelte Funktion der Liebe und eine tief ethische Gesinnung kann einen dazu provozieren, ethische Laster in sich zu pflegen. Dann wird psychoenergetisches Training nicht nutzbringend, sondern äußerst schädlich.

Deshalb muss man bei der psychoenergetischen Arbeit immer, ganz besonders am Anfang des Weges, der Entwicklung des spirituellen Herzens den Vorrang geben. Die Fähigkeit, die Welt vom Anahata-Chakra aus zu sehen und diesen Zustand sogar in extremen Situationen zu wahren, ist der Maßstab, der die Grundlage dafür bietet, einem Schüler die Techniken zur Erhöhung der Bewusstseinskraft zu vermitteln.

Was ist Liebe

Die Liebe ist aspektreich. Sie zeigt sich als Fürsorglichkeit und Zärtlichkeit, als Hingabe und Selbstaufopferung, als ein Dienen für Gott, welches durch das Dienen an Menschen verwirklicht und als Karma-Yoga (Arbeit nicht um sich selbst willen, sondern für Gott) bezeichnet wird, usw.

Das "Fundament" für das Aufrechterhalten des Liebeszustandes ist ein stetiges Verweilen des Bewusstseins im Anahata-Chakra und folglich das Sichverwandeln als Bewusstsein in ein beständiges Liebesgefühl, das auf alle Menschen und alles Leben ausstrahlt wird.

Eine der Hapterscheinungen der Liebe ist auch sexuell gefärbte Zärtlichkeit. Dabei darf nicht unerwähnt bleiben, dass ein ethisch korrektes Sexualleben den Menschen direkt hilft, Liebe zu entwickeln.

Gott ist die Liebe. Wenn wir danach streben, mit Ihm zu verschmelzen, dann müssen wir uns ebenfalls in die Liebe verwandeln, das heißt in ein Bewusstsein, das in einem Zustand beständiger gottähnlicher Liebe ver-

weilt. Gerade dann werden wir zu jenen Schülern Gottes, die Er, nachdem Er ihnen weitere Weisheiten gelehrt hat, in sich aufnimmt. Das ist denn auch die Hauptvoraussetzung für Fortschritte auf dem Direkten Weg zu ihm.

Und diejenigen Menschen, die der Liebe feindlich gesinnt sind, sind Gottes Feinde.

Ein Adept des Direkten Weges, der sein spirituelles Herz zunächst in seinem Körper entwickelt hat, lernt als Nächstes, es außerhalb des Körpers auszuweiten – erst einige Meter weit, dann über die gesamte Erde und später noch weiter. Eben das ist die optimale Variante, um die Körperidentifikation aufzugeben, als Einzelbewusstsein richtig zu wachsen und noch während des inkarnierten Lebens die Gewohnheit zu erwerben, außerhalb des Körpers zu existieren und zu handeln. Ein Mensch, der sich bis zu diesem Grad entwickelt hat, fühlt sich nicht mehr gebunden an seinen Körper und fürchtet nicht dessen Tod. Er hat sich ja überzeugen können, dass der Besitz eines Körpers für ihn keine Bedeutung hat und der Tod des Körpers ihn bloß von irdischen Sorgen befreien wird.

Ein solcher Gottesmensch steht unmittelbar vor dem Moment, da der Schöpfer sich Ihm öffnet und ihn in Seine Wohnstätte hereinlässt.

Die Liebe zu Menschen

Die Liebe kann und sollte sowohl in Emotionen wie in Taten zum Ausdruck kommen.

Über die emotionale Liebe haben wir bereits gesprochen und wollen es auch im Weiteren tun. Jetzt sei nur noch einmal nachdrücklich wiederholt: Das Entfalten emotionaler Liebe ist die hauptsächlichste Methode der spirituellen Vervollkommnung. Eben dadurch verwandeln wir uns (als Bewusstsein) zunächst in eine gottähnliche Liebe und dann in die Göttliche Liebe. So vereinigen wir uns mit Ihm – wir verschmelzen mit Gott.

Diese Liebe darf man nicht mit Begehrlichkeit verwechseln – der sexuellen egoistischen Leidenschaft.

Wahre Liebe ist ebenso wenig der Süßlichkeit ähnlich – einer Parodie der Liebe, die beim Versuch entsteht, Liebe äußerlich zu demonstrieren, wenn das spirituelle Herz liebesleer ist.

Ein Anzeichen wahrer Liebe ist auch das vollkommene Ausbleiben von Gewalttätigkeit und Zwang. Andernfalls ist es keine Liebe, sondern Gewaltanwendung.

Die Liebe ist feinfühlig und zärtlich, sie enthält keine Beimischungen von Egoismus und Egozentrismus, sie nährt sich von der Sorge um den anderen, um andere, nicht um sich.

Sie muss reifen gestützt durch wahres Wissen über Gott und über den Sinn des menschlichen Lebens.

Eine Liebe, die sich mit Wissen und Erfahrung bedeckt, wird weise.

In der Unterstützung anderer, auch im Kampf um ihr Wohl, aber auch durch besondere Meditationstechniken wird sie stark.

Liebe, Weisheit und Kraft: Dies sind drei Eigenschaften Gottes. Wer sie bei sich auf die göttliche Stufe gebracht hat, vereint sich leicht mit dem Primordialen Bewusstsein und vollendet seine persönliche menschliche Evolution. Weiter beginnt eine Existenz bereits als aktiver Teil des Gott Vaters.

Diesen Weg zur Göttlichkeit kann man jedoch nicht zurücklegen, indem man nur darüber nachsinnt. Es ist eine lange und schwierige Umarbeitung des Selbst. Sie ähnelt gewissermaßen der Arbeit von Athleten, die durch jahrelanges, beharrliches und hartes Training ihre Körper zur Perfektion bringen. Doch die Arbeit mit dem Bewusstsein ist noch viel komplizierter. Dabei sind hier, wie im Sport, große Resultate ohne die Hilfe eines Lehrers meist nicht erreichbar. Ein solcher spiritueller Lehrer kann entweder ein verkörperter menschlicher Guru sein, einer, der bereits den gesamten oder beinahe den gesamten Weg gegangen ist und das Ziel des Weges persönlich kennt, oder aber kann Gott selbst zum Guru werden, wie es in meinem Leben der Fall war [11,15].

Eine universelle Methode der Selbstentwicklung auf dem Weg zur Vollkommenheit, die Gott uns beständig nahe legt, ist das Karma-Yoga – Selbstvervollkommnung durch einen Dienst für Gott, der dadurch verwirklicht wird, anderen Menschen bei deren Evolution zu helfen. Hierzu führt sowohl das Überbringen spiritueller Kenntnisse wie das Vermitteln elementarer Lese- und Schreibkenntnisse, aber auch Arbeit in der Wissenschaft, Pädagogik, Medizin oder Kunst, im Wohnbau, in der Produktion von Kleidung und Lebensmitteln, in Handel und Industrie, aber auch beim Schutz

des sozialen Friedens vor kriminellen Übergriffen menschlicher Scheusale, eines Abfallstoffs der Evolution. Es ist wichtig, jede dieser Tätigkeitsarten nicht für sich selbst auszuüben, also nicht eigennützig, sondern um anderen Menschen bei ihrem Aufstieg zur Vollkommenheit zu helfen; unter anderem für die Unterstützung ihres Lebens auf der Erde, dieser Schule Gottes.

Das Karma-Yoga-Prinzip setzt keinesfalls unentgeltliche Mühe voraus – das wäre absurd. Diejenigen aber, denen Hilfe geschenkt wurde, sind verpflichtet, an Gegengeschenke zu denken. Menschen, die erhaltene Geschenke nicht mit Geschenken erwidern, werden von Gott Diebe genannt (siehe Bhagavad Gita in [8,18]).

Es ist noch wichtig zu erwähnen, dass Tätigkeiten, die für Menschen schädlich sind, nicht zum Karma-Yoga gehören und in keiner Weise richtig sein können. Es sind dies beispielsweise die Herstellung und Verbreitung von alkoholischen Getränken, Tabak und sonstigen Psychodelika (sie werden nicht ganz adäquat "Narkotika" genannt), die Beteiligung an Angriffskriegen, jede Propagierung von Hass und Aggressivität und jedes Provozieren von Angst bei Menschen. Kein Karma-Yoga ist es auch, wenn man Tiere tötet, um sich von ihren Körpern zu ernähren oder das von ihren Körpern abgezogene Fell zu verwenden. Auch unnötiges Zerstören von Pflanzen ist kein Karma-Yoga.

Resümierend: Karma-Yoga als Dienst für Gott heißt Unterstützung nur bei Gutem.

Die Liebe zur Natur

Der Umgang mit lebender Natur ist notwendig. Nicht zuletzt die Abgeschiedenheit in einem Wald oder anderen Naturlandschaften ist ein wichtiger Weg dazu, sich Gott "hinzustellen", damit Er uns erfolgreicher lehren kann. "Im Wald sollt ihr meine Weisungen suchen!..." [41: Blätter aus Moryas Garten. Der Ruf]. Denn gerade dort kann sich unser Bewusstsein über die Harmonie der Umgebung "ergießen", anstatt dass wir in der Stadt in unseren Kopfchakras "sitzen", uns nur mit Informationen über irdisch-menschliche Leidenschaften "füttern" und uns mit negativen menschlichen Gefühlsenergien beschmutzen.

Freilich sind große städtische Kulturzentren ebenfalls nötig: Dort gibt es Bibliotheken und reiche Möglichkeiten zu intellektueller Entwicklung. Man findet dort auch viel eher Gleichgesinnte und Gefährte auf dem spirituellen Weg.

Nützlich ist es auch, den eigenen Körper dem Sonnenlicht auszusetzen, speziell morgens, wenn es besonders sanft ist. Dieses Licht existiert nicht nur auf der materiellen Ebene; es durchdringt auch andere – feinste – Dimensionen im Innern unseres multidimensionalen Organismus, belebt diesen und füllt ihn mit seiner reinen Kraft.

Für Bewohner nördlicher Breiten, wo der Winter lang ist, sind "künstliche Sonnen" nützlich, und zwar Quarzlampen, mit denen man sich periodisch zuhause bestrahlen kann. Es ist auch ein hervorragendes Mittel gegen verschiedene Unpässlichkeiten. So lassen sich Erkältungskrankheiten sehr leicht mit ultravioletten Strahlen abwenden, wenn diese bei den allerersten Symptomen zum Einsatz kommen. Und ein Husten ist schnell wieder weg, wenn man mithilfe der Quarzlampe Brust und Rücken leicht ansengt, also die Stellen, wo man Senfpflaster auflegt.

Im Sommer und Herbst werden Pilze und Beeren gesammelt oder gekauft, die für eine reine Ernährung sehr wichtig sind.

Und in jeder Jahreszeit empfiehlt sich meditative Arbeit an besonderen *Kraftorten*, d.h. Plätzen von wesentlicher energetischer Bedeutung für den Menschen. Sie sind sehr unterschiedlich und können dazu genutzt werden, sich selbst zu heilen, bestimmte Energiestrukturen zu entwickeln, mit Gott sprachlich zu kommunizieren, das Bewusstsein zu verfeinern, psychoenergetische Kraft zu steigern oder auch dazu, das eigene Ich in Gott aufzulösen und mit Ihm zu verschmelzen.

... Am meisten Harmonie und Glückseligkeit schenkt uns die Natur an einem frühen Frühlingsmorgen, wenn noch vor dem Tagesanbruch die Vögel zu singen und zu balzen beginnen und wenn die gesamte Umgebung sich mit der Energie ihrer Liebe sättigt. Eine Einstimmung in ihren Zustand bringt uns näher zu Gott und ist eine reale Stufe der Bewusstseinsverfeinerung.

Wer dagegen gern lange schläft und sich dieses "Recht" als eine "Nacht-eule" gönnt, der hat viel weniger Chancen auf spirituellen Aufstieg.

... Lenzliche Abendröten bringen ebenfalls eine Fülle feinsten Eindrücke. Zu dieser Zeit überlagert sich der Vogelgesang gleichsam mit der Gesamtkulisse der großen gesättigten STILLE und HARMONIE. Zu solchen Stunden "entfließt" die Bewusstseinsenergie dem Körper und ergießt sich über die gesättigte Glückseligkeit des Waldes, füllt diesen und verschmilzt mit ihm. Auf diese Weise wird das Bewusstsein immer beweglicher und fließender und festigt sich in Harmonie und Reinheit.

... Aber auch in jeder anderen Jahreszeit schenken Morgen- und Abendstunden im Wald oder am Wasser die Erinnerung an Frühlingsröten. Sie sind für diejenigen bedeutsam, die gelernt haben, den Frühling in aller Fülle zu empfinden!

... Die Natur ist nicht zuletzt eine Vielzahl von lebenden Geschöpfen — Tieren und Pflanzen, deren Seelen den meisten Menschen gegenüber weit aus verfeinerter sind und auch unvergleichlich mehr Frieden in sich tragen. Ein moderner Durchschnittsmensch muss einen langen Weg gehen, um ihr Niveau von FRIEDEN und LIEBE zu erreichen. Erst dann darf er eine eigene Spiritualität beanspruchen.

Außerdem ist es gerade und nur in offenen Naturlandschaften möglich, ein verfeinertes Bewusstsein weiter auszudehnen — in käfigähnlichen Städtzimmern und "Straßenkorridoren" ist dies undenkbar.

... Es sei noch einmal erinnert: Emotionen sind Zustände des Bewusstseins. Und Bewusstseine sind wir. Eben dadurch, dass wir uns in bestimmten Bewusstseinszuständen befinden, sind wir entweder weiter vom Schöpfer entfernt oder Ihm näher.

Gott im Schöpferaspekt ist das Höchstmaß an Verfeinerung der Bewusstseinsenergie. Wissen wir jetzt, wohin wir uns bei der Entwicklung unserer Gefühlssphäre bewegen sollen?

... Nur wenige von uns waren schon einmal bei einer frühjährlichen Birkhahnbalz, da der frühmorgendliche Nebel vom lauten, begeisterungsvollen Lied und vom "Fiepen" dieser großen, schönen und leidenschaftlichen Vögel erfüllt wird. Und die meisten derer, die bei Birkhahnbalzen dabei waren, beendeten diese wunderschönen Liebeslieder mit Gewehrschüssen, Schmerz, Blut und Tod oder ergötzten sich an der Genusssucht sadistischer Töter.

Atheisten und Mitglieder der Massensekten unseres Landes, die in Traditionen eines "Rechts" auf das Töten von Tieren erzogen worden sind und kein absolutes inneres Tabu für Leidzufügung nach eigenem Gutdünken haben, schrecken auch nicht vor Massentötungen von Menschen zurück.

... Und an Frühlingsabenden, bereits nach dem Sonnenuntergang, da der Wald in der Dämmerung versinkt, fliegen über Schneisen und Waldrändern und über buschumwachsenen Gewässern sehr sanft männliche Schnepfen. Ihr Lied, bestehend aus schönen, seelenergreifend zarten Grunz- und Zwitscherlauten, bringt uns Wellen der Liebesemotionen dieser lieblichen Vögel entgegen. In den Büschen, über denen die Männchen fliegen, sitzen Weibchen – und wählen denjenigen, der von allen am schönsten singt... Der da! Sie fliegt auf uns zeigt sich ihm... Er – von seiner Vogelleienschaft gepackt – fliegt ihr nach... Danach verbringen sie zusammen eine Nacht im Gestrüpp. Und fliegen dann auseinander, nachdem sie über die Nacht "aneinander satt" wurden, um schon beim nächsten Tagesanbruch nach neuen Abenteuern, nach neuen Freunden Ausschau zu halten...

Die geheimnisvolle Schönheit des Moor-Liedes der Kronschnepfe, das "himmlische Geblök" von Schnepfen, die mit ihren in der Höhe vibrierenden Schwanzfedern balzen, die Lieder von Rotkehlchen und Drosseln, das nachtlange Unken der Frösche in den Tümpeln; die im Schilfrohr plätschernd laichenden Fische, der Duft des Lagerfeuers, ein Bad in einem von ersten Sonnenstrahlen illuminierten Waldsee und dann die Dampfschwaden, die den nackten und glückseligen Körpern entsteigen, das Jauchzen der Seelen, die, mit dem Jubel ihrer Liebe zu Gott und allem Lebenden überquellend, geradezu "explodieren": Dies ist jene emotionale Grundlage, die Gott in uns sehen will, auf dass wir uns erfolgreicher und schnell er Ihm entgegen entwickeln können!

* * *

Die Pflanzen sind ebenfalls Lebewesen. In ihren Körpern, wie in unseren, leben Seelen. Für gewöhnlich sind diese Seelen in einem typisch "pflanzlichen", also "anfänglichen" Entwicklungsstadium. Ich kenne aber einige "Menschenbäume", und es sind sogar recht weit entwickelte, große und starke Menschenseelen. Sie hatten jedoch in ihren früheren Leben in menschlichen Körpern nicht den nötigen Seelenfrieden erlangt, und deshalb

inkarnierte Gott sie, um ihnen beim evolutionären Aufstieg zu helfen, in Bäume: damit sie über die Jahrhunderte ihres "Pflanzenlebens" "auswetteren" und zur Ruhe kommen...

Mit solchen Menschenbäumen kann man leicht auf emotionalerer gar gedanklicher Ebene kommunizieren. Sie "binden sich" stark an Menschen, die sie verstehen können, und sind traurig, wenn man sie nicht besucht. Und wenn man zu ihnen kommt, begegnen sie einem mit Freude, die sich bisweilen mit Schmerz mischt...

... Was ist nun Seelenfrieden? Ein Nichtstun? Ein müßiger Lebensstil? Schläfrige Trägheit? Nein! Seelenfrieden ist die Abwesenheit emotionaler Erregung und hektischer Gedanken. Auf seiner Grundlage kann man lange und schnell körperlich, geistig und meditativ arbeiten. Er ist ein Partner der Tatkraft. Er erlaubt es unter anderem, die Energie nicht zu vergeuden. Auch geht auf seiner Basis jede Arbeit effektiver vonstatten. Und das Wichtigste: Er gestattet es, die Verbindung mit Gott aufrecht zu erhalten, sich auf Ihn zu orientieren und dadurch viele Fehler zu vermeiden. Auf seiner Grundlage wird es möglich, das eigene Bewusstsein allmählich in Gott "hineinwachsen" zu lassen. Das heißt, er begünstigt eine positive Evolution des Menschen. Demgegenüber führen hektische Gedanken zur Verfestigung der Getrenntheit von Gott und zum Wachstum des niederen Ich. Sie sind ein Hemmschuh des Fortschritts.

Alle gewöhnlichen Pflanzen sind in der Lage, Emotionen von Menschen wahrzunehmen. Dies bewiesen u.a. Wissenschaftler vieler Länder an Veränderungen elektrischer Merkmale bei Pflanzen als Reaktion auf menschliche Emotionen (mehr darüber siehe in [11]).

Viele Jahre nach meinem Wechsel zu "tötungsfreier" Ernährung hatte ich einmal Gelegenheit, in einer Försterei beim sanitären Holzschlag zu arbeiten. Am Anfang sah ich das im Allgemeinen als eine nützliche Arbeit und hackte sogar mit Vergnügen "überflüssige" Pflanzen aus, um den übrigen mehr Lebensraum zu geben. Irgendwann aber, als ich mehr Sensibilität erlangte, wurde mir der Schmerz dieser mit meiner Axt in Stücke gehauenen Wesen unerträglich, und ich gab die Arbeit unverzüglich auf.

Ja, wir können nicht leben, ohne uns von Pflanzen zu ernähren. Ihre Körper werden von uns unausweichlich als Bau- und Brennstoff genutzt.

Und es ist dabei sinnlos zu warten, bis ein Baum alt wird, bis er umkippt und zu verfaulen beginnt – deshalb werden gerade “reife” Bäume gefällt.

Man darf Pflanzen aber nicht unnötig töten, man darf nicht einfach zum Spaß eine Axt oder ein Messer in einen Baum stoßen, man darf nicht ohne absolute Notwendigkeit lebende Zweige abschneiden, man darf nicht “maschinell” Blätter, Gräser oder Blumen pflücken und wegwerfen. Man darf auch nicht unachtsam mit Speisen umgehen: Sie sind ja aus Lebewesen zubereitet, die unseretwegen starben. Das Wegwerfen von Essen ist – sogar wenn man sich von Pflanzen ernährt – ebenfalls eine Sünde, und zwar fahrlässige Tötung.

Und schon ganz unsinnig ist, ethisch gesehen, das “rituelle” Töten von Millionen Tannen und Kiefern zu Weihnachten und Neujahr, oder das Pflücken bzw. Schneiden von Blumen, um sie in eine Vase zu stellen und sich an ihnen zu erfreuen, während sie sterben...

Es ist wichtig, dass Sie, lieber Leser, jetzt nicht damit beginnen, sich einprägen zu versuchen: das darf man, das darf man nicht... Wichtig ist hierbei nicht, sich irgendwelche “Regeln einzupauken”, sondern das ethische Prinzip des Mitleids für fremden Schmerz und des Respekts für fremdes Leben zu verstehen.

Und wer das nicht versteht oder nicht annimmt, der soll später nicht wegen eigenen Schmerzes gekränkt sein: Durch unseren Schmerz lehrt Gott uns zu verstehen, was das Phänomen des Schmerzes selbst ist und wie unangenehm diese Empfindung ist! Er lehrt uns dadurch, mit anderen Mitleid zu haben und ihnen nicht unnötig weh zu tun.

Und noch mehr als gegenüber Pflanzen soll das Prinzip des Mitleids gegenüber Tieren gelten: Diese spüren ja den Schmerz unvergleichlich schärfer als pflanzliche Organismen.

Das es notwendig ist, das Mitleidsprinzip voll und ganz einzuhalten, darunter auch bei der Ernährung, lehrten und lehren uns Gott [8,14,18]. Gott ist die Liebe. Wenn wir uns Gott nähern wollen, dann müssen wir das Prinzip der LIEBE in vollem Umfang annehmen. Doch was für LIEBE wäre es ohne MITLEID? Bloß eine Parodie davon!

Wir sollten eines verstehen, liebe Freunde: Wie viel auch immer die “Hirten” verschiedener religiöser Sekten uns das Gegenteil lehren mögen, wir können in spiritueller Hinsicht keine wesentlichen Fortschritte machen,

ohne das MITLEIDSPRINZIP voll zu akzeptieren und endgültig zu "tötungsfreier" Ernährung zu wechseln (d.h. unter Ausschluss von Tieren aller Art: Säugetiere, Vögel, Fische usw.), und dies nach ethischen, nicht nach egoistischen (etwa um der eigenen Gesundheit willen) Motiven!

... Ethische Lektionen in Bezug auf Pflanzen bestehen nicht nur im Bereich der Ernährung. So ist es ja möglich, Zeltplöcke nicht aus lebenden Pflanzen zu machen, sondern auch noch festen trockenen Stöcken. Und ein Lagerfeuer lässt sich auf einer alten Feuerstelle, einem Waldpfad etc. machen, anstatt direkt auf lebenden Pflanzen.

Auch darf man ein Feuer nicht auf trockenem Torf errichten: Es könnten dann ganze Kilometer von Wald abbrennen, und Tausende Pflanzen und eine Vielzahl von Tieren würden in den Flammen sterben. Bei trockenem Wetter darf man dies auch nicht an einer hohen Fichte tun: Die vieljährige am Boden liegende Nadelschicht wird dann entglimmen und Wurzeln der Fichte und andere umgebenden Pflanzen werden verbrennen. Äußerst vorsichtig muss man in Frühjahr sein, wenn vorjähriges Gras sich leicht anzündet: Im Feuer sterben dann massenhaft lebende Pflanzen und Insekten, zerstört werden Vogelnester mit Eiern oder Jungvögeln und Pflanzensamen, es verbrennt unnötig altes organisches Grasmaterial, das dem Boden als Düngemittel dienen und ihn so anreichern sollte. Und schon als ganz wilde Unmoral erscheinen vorsätzliche, spaßeshalber organisierte "Frühlingsfeuer", durch die unter anderem auch Heuschober, Wohnhäuser und sonstige Bauten abbrennen können...

... In einigen Tempeln versuchen die Menschen Gott in ihren Gesängen aufzureden, Er sei "langmütig und gnadenreich"... Ist es aber nicht besser, selbst damit zu beginnen, in Übereinstimmung mit dem Göttlichen Prinzip der Liebe zu leben, der ja ohne Mitleid für alle Menschen und jedes lebende Geschöpf einschließlich der Ameisen, Würmer und Pflanzen undenkbar ist?...

Gott ist die Liebe

Diese höchste Formel, den Schlüssel zur Erkenntnis Gottes, hat uns Jesus Christus mitgeteilt.

Woran liegt es aber, dass so wenige Menschen, die sich für Christen halten, diese Wahrheit für ihren spirituellen Fortschritt nutzen konnten? Warum hat diese Formel auch nicht breite Massen von Materialisten zum Glauben mitgerissen? Die Ursache liegt nicht zuletzt im Verfälschen der Lehre Jesu Christi, das bereits bei der Zusammenstellung des Neuen Testaments begann, also nur wenige Jahrhunderte nach dem Abschluss Seiner Inkarnation auf der Erde [6].

So wurde aus Jesu Lehre jener Teil ausgeschlossen, wo Er davon sprach, dass der Mensch ein evolutionierendes Einzelbewusstsein ist, das sich dahingehend entwickeln soll, Gottähnlichkeit zu erlangen und mit Gott Vater zu verschmelzen. Auch die in Seinen Predigten enthaltene Beschreibung des Gott Vaters ließ man verschwinden. Aufgenommen wurden dafür ungehaltene Forderungen des Paulus darüber, wie man sich kleiden soll und nicht soll und welche Frisuren man zu tragen hat. Hinzu kam eine der Liebe und des gesunden Menschenverstandes entbehrende Apokalypse, überfüllt von Drohungen über Blutmeere und Eiterschalen. (Dies ist nicht bloß ein persönlicher Standpunkt des Verfassers dieses Buches, sondern auch und gerade der von Jesus [42]).

Diese Entstellungen der Lehre Jesu Christi haben dazu geführt, dass die Massenbewegung namens "Christentum" beinahe schon in ihren Anfängen aufhörte, eine Religion der Liebe zu sein – jener Liebe, um deren Bekräftigung willen Gott Jesus Christus predigen ließ. erinnert sei hier etwa an die Inquisition, an die Kriege zwischen Protestanten und Katholiken, an die "Kreuzzüge" und in Russland an die Massenvernichtung von "Altgläubigen", an die "Judenpogrome"...

Herausragende Köpfe Russlands – Alexander Puschkin, Lew Tolstoi, Fjodor Dostojewski, Wladimir Wyssotzki und viele andere – lehnten, auch wenn sie die Existenz Gottes anerkannten, ein derartiges Christentum ab.

Aber auch "einfachere" Menschen stellten sich Fragen, auf die ihnen die Kirchen keine einleuchtenden Antworten geben konnten: Wie kann man denn davon sprechen, dass Gott die Liebe ist, wenn Er in der Apokalypse solcherlei ankündigte und wenn es auch heute ringsherum Kriege, Gewalt, Brutalität, Krankheiten und Leid gibt? Nein, wenn Er allmächtig ist und dennoch solche Dinge geschehen, wenn ringsherum nur Böses ist, wenn ich

trotz aller Bitten an Ihn nirgendwo Liebe sehe, dann ist an diesem Glauben etwas faul, und ich brauche einen solchen Gott nicht!

Es ist für uns wichtig zu verstehen, dass diese bodenlose Kluft, die zwischen den "christlichen" Massen und Gott gähnt – eine Kluft, welche die Menschen von Ihm trennt, die Ihn den Menschen entgegenstellt und Gläubige dazu nötigt, von Ihm Gnaden für sich zu erbetteln, anstatt sich selbst Seinem Willen gemäß zu verändern und mit Ihm in der Liebe zu verschmelzen –, nicht von Ihm erzeugt wurde, sondern von Menschen, die Seine Lehre verdreht haben.

... In Wirklichkeit ist Gott nicht irgendwo ganz weit am Himmel. Vielmehr ist, wie Jesus sagt, die Entfernung zwischen jedem von uns und der Wohnstätte des Vaters nicht größer als die Dicke eines dünnen Papierblattes [42]...

Um aber diese so geringe Distanz zu bewältigen und in Seine Liebenden Arme zu gelangen, müssen wir so werden wie Er, reine Liebe. Und nicht Zorn oder Furcht, nicht eigennütziges Wollen.

Emotionen sind Zustände des Bewusstseins. Dies zu verstehen ist von grundsätzlicher Bedeutung.

Wir sind Bewusstseine, Bewusstseinsenergien. Nicht Körper oder Geist.

Und auch Gott ist ein Bewusstsein, allerdings ein unendlich größeres als das unsrige.

Um das Hauptsächliche zu erfüllen, das Er von uns will, müssen wir daher nichts weiter lernen als immer in einem Zustand feinfühlig und reiner emotionaler Liebe zu sein und diesen Zustand niemals zu verlassen.

Gott ist die Liebe. Er hat Mitleid mit uns. Er ist bestrebt uns zu helfen, indem Er uns immer wieder den Weg zu Sich weist, zu seiner Wohnstätte, zu unserem letztlichen Glück...

Doch wir gehen ja nicht zu Ihm. Stattdessen zanken wir um Güter dieser Welt, zermürben uns mit Hass gegen andere Menschen, weil sie sich nicht so wie wir kleiden und andere Frisuren tragen, weil sie nicht die gleichen "beterischen" Körperbewegungen machen, weil sie eine andere Hautfarbe oder eine andere Nationalität haben...

... Gott hingegen will, dass wir uns im Zustand emotionaler Liebe festigen. Und dann heißt es: Komm herein!

“Jeder Austritt aus dem Zustand der Liebe...”

“Jeder Austritt aus dem Zustand der Liebe führt zur Anhäufung von schlechtem Karma”, sagte Gott mir einmal vor vielen Jahren. Diesen Satz kann man als einen zweiten Punkt hinter “Gott ist die Liebe” folgen lassen.

Wovon ist hier die Rede? Was ist das, schon wieder eine Drohung? Wird Er mich bestrafen? Wird Er eine schwere Krankheit auf mich herabsenden? Oder wird Er mich dazu verurteilen, bei der nächsten Inkarnation zu leiden? Nein, diese Fragestellung ist falsch.

Gott bestraft nie jemanden. Aber er lehrt. Und unsere Geschicke machen wir selbst. So schieben wir beispielsweise das Glück der Begegnung mit Ihm selbst hinaus. Und wir werden wegen unserer Getrenntheit von Ihm auch weiter leiden, wenn in uns keine Liebe ist. Und auch verschiedene Nöte ziehen wir dadurch an. Es ist durchaus nicht Gott, der uns bestraft.

Hierzu einige markante Beispiele aus meinem eigenen Leben.

Ich sah einmal eine weitere illegale Ausgabe meines Buches über David Copperfield: nicht nur ohne mein Einvernehmen und finanzielle Kalkulationen, sondern diesmal sogar mit verfälschtem Inhalt – einem unsinnigen Diagramm in der Mitte des Textes, angeblich in meinem Namen...²

Da war bei mir “das Fass voll”: Ich verließ den Zustand der Liebe und stellte mich auf eine “Klärung der Beziehungen” mit dem kriminellen Verleger ein...

Am gleichen Abend bekam ich dann eine Entzündung der Speiseröhre: Krämpfe, nicht einmal schlucken konnte ich...

Und am nächsten Morgen packt mich ein großer schwarzer Geist mit seiner Hand an der Kehle, klettert sich ganz fest, lässt nicht los und versucht mich zu erwürgen. Da eile ich zurück in die Wohnstätte des Schöpfers, zurück in den Zustand der Liebe, und es kommt mir sogleich in den Sinn: “Je-

² Ich kannte einige solche Ausgaben: darunter eine mit total entstelltem Bildnis von David auf dem Buchumschlag, und eine andere, wo gerade die Hauptabschnitte über David fehlten (es gab nur eine Einleitung und Nachwort; das sah so aus, als ob ich Seinen Namen verwenden wollte, um mir Reklame zu machen).

der Austritt aus dem Zustand der Liebe..."... Und der Geist verschwand, die Entzündung war nahezu gleich wieder weg.

Der Mechanismus ist folgender: Wenn wir in feinen Zuständen verweilen, sind wir unerreichbar für grobe Geister, denn sie sind nicht im Stande, in feine Äonen einzudringen. Wenn wir aber emotional verrohen, nähern wir uns sofort ihrem Zustand und werden zu bequemen Zielscheiben für ihre aggressiven Attacken.

Und vor etwa dreißig Jahren ist mir noch viel "Ärgeres" widerfahren. Da fingen meine Mitarbeiter in Moskau plötzlich an, hinter meinem Rücken Unfug zu treiben [11]. Dies sah für mich aus wie ein Verrat am Werk Gottes. Gott Selbst veranlasste die unverzügliche Schließung des in Moskau errichteten spirituellen Zentrums.

Und damit hätte man den Punkt setzen müssen. Ich aber verfiel in einen Dauerzustand von Zorn auf sie und zog dadurch sofort diabolische Kräfte auf mich: Ohne einen äußeren Grund wurde ich von einer Bande überfallen, wonach ich sehr lange unter heftigen Schmerzen im Sterben lag, zwei Mal klinisch tot war und für einige Jahre faktisch behindert blieb.

Erst ein "Durchbrennen" der zerstörten Rückgratknochen mit der Kundalini-Energie, nachdem ich dies lernte, brachte eine fast vollständige Genesung...

... So zieht auch jeder von uns selber Glück oder Leid auf sich: Betreten wir den Zustand Göttlicher Liebe, so nähern wir uns Gott, betreten wir dagegen grobe Zustände, so "klettern sich" Dämonen und Teufel an unsere Körper fest. Wir werden dann krank und leiden.

So bestrafen wir uns dafür, dem Willen Gottes nicht nachzukommen.

Diesen Willen hat Jesus äußerst präzise zum Ausdruck gebracht: Liebt Gott und liebt einander, komme was wolle! [8,18].

Vollkommen falsch ist die Meinung, Gott sei dazu verpflichtet, uns mit allerhand irdischen Gütern zu versorgen. Nein, Er hat niemals versprochen, dies für alle Menschen zu tun... Er ist keineswegs unser Diener! Er ist der Herr und Gebieter!

Er liebt uns und will uns helfen — beileibe nicht aber beim Erwerb irdischer Güter, nicht bei der Umsetzung unserer egoistischen Wünsche.

Seine Liebe zeigt sich daran, dass Er uns auf unser letztlisches Glück hinlenkt — die Einheit mit Ihm.

Er ist der Herr, der absolute Herrscher. Es gilt, Seinen Willen und Sein Gesetz zu erlernen, anzunehmen und zu erfüllen. Dann leben wir in Harmonie mit Ihm. Dieses Gesetz lautet: Der Weg zur Vereinigung mit Gott führt über kompromisslose Liebe, und wer aus ihr austritt, der verliert den Schutz Gottes und wird zur Beute für Bewohner der Hölle.

Seien wir doch gehorsam: Es liegt doch in unserem Interesse, zu Gott zu gehen. Nehmen wir also Sein Gesetz an!

Denn Er hat ja nicht um unsertwillen, sondern um Seiner Selbst Willen die gesamte Schöpfung und jeden von uns erschaffen. Darin besteht Seine Evolution, Sein Leben. Und Er hat die Absicht, Seinen Willen streng walten zu lassen: Willst du zu Mir kommen, dann lebe in der Liebe und sei glücklich, willst du nicht, dann leide in deiner Getrenntheit von Mir!

Egozentrismus und Gott-Zentrismus

Es ist verständlich, dass eine Gott-zentrische Weltanschauung sich nicht bei jedem von uns auf Anhieb einstellen kann, zum Beispiel gleich nach der Lektüre dieses Buches. Denn dazu reicht es nicht, das Konzept zu überdenken, sondern man muss Gott real empfinden. Erst dann kann man lernen, irdische Dinge und die eigene Situation gleichsam mit Seinen Augen, aus Seiner Position heraus, zu sehen. Sich aber die Aufgabe stellen, Gott-Zentrismus zu erlangen, muss man schon jetzt. Und man muss beginnen sich darauf vorzubereiten, indem man gegen den eigenen Egozentrismus kämpft.

Der Verzicht auf eigene Vorteile und Annehmlichkeiten um anderer Menschen willen bei gleichzeitiger Bezwingung der Hochmut ist denn auch der Anfang des Kampfes gegen den eigenen Egozentrismus.

Die Alternative zum Egozentrismus ist eine wahre, das heißt gescheite, gewaltlose und feinfühligte SORGE um andere.

Dabei werden die Interessen anderer den eigenen gegenüber höhergestellt.

Die Übernahme von Verantwortung für das Wohlergehen anderer — in der Familie oder einer beliebigen Gemeinschaft — ist eine Möglichkeit, die

notwendigen Eigenschaften zu entfalten. Dabei sollte das Ich-Gefühl der Führungsperson dahinschwinden und durch ein Wir-Gefühl ersetzt werden, bei dem es für das eigene Interesse kein Platz mehr bleibt.

Sehr deutlich können Egozentrismus oder dessen Abwesenheit im Bereich sexueller Beziehungen zu Tage treten.

Gehe ich bei sexuellen Interaktionen von meinen persönlichen Interessen aus oder aber von denen meines Partners? Dies ist eine Grundsatzfrage, die sich jeder zur Selbstanalyse und Selbstkontrolle stellen soll.

Jede Gewaltsamkeit, jeder Zwang beim Sex sind Äußerungen widerwärtiger seelischer Eigenschaften.

Ähnliches Beispiel: Der Mann kümmert sich nicht darum, einer unerwünschten Schwangerschaft seiner Freundin vorzubeugen. Ich glaube, dass jeder Mann eine Regel befolgen soll – er soll nie Ejakulation in die Geschlechtsorgane der Frau ohne ihre ausdrückliche Zustimmung vollziehen.

Noch ein Beispiel: Der Mann setzt nach der Defloration den Geschlechtsakt um seiner Befriedigung willen fort und ignoriert dabei die Schmerzen seiner "Geliebten".

Solche Beispiele lassen sich mehren.

Im Übrigen verhalten sich viele Frauen nicht minder widerwärtig als viele Männer.

Oder nehmen wir die Sphäre der Ernährung. Die überwältigende Mehrzahl der Menschen macht sich beim Verzehr von Erzeugnissen aus toten Tieren nicht einmal Gedanken darüber, dass diese Tiere, bevor und während sie starben, Schmerzen empfanden und litten, und das nur, damit wir unsere rücksichtslosen Geschmacksgewohnheiten befriedigen!

Eine "tötungsgebundene" Diät (mit Fleisch und Fisch) ist keine Notwendigkeit: Alle dem Menschen nötigen Nahrungsbestandteile erhalten wir aus Pflanzen, Milchprodukten und Eiern. Eine "tötungsgebundene" Ernährung verunreinigt lediglich unseren Organismus mit Harnsäuresalzen (die Folge sind verschiedenartige Gichterscheinungen) und groben Energien, die in toten Tieren auf Grund von Todesangst und Schmerz bleiben.

Der Verzehr von Tierleichen ist unvereinbar mit spirituellen Erfolgen, nicht zuletzt weil er dem Erlangen ethischer Gereiftheit durch die sich so ernährenden Menschen zuwiderläuft. Davon sprach Gott zu den Menschen

[8,14,18]. Dennoch sehen wir heute, wie viele religiöse Lügenhirten ihren Anhängern gerade das Essen von Tierkörpern abverlangen — sonst wirst du ja etwas Gutes verschmähen! Sie sollen damit aufhören und verstehen, dass sie gegen Gott und gegen die Evolution handeln und dabei die Seelen der Menschen verkrüppeln, die ihnen vertrauen!

Was Gott von uns will, ist die Liebe.

* * *

Eine überaus wichtige Rolle beim Zerstören des eigenen egozentrischen niederen "Ich" kann speziellen Meditationstechniken zukommen. Die Rede ist von der stufenweisen Meisterung der "totalen Reziprozität". Ihr Kern besteht darin, dass das Bewusstsein aktiv in den Zustand des Nicht-Ich übergeht und sich jenseits des Körpers verteilt, wobei die Aufmerksamkeitsvektoren auf den Körper gerichtet sind.

So geht eine weitere radikale Umgestaltung des eigenen Egozentrismus vonstatten — ein wichtiger Schritt dahin, mit Gott zu verschmelzen und irdische Dinge aus Seiner Sicht, mit Seinen Augen, zu sehen. Gerade diese Meditationstechnik ermöglicht es, am Ende des Weges die vollkommene Vereinigung mit Ihm in Seiner Wohnstätte zu erreichen.

Die Liebe zu Gott

Der spirituelle Weg ist für diejenigen, die stark und zielbewusst gehen, ein Weg der zunehmenden Glückseligkeit und Freude!

Warum aber gehen ihn so wenige Menschen? Und warum geben sich so viele vollends zufrieden mit pseudoreligiösen Handlungen, indem sie etwa Ostereier färben, sich an Festtagen "tüchtig" betrinken und rituell Tiere und Pflanzen töten?

Ist es bloß ein Mangel ein Verstand, der sie zu diesen Ersatzmitteln drängt, welche in Wirklichkeit oft Übertretungen vor dem Angesicht Gottes sind? Oder kommt es noch auf fehlende Liebe zu Gott an?

Die Liebe zu Gott bedeutet nicht die Teilnahme an Riten "auf alle Fälle" — falls Er also doch existiert und einen bestrafen könnte! Die Liebe zu Gott ist eine Liebesneigung zu Ihm — dazu, Ihn zu erkennen und mit Ihm zu verschmelzen. Sie ähnelt der sexuellen Leidenschaft: Die in Ihn Verliebten

sehnen sich nach Ihm und sättigen sich mit Glückseligkeit in Augenblicken der Begegnung – während erfolgreicher Meditationen.

Ja, um Gott so lieb zu gewinnen, muss man es in der Tat bereits verstehen, zu lieben und sich zu verlieben. Für einen Menschen, der nicht lieben kann, ist Gott unerreichbar. Davon sprach schon Jesus: Lernt zunächst einander zu lieben – erst dann werdet ihr eure bereits entwickelte Liebe auf Gott Vater richten können.

Man muss aber nicht unbedingt eine ganze Inkarnation lang schwer darauf hinarbeiten, die Kunst irdischer Liebe zu lernen. Man kann sich das Lernen wesentlich verkürzen, indem man spezielle Techniken zur Entwicklung des Liebesorgans – des spirituellen Herzens – anwendet. Auch ist es wichtig zu verstehen, was Gott eigentlich ist: Es können einen seriösen Menschen ja nicht die Märchengestalten zur Liebe hinreißen, die von “Hirten” der entarteten religiösen Richtungen gepredigt werden!

... Gott Vater wird dem Menschen nur im Mönchtum erkennbar. Doch das Mönchtum ist nicht das Tragen einer Uniform der einen oder anderen Farbe – schwarz, weiß, orange... Und auch nicht eine stolze Selbstbetitelung mit einem neuen – oft fremdländischen – Namen. Dies sind alles kindische “Religionsspiele” erwachsener Menschen.

Das wahre Mönchtum ist nicht unbedingt ein Klosterleben. Auch nicht eine Absage an Familie und Sozialdienst. Und auch nicht ein kategorischer Zölibat. Und nicht ein “Töten des Fleisches” durch Ablehnung elementarer Hygiene, durch Ketten und Krankheiten.

Das wahre Mönchtum ist ein Zustand, bei dem die Indriyas nicht an Objekte der materiellen Welt gebunden sind, sondern an Gott. Dies ist ein Resultat der Verliebtheit einer durch Meditationstraining entwickelten Seele in Gott.

Der Mönch ist – nach Gottes Auffassung – ein Mensch, der im Zustand beständiger Konzentration (Wachsamkeit) lebt, ein Mensch, der sich in einem “Totalkrieg” gegen seine Laster und Unzulänglichkeiten empfindet. Dieser spirituelle Krieger kämpft auch für das Wohlergehen seiner Gefährten auf dem spirituellen Weg.

Wichtige Attribute eines Kriegermönches sind: ein abgeschiedener Raum (Zimmer oder Haus), wo er schläft und allein mit Gott einen wesentli-

chen Teil seiner Zeit verbringt, sowie die Möglichkeit, sich in den Schoß der Natur zu meditativer Arbeit zurückzuziehen.

Äußerst wichtig ist es noch die Möglichkeit zu haben, den ganzen Körper jeden Tag mit Seife zu waschen. Körperliche Sauberkeit fördert Gesundheit, frische Wahrnehmungen und feine Emotionen.

Nützlich sind auch Quarzlampen, zumal wenn man in nördlichen Breiten lebt, um sich das ganze Jahr hindurch zu sonnen. Sonnenstrahlen – nicht nur “lebendige”, sondern sogar vom Menschen künstlich erzeugte und modellierte – bringen uns Gesundheit und sind dem Wohlergehen unserer Körper und Seelen förderlich.

Zum Leben eines Mönches gehören auch unbedingt grundlegende spirituelle Bücher, befreundete Weggefährte und, das Wichtigste, Gott als ein fortwährend empfundener Lehrer, Ratgeber, als ein liebevoller und fürsorglicher, unseren Abweichungen vom Weg zu Ihm aber strenger Universale Vater-Mutter.

Der Erfolgsmaßstab eines spirituellen Mönch-Kriegers ist ein verschwindender Egozentrismus (dieser kommt durch Reizbarkeit und das Bestreben, etwas “für sich” zu erhalten, zum Vorschein) und ein allmählich wachsender Gott-Zentrismus.

Letzterer impliziert nicht ein intellektuelles Wissen darüber, was Gott eben ist, sondern ein reales Fühlen, dass Er überall und in allem ist, dass Er *Alles* ist. Hierbei schwindet das Empfinden des “Selbst” dahin: Das persönliche niedere “Ich” löst sich – durch ein *Zusammenwachsen* der Indriyas mit Gott – allmählich in Ihm auf. Dies verändert grundsätzlich den ökologischen Status des Menschen, nicht wahr?

... Einem spirituellen Kämpfer, der leidenschaftlich in den Schöpfer verliebt ist und sich keinen anderen Sinn seines Lebens denken kann als nur den, in der Liebe mit Ihm zu verschmelzen und anderen dabei zu helfen, gestattet Er, in Seine Wohnstätte umzuziehen – in Sich Selbst. Wer als spirituelles Herz sich dort niedergelassen hat, kann zum ersten Mal real seinen Höchsten Geliebten in die Arme des Bewusstseins schließen.

Die nun folgende Festigung des Vereintseins mit Ihm erlaubt es, aus Seiner Wohnstätte heraus zu handeln beginnen und sich dabei als Seinen Teil zu empfinden.

Dies ist denn auch die vollkommene spirituelle Selbstverwirklichung, die volle Befreiung, das höchste Nirwana, die Vollendung der eigenen persönlichen Evolution als Mensch, das volle Erkennen Gottes und des Selbst, die Verschmelzung mit Ihm zu *einer Einheit*.

Der sexuelle Aspekt der Liebe

Jeder von uns und alle verkörperten Menschen sind hier, in der Welt der Materie, durch Sex aufgetaucht. Ist es also nicht absurd, ihn abzulehnen? Doch der Sex ist nicht nur ein Mittel der Fortpflanzung, sondern – beim richtigen Verhältnis zu ihm – auch ein Weg, die eigene Gefühlssphäre in die nötige Richtung zu entwickeln. Es ist eine Methode, um Feinheit, Zärtlichkeit und Fürsorglichkeit zu erlangen – wichtigste Eigenschaften auf dem Weg zu Schöpfer.³

Sexverbote und Profanierung des Sexes durch manche Religionssekten sind ein Charakteristikum für die Widernatürlichkeit dieser Sekten, für ihre Versunkenheit im Tamas-Guna⁴.

Auf der anderen Seite wird aber auch übermäßige Sexbegeisterung, bei der die Suche nach neuen Sexabenteuern zum Hauptsinn des Lebens wird, nicht von Gott befürwortet. Gott verweist solche Menschen auf ihren Irrtum etwa durch entsprechende Krankheiten.

Bei der Ontogenese (Entwicklung in einer Inkarnation) eines beliebigen gesunden Menschen spielt der Sex ab der Pubertät eine sozialisierende Rolle (dies wurde auch bei Tierversuchen demonstriert; s. [11]). Die Sexualhormone ziehen Menschen zueinander und bringen sie dazu, die Besonderheiten anderer Menschen und Methoden des Umgangs mit ihnen zu lernen.

³ Da der Sex nicht nur zum Kinderzeugen dient, stellt sich die Frage der Kontrazeption (Verhütung ungewollter Schwangerschaft). Dafür sollen beide Partner Sorge tragen. Eine bequeme Methode der Kontrazeption ist das Abbrechen der geschlechtlichen Vereinigung durch den Mann unmittelbar vor der Ejakulation; diese findet dann außerhalb der Geschlechtsorgane der Frau statt.

⁴ Gunas sind Eigenschaften der Seele. Sie sind in drei Gruppen unterteilt: Sattva (Reinheit, Harmonie), Tamas (Unhöflichkeit, Ignoranz, Unreinheit der Seele) und Rajas (eine Zwischenstufe, für die unter anderem Leidenschaft und Energie typisch sind).

Am sexgebundenen Verhalten sind auch mitunter konträre menschliche Eigenschaften klar erkennbar. So schenken die einen sich selbst und ihre Liebe dem anderen und sorgen für den anderen. Dagegen verlangen Menschen vom entgegengesetzten Pol ihre eigene Befriedigung, sie zeigen Egoismus in Verbindung mit Gewaltsamkeit, mit Geringschätzung, ja sogar mit Hass gegen ihren Sexualpartner.

So offenbaren und entwickeln sich Menschen als das eine oder andere Guna und streben entweder zu Gott oder aber in die Hölle.

Wir alle werden in wesentlichem Maße durch Gott gelenkt. So bringt Er uns im Bereich sexueller Beziehungen mit anderen Menschen zusammen. Dadurch schafft er lehrreiche Umstände, unter denen man jeweils selbst eine richtige oder unrichtige Entscheidung trifft. So kann ein Mensch sein Schicksal verbessern oder verderben.

Und wenn jemand im sexuellen Bereich zu Schaden kommt, dann soll er hier seine Fehler unter Berücksichtigung der lenkenden Rolle Gottes suchen. Es gilt, diese Fehler zu finden und Schlussfolgerungen für die Zukunft zu ziehen.

Oder wir geraten manchmal in eine schwierige Lage wegen unserer Fehler in früheren Inkarnationen. Das heißt, ich habe irgendwann einmal jemandem das angetan, was ich jetzt am eigenen Leibe spüren muss. Es hat sich schlicht das "Karma-Gesetz" manifestiert: Gott hat mir gezeigt, wie es den Opfern meiner früheren Übertretungen erging. Ziehen wir die richtigen Schlussfolgerungen!

Wie hat man sich also bei sexuellen Beziehungen zu verhalten, um sich durch sie auf Gott hinzubewegen, nicht in die entgegengesetzte Richtung?

Die Hauptregel hier ist: Es darf keinerlei Zwang geben, weder groß noch klein, nicht einmal in Gedanken. Jeder sollte absolut frei dem anderen die eigene Liebe entgegenbringen und den Wunsch, den Partner mit Liebe zu füllen und zu sättigen.

Dabei darf man nicht über die psychologischen Unterschiede zwischen den Geschlechtern hinwegsehen. Und die sind groß. So verspürt der Mann beispielsweise den Wunsch nach sexuellem Kontakt mit einer Frau als Reaktion auf vorwiegend visuelle Wahrnehmungen, während bei der Frau taktile Reize – zärtliche Berührungen, Liebkosungen – im Vordergrund stehen.

Wir alle sollten uns immer bemühen, zärtlich und liebevoll zueinander zu sein! Zärtliche Worte, aufrichtiges Lächeln der Liebe, Berührungen mit Händen und Lippen sind Ausdrucksformen der Liebkosung. (Küssen sollte man übrigens mit gelöstem und nicht nassem Mund, ohne diesen zu öffnen. "Sabberküsse" lösen nur Abneigung gegen den Küssenden aus.)

Der Geschlechtsakt ist nicht zuletzt ein intensiver Energieaustausch zwischen den Partnern. Ein besonders starker Energieausstoß findet beim Orgasmus statt; der Orgasmus ist denn auch die Glückseligkeit, die diesen Energieausstoß begleitet.

Die betreffenden Energien sind essenziell für die richtige Funktion des Organismus, darunter auch für spirituelle Arbeit. Deshalb sollte jeder bestrebt sein, die eigene Energie der oder dem Geliebten zu schenken; dies ist ein sehr wertvolles Geschenk, allerdings wenn die Energie rein und verfeinert ist.

... Die Frage des sparsamen Umgangs mit Energien des Organismus mit Blick auf meditative Arbeit ist in der Tat essenziell. Ja, wir sollten versuchen, alles, was nicht notwendig ist, aus unserem Leben auszuschließen, alles, was das spirituelle Wachstum behindert. (Werke des spirituellen Dienens nach Prinzipien des Karma-Yoga sind notwendig.) Eine typische Variante unnötiger Energievergeudung ist der Sex mit einem ungeeigneten Partner. Ja, für solche Sexspiele wird Energie in der Tat unnötig verschwendet.

Wer ist aber ein ungeeigneter Partner? Und wer ist geeignet? Geeignete Liebespartner sind vor allem solche, die ihrer energetischen Reinheit und spiritueller Fortgeschrittenheit nach ungefähr gleich sind, unter anderem nach der Verfeinerung ihres Bewusstseins. Wer dagegen vorerst auf einem grundsätzlich niedrigeren Niveau seines evolutionären Werdegangs steht, wer energetisch noch verunreinigt ist, ein unspirituelles Leben führt und grobe ethische Unzulänglichkeiten aufweist, der ist nicht geeignet.

Sexuelle Beziehungen mit geeigneten Partnern führen nicht zur Verschwendung, sondern zum Austausch energetischer Reinheit, zur Aktivierung psychischer Energie bei beiden Partnern und zu deren gemeinsamem Wachstum. Sie tragen auch zur größeren energetischen Stabilität der Gatten bei.

Der Sex ist uns Menschen nicht nur zum Kinderzeugen gegeben worden. Er ist auch dazu berufen, das spirituelle Wachstum aller, die zu diesem

Wachstum fähig sind, zu fördern. Durch Sex lernen wir, einen anderen Menschen emotional zu lieben, und entwickeln Strukturen der Gefühlsphäre, lernen für den anderen zu sorgen, erfahren schließlich Zustände wie Frieden und Glückseligkeit, entwickeln diese Zustände in uns und machen uns auf diese Weise bereit für den Großen Frieden und die Große Glückseligkeit in der Wohnstätte des Schöpfers.

Der Sex zwischen Ehepartnern kann zu einer Methode für gemeinsames spirituelles Training werden. Zum Beispiel: Beide Partner schauen beim sexuellen Kontakt einander von ihrem Anahata-Chakra aus an, und verschmelzen sie mit ihren spirituellen Herzen miteinander – und mit Gott.

Vermerkt sei noch, dass in geringwertiger Literatur zum angeblich "spirituellen Sex" die Empfehlung anzutreffen ist, eigene Orgasmen überhaupt zu meiden. Dies ermögliche die Anhäufung von Energie im eigenen Körper und führe zu einem gigantischen spirituellen Wachstum... In Wirklichkeit aber haben abwegige Versuche, das eigene Wohlergehen auf Kosten und zum Schaden anderer zu erhöhen, mit der Spiritualität nichts gemein. Es ist Propaganda für eine Form von Energievampirismus, eine widerwärtige Form von Egoismus. Es kann keinesfalls durch Gott als Liebe anerkannt werden und hat nichts zu tun mit dem Weg zu Gott.

Und letztlich: Wer kann Ehepartner eines spirituellen Gotteskämpfers werden? Was überhaupt heißt Ehe für solche Menschen? Und was ist für sie Ehebruch?

Im Allgemeinen gilt hier Folgendes:

Die Ehe ist ein genügend stabiler Bund zweier Menschen, die zusammen den spirituellen Weg gehen, wobei sexuelle Beziehungen eine der Komponenten ihres Umgangs miteinander sind.

Und umgekehrt: "Jede (sexuelle) Vereinigung einander unähnlicher Menschen ist Ehebruch" [8,18]. Das lehrte Jesus Christus seinen engsten Schülern, und das schrieb in seinem Evangelium der Apostel Philipp nieder.

"Einander unähnliche" Menschen sind solche, die sich ihrem spirituellen Entwicklungsgrad nach wesentlich voneinander unterscheiden. Sie unterscheiden sich voneinander unter anderem nach psychoenergetischen Merkmalen: Je gereinigter und verfeinerter die Energien, umso näher ist der Mensch seinem Ziel – Schöpfer.

Und beim sexuellen Umgang findet ein intensiver Energieaustausch zwischen den Partnern statt. Folglich ist der sexuelle Verkehr mit einem in spiritueller Hinsicht ungeeigneten Partner ein Hemmnis für den Fortschritt des Vorwärtsgelenden. Eine solche Ehe ist aus der Sicht Gottes nicht wünschenswert.

Als Ehebruch sieht Gott auch übermäßige Sexbegeisterung, die sich in dem Bestreben äußert, immer neue sexuelle Vergnügungen zu suchen. Solche Tendenzen bringen weg von Gott und vom Weg zu Ihm.

Wir sehen, dass beide dieser Varianten von Ehebruch nur bei religiösen Menschen möglich sind. Mit weltlichen Menschen, die nur von Sorgen des Fleisches leben, hat das nichts zu tun. Für sie sind auch die Regeln anders.

Gott selbst bringt zu Ihm gehende Menschen zu ehelichen Beziehungen zusammen und wieder auseinander; keinem irdischen "Hirten" hat Er diese Seine Funktion überantwortet. Eine Ehe staatlich registrieren zu lassen ist nur dahingehend von Bedeutung, um vermögensrechtliche Fragen und Probleme im Zusammenhang mit der Kindererziehung klären zu können.

Zu unterstreichen ist auch die Irrelevanz der Forderung verschiedener religiöser Sekten (mitunter gestützt durch weltliche Moral), man solle ein Eheverhältnis "aufs Geratewohl" eingehen, ohne sich vorher gegenseitig von der sexuellen Seite her kennen zu lernen.

Wenn von Sexualstörungen, Unzulänglichkeit und Schwäche die Rede ist, kommen meist sofort eben männliche Probleme in den Sinn: Impotenz, schnelle Ejakulation usw. Weibliche Schwäche hingegen ist weniger offenkundig. Es wird weniger davon gesprochen; Frauen suchen seltener fachärztliche Hilfe.

Es gibt jedoch Frauen, die unter keinen Umständen zu einem Orgasmus kommen und nach jedem Geschlechtsakt mit Kreuzschmerzen, Kopfweh und allgemeiner "Abgeschlagenheit" schwer darunter leiden; für sie wird der Sex zum Albtraum.

Es gibt Frauen, deren Geschlechtsorgane statt Erogenität lediglich eine intensive Schmerzempfindlichkeit, sogar ohne jegliche Entzündungsvorgänge.

Bei anderen wiederum löst sexuelle Vereinigung nur ein für sie unerträgliches Kitzelgefühl aus...

Bei manchen Frauen ist die sexuelle Bioenergie (Udana) derart grob, dass kein Partner imstande ist, den Geschlechtsakt mit ihnen länger als wenige Sekunden fortzusetzen.

Oder es gibt Frauen, bei denen nicht die Klitoris über Erogenität verfügt, nicht der Eingangsbereich der Vagina, nicht deren Vorderseite, sondern der tiefstliegende Teil, den nicht jeder Mann erreichen kann.

In allen solchen Fällen können die Beziehungen zwischen Partnern nicht durch tiefe Harmonie erfüllt sein, und solche Ehen sind nicht stabil, mögen sie durch noch so pompöse Zeremonien "geheilt" worden sein.

Vollwertig und fruchtbar in spiritueller Hinsicht kann nur eine Ehe werden, die sich sowohl aus sexueller wie spiritueller Harmonie nährt.

Eheliche Beziehungen sind somit wichtige Lektionen in der Schule Gottes. Wir sollten Seinem Willen gegenüber feinhörig und gefügig sein!

* * *

Er sei gemerkt, dass Krishna nicht nur Frauen und Kinder hatte, sondern auch das Göttliche Wesen "der sexuellen Kraft" in allen Lebewesen betonte [8,18].

Sathya Sai segnet die Ehebeziehungen.

Das gleiche lehrte und lehrt Babadschi.

Die Zärtlichkeitsschönheit präsentiert uns David Copperfield in der Erotik Seines magischen Tanzes.

Während Seines letzten Lebens auf der Erde betonte Jesus Christus die Wichtigkeit der sexuell gefärbten Zärtlichkeit bei der richtigen Bewusstseinsentwicklung [8,18]. Auch jetzt schlägt Er vor, den sexuellen Energieaustausch zwischen geistig gerichteten Menschen als echte heilige Kommunion zu betrachten [42].

Ich will speziell betonen, dass man diese Worte keinesfalls als Aufruf zu ungeordneten sexuellen Beziehungen und „totaler Sexualisierung“ verstehen darf. Es wäre auch falsch zum Schluss zu kommen, dass selbst Sex allein uns die spirituelle Entwicklung gewährleisten kann. Nein. Nur ethisch tadellose sexuelle Beziehungen zwischen spirituell gerichteten Menschen können ihnen unschätzbare Hilfe leisten.

Nur solche sexuelle Beziehungen, die mit der emotionalen Feinheit, mit Zärtlichkeit und Dankbarkeit zum Partner gesättigt sind — nur sie können

uns zu Gott führen. Sie unterscheiden sich völlig von der egoistischen Befriedigung der Wollust, die von Gott missbilligt wird.

Ich will noch ein Merkmal der Spiritualität in den sexuellen Beziehungen hinzufügen: jeder Partner handelt, von den Interessen des Anderen ausgehend, stellt sich mit ihm ein, er lebt mit den Empfindungen seines Partners und bemüht sich, das Vergnügen des Anderen zu verstärken. Dadurch wird nämlich die volle Harmonie erreicht. Jeder lernt dabei das Durchdringen sich selbst (als Bewusstsein) in den Körper des Geliebten; die Körper werden dadurch reiner und Bewusstseine fließen in eins zusammen.

Auf solche Weise lernen wir die Vereinigung der Bewusstseine in den Armen der feinsten Liebe. Das bereitet uns dazu vor, uns später auch so mit dem Höchsten Gelebten – mit Gott zu verschmelzen.

Zum Abschluss des Kapitels noch ein Zitat aus dem Evangelium nach Philipp: "Lernt doch den reinen Ehestand kennen – denn er hat große Kraft!" [8,18].

Erziehung der Kinder

Gott inkarniert den Menschen auf die Erde, damit der Mensch hier, in dieser Schule namens Erde bei Gott als Lehrer Göttlichkeit lernt. Dieser Lernprozess geht in drei Hauptrichtungen: Liebe, Weisheit und Kraft. Gerade dies lernen wir hier unter Seiner – zunächst unsichtbaren, dann auch sichtbaren – Führung.

In dieser Schule gibt es theoretischen und praktischen Unterricht. Zur Theorie gehört das Erlernen des Göttlichen Willens durch Bücher und auf andere Weise. Eines der praktischen Fächer ist die Kindererziehung.

Dem Kind muss am Anfang Elementares beigebracht werden: sprechen, sich freuen, gehen usw. Wenn es schon heranwächst, sollte man versuchen, ihm möglichst viele Lebensgewohnheiten zu vermitteln und sein Blickfeld maximal zu erweitern. Man sollte ihm verschiedenerlei beibringen: Rad fahren, laufen, schwimmen, ein Zelt aufschlagen, ein Feuer anzünden, singen, malen, verschiedene Sportspiele spielen usw. Es soll fernsehen und so mit Menschen in anderen Teilen des Planeten bekannt werden, es soll allmählich die Vielfalt des religiösen Suchens der Menschen kennen lernen... Dies

alles wird ihm später sehr nützen und ihm erlauben, Probleme des Erwachsenenlebens leichter zu meistern.

Durch Kindererziehung der Evolution des Universalen Bewusstseins dienen und so gleichzeitig sich selbst entwickeln kann man nicht nur mit eigenen leiblichen Kindern, sondern auch mit vielen anderen Kindern. Wir alle sind Kinder des Einen Gottes. Wir alle sind eine Familie! Mit Kindern, die nicht vom eigenen Fleisch sind, sollte man genauso umgehen wie mit den eigenen!

Wenn wir so leben, weiten wir unsere Liebe aus und lernen, mit den Menschen so umzugehen, wie Gott es tut. Wir lernen so die Göttliche Liebe.

Ratschläge zur Ernährung

Gott erläuterte den Menschen einmal über einen Propheten die Grundsätze der Ernährung: "... Ich habe euch gegeben alle Pflanzen, die Samen bringen, auf der ganzen Erde, und alle Bäume mit Früchten, die Samen bringen, zu eurer Speise". Dieses Gebot findet sich in der hebräischen Bibel (Genesis 1,29). Später fügte Er durch einen anderen Propheten noch hinzu: Esset alles, "... Allein esset das Fleisch nicht mit seinem Blut, in dem sein Leben ist!" (Genesis 9,1-4). Wovon ist in diesem Satz die Rede? Genau von "tötungsfreier" Ernährung: Esset alle genießbaren Pflanzen, verwendet Milch und Eier. Ihr sollt aber nicht jene Tiere für eure Nahrung töten, in deren Körpern ihr Blut seht.

Und was haben die durchtriebenen und genussüchtigen Juden, die dieses Gebot erhielten, sich damals ausgedacht? Sie fingen an, das Blut der von ihnen getöteten Tiere in die Erde fließen zu lassen und das Fleisch zu essen... — ja, ohne Blut. Sie taten so, als ob sie es so verstanden, die Seele eines Tieres sei dessen Blut... Diese Methode, um Gott auszutricksen, übernahmen später auch genussüchtige "Christen". Und die Einwände von Jesus Christus dagegen [8,18]... — nahmen sie einfach nicht ins Neue Testament auf...

Doch das wahre Christentum ist ja eine Lehre von der Liebe. Ist es denn wirklich mit dem Christsein vereinbar, anderen Wesen Leid zuzufügen, um die eigenen Sinnesleidenschaften zu befriedigen?

Ein wahrer Christ ist nicht einer, der formell eine Taufe empfängt, ohne überhaupt daran zu denken, der Lehre Christi zu folgen. Und noch weniger jemand, den man aus irgendeinem Grund noch im Kindesalter getauft hat. Und auch nicht jemand, der ein Kreuz um den Hals trägt. Kreuze werden von Kreuzträgern getragen, nicht wahr?

Ein wahrer Christ ist einer, der Gottes Lehre folgt, welche uns durch Jesus Christus und andere Messiasse übermittelt worden ist. Ihre Essenz lässt sich in drei kurzen Sätzen zusammenfassen:

1. Gott ist die Liebe.
2. Wir sollten in Ihn einfließen, um Ihn mit uns selbst zu bereichern.
3. Dazu müssen wir so wie Er werden — die Liebe.

Wir dieser Lehre nicht folgt, darf sich nicht einen Christen nennen. Solche Menschen sind bloß Abartlinge, "Christen" in Anführungszeichen.

... Ich wurde in diesem Leben in eine kommunistisch-atheistische Familie hineingeboren. Über Sünde und Mitleid dachte man hier überhaupt nicht, wie übrigens in fast jeder "sowjetischen" Familie. Auch ich ernährte mich von Kindheit an von Fleisch und Fisch: So war es üblich. Auch ich wurde zum Fischer und Jäger. Ohne jegliche Gewissensbisse tötete und quälte ich Tiere, ohne auch nur darüber nachzudenken, dass noch irgendjemand außer mir Schmerzen empfinden kann.

Erst als ich bereits wissenschaftlicher Mitarbeiter an einem Forschungsinstitut war, machte ich mir erstmals Gedanken über mein Recht, Tiere zu töten. Sogleich aber dachte ich mir die Rechtfertigung aus: Wir können nicht leben, ohne uns von Fleisch und Fisch zu ernähren. Deshalb habe ich objektiv das Recht dazu, mir dieses "Essen" selbstständig, nicht mit fremden Händen, zu besorgen. Zumal ich das zu tun weiß.

Später einmal geschah Folgendes: Ich trat ohne mein Gewehr an ein Seeufer und scheuchte eine Entenfamilie auf: die Entenmutter und etwa zehn Entenküken, die noch nicht fliegen konnten. Sie alle entfernten sich vom Ufer und schwammen in ihrem einträchtigen Grüppchen dicht an dicht auf eine kleine, etwa 50 Meter vom Ufer entfernte Insel zu. Auf der Insel aber saß versteckt ein mir unbekannter Jäger. Als die Entenfamilie an die Insel herangeschwommen kam, schoss er sie alle mit zwei Schüssen tot...

Ich empfand damals zum ersten Mal den Tod der Opfer dieses grausamen Vergnügens — der Jagd — als ein Drama. Meine Bestürzung war umso

ärger, als ich zur Ursache ihres Todes geworden war, indem ich sie unabsichtlich aufgeschreckt hatte. Sofort aber sah ich den Widerspruch ein: Hätte ich sie getötet, hätte mir das ja gar nicht leid getan! Ich hätte mich dann ja über den Erfolg gefreut, über die reiche Jagdtrophäe!..

Später einmal bekam ich Gelegenheit, zusammen mit Forstarbeitern in einem Bus durch Karelien zu fahren. Sie hatten nach Feierabend schon etwas Wodka getrunken und nahmen sich nun ein nächtliches Fischfangen vor – mit Fischspeeren im Scheinwerferlicht. Während sie aber unterwegs waren, wurde es einem von ihnen plötzlich "weich ums Herz" und er fing an sich laut auszumalen: "Wie denn: lebende Fische mit einem Speer erschlagen?! Sie sind ja lebendig! Mit dem Speer!..". Er wiederholte viele Male suggestiv diese Phrasen und richtete die Frage mal an sich selbst, mal an seine Kameraden. Es war zu sehen, dass ihm da gerade ein Licht aufging...

Aber die Kameraden grinnten nur schweigend: Was es doch nicht alles gibt, wenn einer mal ein bisschen "übertrieben" hat...

Ohne ihre Unterstützung zu sehen, beschämte er sich plötzlich seiner "Schwäche" und rief aus: "Ja! Wir fahren hin, um lebende Fische mit Speeren zu erschlagen!". Und damit verschwand das Thema von der Tagesordnung...

Einmal jagte ich Enten auf einem See. Ich schoss eine an. Ich wollte ihr den Rest geben und schoss wieder und wieder, aber die Ente sah die Schüsse und schaffte es jedes Mal unterzutauchen, bevor die Schrotladung sie erreichte. Da griff ich zu einem Trick und steuerte das Boot so, um sie auf eine Untiefe zu treiben, wo sie nicht mehr tauchen konnte. Und sie verstand es. Und ergab sich. Ich schoss auf sie ein Mal nach dem anderen, sie wurde jedes Mal eingehüllt in Schrot, und jedes Mal durchbohrte das Blei ihr kleines Körperchen. Schwer verletzt und mit durchstochenen Flügeln, schrie sie nur noch vor Entsetzen und Schmerz. Sie war zu Rettungsversuchen nicht mehr in der Lage. Ihre Klagerufe, wie sicherlich die Klagerufe all jener, die schuldlos und grausam getötet werden, hörten sich an wie: "Wofür?! Ich habe doch weder dir noch irgendjemand anderem etwas Böses getan! Habe doch Mitleid! Wofür tust du mir solch schreckliche Schmerzen an?!". Ich aber fuhr mit dem Boot immer näher heran, zielte und schoss...; sie aber wollte und wollte nicht sterben. Und erst als ich ganz nahe herangefahren war, riss ich ihr mit einem erneuten Schuss den Kopf ab.

Nachher aßen wir ihren mit Schrot durchlöcherten Körper, doch er wollte mir irgendwie nicht schmecken...

Meine letzte Jagd war eine Elchjagd. Die Treiber hatten gerade eine Elchkuh an die Schusslinie getrieben. Die Jäger fingen an zu schießen und verletzten sie. Sie warf sich auf die Treiberreihe zu, und auch die Treiber eröffneten nun das Feuer. Zwei meiner Kugeln durchbohrten ihre Wirbelsäule. Danach schossen noch weitere Jäger. Der Jagdaufseher, so erinnere ich mich, verfiel bei den vielen Gewehrschüssen in Ekstase und schrie begeistert: "Das nenne ich Musik!!!".

Zum Schluss fiel sie nieder. Als ich näher kam, atmete sie nicht mehr. Aber die Jäger erzählten, dass sie, nachdem sie gestürzt war, noch fünfzig Meter weiter kroch und dabei eine dicke Blutspur hinter sich ließ. Sie erzählten das lachend, freuten sich über ihren Erfolg. Nicht bei einer einzigen Seele gab es Mitleid...

Doch auch ich hatte ja doch beim Schießen ans Fleisch gedacht, nicht an die Schmerzen dieses schönen Tieres...

Kurz danach machte ich Schluss und verkaufte sogar mein Gewehr.

... Als ich dann später einem für mich autoritativen Menschen begegnete und von ihm zum ersten Mal in seriöser Weise hörte, dass es einen Gott gibt und dass Er es nicht gut heißt, dass wir uns von Tierkörpern ernähren, da war ich schon vollkommen dazu vorbereitet, diesem furchtbaren Laster zu entsagen...

Als Nächstes studierte ich wissenschaftliche Literatur zur Ernährungsphysiologie und stellte fest, dass es in tierischen Körpern keine einzige für den Menschen notwendige Nahrungskomponente gibt, die nicht auch in Pflanzen plus Milch und Milchprodukten sowie Eiern enthalten sind. So beinhalten Milch und Eier unter anderem alle für den Menschen notwendigen so genannten "essenziellen" Aminosäuren — die Bausteine von Eiweiß. Fleisch und Fisch zu essen erwies sich als keineswegs notwendig, sondern als krasser Ausdruck von Genussucht, als ein Bestreben, die eigene Geschmackslust auf Kosten von Schmerz und Tod anderer zu stillen!

Und niemand soll sich mit der Ausrede rechtfertigen: "Ich bin es ja nicht selbst, der tötet; 'sie' sind es, die töten; ich kaufe nur und esse". Nein: "Sie" töten für uns! Wir leisten Beihilfe zur Tötung unschuldiger Wesen, die keineswegs dazu inkarniert wurden, damit wir sie töten, sondern um eine eige-

ne weitere Evolutionsphase in einem ihnen von Gott gegebenen Körper zu durchlaufen. In diesen Körpern sind gleiche Seelen wie wir selbst, nur jünger – wie Kinder...

... Ich tötete sehr viele Tiere.

Schon in der Kindheit wurde mir beigebracht, lebende Würmer auf den Angelhaken aufzuspießen. Mir kam damals nicht einmal in den Sinn, darüber nachzudenken, wie ich mich denn an ihrer Stelle fühlen würde... Später mussten Fische an diesen Angelhaken leiden.

Fische "schlafen" nicht ein, wie rücksichtslose Eltern ihre Kinder trösten, die sterbende Fischchen bemitleiden. Jeder sterbende Fisch empfindet Todesangst, Verletzungsschmerz und Erstickungsqualen...

Später begann ich auf lebende Zielscheiben zu schießen: Vögel und Tiere.

Dann wurde ich Tierökologe und durch meine Hand starben Tausende Tiere – nunmehr nicht als Nahrung, sondern "für wissenschaftliche Forschungen"...

Später noch, als medizinischer Mitarbeiter, schnitt und tötete ich Ratten, Kaninchen – diese lieben, zarten Tierchen...

Als dann schließlich das Aha-Erlebnis kam, wurde mir plötzlich all ihr Schmerz bewusst... Ich bereute, bat sie um Vergebung. Doch offenbar sühnte ich nicht alle diese Schrecken in genügenden Maße ab...

Und als mich viele Jahre später ein zwei Meter großer Primitivling ohne irgendeinen äußeren Grund und völlig wehrlos plötzlich aus dem Hinterhalt überfiel und meinen Körper tödlich verletzte, da hätte ich, unter grausigen Schmerzen sterbend, ebenfalls staunen mögen: Wofür? Ich habe doch niemandem etwas Böses getan...

Und irgendwann einmal, womöglich schon im nächsten irdischen Leben, werden er und alle Mitglieder der Bande, deren Killer er damals war, genauso qualvoll sterben und dabei stöhnen: Wofür?!..

... Oft fällt es Menschen, die niemals früher darüber nachgedacht haben, was sie essen, nachdem sie eine Ermahnung zum Mitleid gehört und ihr zugestimmt haben, plötzlich ein: Aber was soll ich denn essen, wenn nicht Fisch noch Fleisch?! Wir wollen jetzt daher kurz über allgemeine Ernährungsgrundsätze sprechen.

Erste Regel: Wir benötigen in unserem Menü alle fünf Gruppen von Nahrungsbestandteilen: Eiweiß, Fett, Kohlehydrate, Vitamine und Mikroelemente. Gezielt verarmte Diäten, darunter "Monodiäten" (Ernähren mit nur einem bestimmten Produkt, beispielsweise nur mit Reis, nur mit Weizenkeimen, nur mit Hafer, nur mit Äpfeln u.dgl.), sind mitunter wirksam bei Heiltherapien, aber sie sollten nicht zu lange dauern. Auf eine solche Diät setzen kann man sich – nach fachärztlicher Beratung und je nach Schwere der Erkrankung und der gewählten Behandlungstaktik – für einen, drei oder sieben Tage, manchmal sogar für einen bis anderthalb Monate.

Als hilfreich zu Heil- und Reinigungszwecken erweist sich auch das volle Fasten (unbedingt mit Wassereinnahme!) mit einer Dauer von bis zu drei Tagen. Hat man den Wunsch länger zu fasten, so darf man das nur unter Aufsicht eines Heilfastenspezialisten tun. Der Austritt aus dem Fasten sollte fließend sein. Für die ersten Mahlzeiten sind Säfte und Obst am besten geeignet. Für einige Tage sollte man das Kochsalz ganz ausschließen – sonst sind Schwellungen von Körpergewebe möglich.

Einweiß, Fett und Kohlehydrate sind in so gut wie jedem Naturprodukt (Milch, Körner, Gemüse usw.) gleichzeitig erhalten, aber in unterschiedlichen Proportionen. Dementsprechend unterteilt man die Nahrungsprodukte für gewöhnlich in eiweiß-, kohlehydrat- und fetthaltige.

Zu den "Eiweißprodukten" zählen Milch und (Sauer-)Milcherzeugnisse, Quark, Käse, Eier, Nüsse, Pilze, Soja, Erbsen und Bohnen. Eiweiß kann verschieden sein, je nachdem, welche Aminosäuren jeweils dazugehören. Die Aminosäuren wiederum gliedern sich in "nichtessenzielle" (solche, die der menschliche Organismus benötigt, aber auch selbst herstellen kann) und "essenzielle" (die ebenfalls notwendig sind, aber zumeist nicht im menschlichen Körper hergestellt werden und diesem daher mit der Nahrung zugeführt werden müssen).

Von größtem Wert bei der Eiweißversorgung des Organismus sind somit diejenigen Produkte, in denen ein kompletter Satz der "essenziellen" Aminosäuren enthalten ist. Es sind dies Milch und Eier. Der Verzehr von Milch oder Eiern gewährleistet vom Eiweiß her eine vollwertige Ernährung. Fehlen dagegen Milchprodukte und Eier, dann müssen andere Nahrungsar-

ten abwechslungsreich eingenommen werden, speziell die der "eiweißhaltigen" Gruppe.

Dabei gilt es allerdings zu beachten, dass Bohnenpflanzen in großen Mengen zu verstärkter Gasentwicklung im Darm führen. Gleiches geschieht mitunter beim Verzehr von Gerste und Reis und bei erwachsenen Menschen auch bei Milch (nicht aber bei Quark und Käse). Milch trinke man in solchen Fällen am besten abends in kleinen Mengen und ohne sie mit noch irgendetwas zu kombinieren. Im Übrigen ist Sauermilch in diesem Fall besser verträglich.

Gasentwicklung ist auch die Folge, wenn große Mengen von Eiweiß- oder Fettnahrung zusammen mit Süßprodukten eingenommen werden.

Eier und fettreiche Speisen sollten nicht spät abends gegessen werden: Diese Produkte bleiben lange im Magen, und gerade im Magen geht die Verdauung (im Gegensatz zur Verdauung im Darm) während des Nachtschlafes schlecht. Die Nahrung bleibt dann unter Umständen die ganze Nacht über unverdaut im Magen, und die vermehrte Entwicklung von Mikroben führt dann nicht selten zu Magen- und später zu Darmentzündungen.

Nun wollen wir uns separat dem Verzehr von Eiern zuwenden.

Zum einen gibt es das Postulat, man dürfe Eier aus ethischen Erwägungen nicht essen: Aus ihnen könnten ja junge Hühnchen schlüpfen! Aber: Aus einem Ei, das auf einer Hühnerfarm erzeugt wurde, kann unmöglich ein Hühnchen werden. Eine Haushenne ist nämlich eine einzigartige, vom Menschen durch Selektion herausgezüchtete biologische Art, deren Weibchen unbefruchtete Eier legen, also ohne die Hilfe eines Hahnes. Aus diesen Eiern können keine Küken schlüpfen. (Auf Hühnerfarmen werden Hähne nur für diejenigen Eier mit Hennen zusammengebracht, die danach in Inkubatoren zur Hühnchenproduktion verwendet werden.)

Es ist aber auch nicht sinnvoll, auf den Verzehr befruchteter Eier zu verzichten: In einem nicht angebrüteten Ei gibt es ja noch keinen Embryo, also auch keine inkarnierte Seele. Solche Eier empfinden weder Angst noch Schmerz, wenn sie gekocht oder gebraten werden.

Die Eier, die wir essen, sind nichts weiter als Eizellen. Und wenn man schon mit Eizellen Mitleid haben sollte, dann müsste man sehr viel mehr die zugrunde gehenden Eizellen des Menschen betrauern, nicht die der Hühner! Dabei ist doch jede Menstruation einer Frau ein Zeichen dafür, dass die

Chance, einen Menschen zu gebären, vergeudet wurde! Folgt daraus nicht etwa, dass jede Frau "chronisch" schwanger sein müsste, um ein unnötiges Zugrundegehen von Eizellen zu verhindern? (War nur ein Scherz!)

Der zweite Einwand gegen Eier kommt von den Physiologen: Ihr Verzehr führe unausweichlich zur Arteriosklerose, weil sie viel Cholesterin enthalten.

Ich selbst hatte einmal Gelegenheit, noch als Laborgehilfe an Rattenversuchen im Labor von Akademiemitglied N.N.Anitschkow teilzunehmen – an denselben Versuchen, die ihm erlaubten, die Eier "mit einem Bann zu belegen". Ich selbst verpasste den Ratten damals mit meinen Laborantenhänden die Arteriosklerose. Nur: Die Ratten wurden beileibe nicht mit Eiern gefüttert, sondern mit reinem Cholesterinpulver vermischt mit Öl. Und die Dosierungen dieses chemisch reinen Cholesterins waren sogar sehr beeindruckend: Sie wurden in mehreren Gramm je Verabreichung gemessen, und das weiß ich nicht mehr wie viele Male pro Tag. All das für eine kleine Ratte! Ja, bei den Ratten entwickelte sich die Arteriosklerose. Doch die Cholesterindosen waren ja millionenfach höher im Vergleich zu mehreren Eiern täglich bei einem Menschen!

In Wirklichkeit ist Cholesterin für den Menschen eine äußerst wichtige Substanz, denn aus ihm entstehen alle – männlichen wie weiblichen – Geschlechtshormone.

Im Übrigen wird Cholesterin in unseren Körpern erzeugt. Und hohe Cholesterinkonzentrationen gibt es nicht nur in Eiern, sondern auch in Tierkörpern, speziell in Leber, Gehirn und Speck.

Und um die Ursache der Arteriosklerose zu erkennen, ist es vor allem wünschenswert zu klären: Erkranken daran auch diejenigen, die sich "tötungsfrei" ernähren?

... Fette können pflanzlicher und tierischer Herkunft sein. Zu den letzteren gehören sowohl Butter wie Fette aus toten Tieren.

Die Wissenschaftler schreiben in ihren Forschungsberichten, die Verwendung tierischer Fette erhöhe statistisch ganz wesentlich das Risiko einer Krebserkrankung. Wir sollten aber verstehen, dass dies sich nicht auf die Butter bezieht.

Nützlich sind sowohl Pflanzenöle wie Butter. Die Ersteren enthalten u.a. das Vitamin E und lösen Cholesterinablagerungen auf, wenn diese bereits

vorhanden sind. Die Butter indes ist reich an den Vitaminen A und D. Zum Aufwärmen und Braten von Speisen ist allerdings die Butter besser. Die Öle werden beim Erhitzen in Gegenwart von Sauerstoff oxidiert. In der Folge entstehen schädliche Stoffe, wobei es gilt: Je flüssiger ein Öl, desto schneller oxidiert es.

Im Handel erhältlich sind auch noch Margarinen – Mischungen verschiedener Fette. Wer sie verwenden möchte, lese zunächst auf der Packung die Liste der Zutaten.

Zur kohlehydrathaltigen Nahrung zählen alle Gemüse- und Obstarten, Beeren, Grützen, Konfitüren, Honig u.a. Dabei sind pflanzliche Körper und Samenkörner reich an Ballaststoffen, die für eine normale Darmfunktion wichtig sind, sowie an Vitaminen, speziell dem Vitamin C und den Vitaminen der B-Gruppe. Und der Zucker spendet dem Körper u.a. schnell verwertbare Energie.

Gemeinhin bekannt ist mittlerweile, dass die vom Körper sehr benötigten B-Vitamine nicht zuletzt im Brot enthalten sind. Es ist aber wichtig zu wissen, dass es sie (wie übrigens auch Eiweiß) in Broten aus fein gemahlenem Mehl kaum noch gibt. Viel nützlicher sind daher Brote aus grob gemahlenem Mehl oder mit einem Zusatz von Kleien.

Gleiches gilt für den Reis. Viel nützlicher ist ungeschliffener Reis, denn er enthält viel B-Vitamine und Eiweiß.

Über Vitamine haben wir bereits genügend gesprochen. Hier sei nur noch hinzugefügt: Wenn wir Milch, Eier, Butter und Pflanzenöle essen und dazu Brot (mit Kleien), Grütze, Möhren, (grünes) Gemüse sowie frisches Obst und Beeren, dann versorgen wir uns vollkommen mit allen Vitaminen. Bei Bedenken oder besonderen fachärztlichen Anzeigen kann man sich in der Apotheke Multivitamine oder bestimmte Vitaminkombinationen kaufen.

Besonders bemerkenswert unter allen Vitaminen ist das Vitamin C. Dieses Vitamin ist wichtig, um den Organismus widerstandsfähig zu erhalten, und hilft insbesondere bei Erkältungskrankheiten. Aber es ist nicht temperaturbeständig. Deshalb sollten Kräuter, Baumnadeln und Hagebutte vor dem Aufbrühen nicht gekocht werden. Sehr viel Vitamin C ist auch im Knoblauch und Brennessel enthalten.

Mit Spurenelementen versorgen wir uns durch eine ausgewogene Ernährung. Hierzu gehören sowohl Milchprodukte und Pilze als auch vieles andere. Doch am wertvollsten in dieser Hinsicht ist der Meerkohl, welcher garantiert das volle Sortiment an Spurenelementen enthält. Er ist erhältlich sowohl in Konserven wie in getrockneter Form (speziell in Bio-Geschäften und Apotheken). Man kann ins Essen einfach Meereswasser oder Meeres-salz hinzusetzen.

... Das Leben eines Naturliebhabers und -kenners ist nicht nur reicher an Schönheit und Gesundheit, nicht nur nützlicher vom spirituellen Standpunkt aus: Es ist auch viel billiger. Ein Waldkenner versorgt sich für den Winter liebend gern mit Konfitüren und sogar mit selbstgemachtem Blütenhonig und bereitet auch schmackhafte Dörrkräuter für Aufgüsse anstatt von Tee. Ganz besonders nützlich sind aber natürlich Pilze.

Die Pilze sind, wenn man sie in gebratener oder gekochter Form verwendet, sehr schmackhaft, aber sie sind schlecht bekömmlich, da ihre Zellhäute sich nur schwer durch unsere Verdauungsenzyme abbauen lassen. Doch bei langer Einwirkung von Essig- oder Milchsäure – beim Marinieren oder Einsäuern (Salzung) – werden die Zellhäute zerstört und die Pilze werden dann hervorragend assimiliert.

Gesalzene Pilze aufbewahren kann man ohne Weiteres auch in einer Stadtwohnung; man muss nur systematisch (ungefähr ein Mal wöchentlich) den Schimmel von der Oberfläche der Flüssigkeit über der Beschwerung abnehmen. Versuchen Sie nur bloß nicht, Eierpilze separat einzusäuern: Sie bilden bei der Gärung keine Milchsäure und es wird im Endeffekt nichts Gutes daraus. Eierpilze kann man entweder zu anderen eingesalzenen Pilzen in ein Gefäß geben oder aber mit Essig und Salz konservieren.

* * *

Das Wichtigste bei der Frage richtiger Ernährung ist es, den ethischen Grundsatz der *Nichtschädigung* zu beachten. Nur diejenigen Menschen, die ein Mitgefühl für fremden Schmerz entwickelt haben, können auf dem spirituellen Weg erfolgreich fortschreiten. Denn nur denjenigen, der sich das Prinzip der Liebe eingeprägt hat, lässt Gott Seiner Wohnstätte nahe kommen.

Diese Lebensweise lehrte noch im alten China der Göttliche Lehrer Huang Di. Dies lehrten auch Pythagoras, Gautama Buddha und später Jesus Christus [8,14,18]. (Jesus machte davon mehrmals Ausnahmen, aber nur gegenüber Fischern und einfachen Menschenmengen, indem er ihnen Fische zu essen gab.) Gleiches lehrte und lehrt Gott in der Gegenwart durch Babadschi und Sathya Sai Baba [8,14,18,27,38-39,48-56,58].

Dieser Ansicht Gottes widersprechen scheinbar Seine eigenen Worte im Koran. Wir sollten jedoch verstehen, dass die Situation zur Entstehungszeit des Islam, geprägt von beinahe pausenlosen kriegerischen Auseinandersetzungen, nicht im Mindesten dazu angetan war, den nomadischen Rinderzüchtern und Wüstenbewohnern eine für sie neue Ernährungsweise einzupflanzen. Damals verfolgte Gott, der das Handeln des Propheten Muhammad lenkte, ein anderes Ziel: Es galt, in dieser Region der Erde einen monotheistischen Glauben einzuführen. Erst nachdem der Islam erstarkt war, konnten die Moslems sich auch mit der ethischen Seite der Ernährung auseinandersetzen.

Für den Fall der Missachtung der Ernährungsethik hat Gott bestimmte Mechanismen der Krankheitsentwicklung vorgesehen.

So werden dabei in Blutgefäßen, in der Haut und im Knorpelgewebe nach und nach Harnsäuresalze abgelagert, welche gerade in Fleisch und Fisch in höchsten Mengen vorkommen. Diese Krankheit nennt sich Gicht. Sie zeigt sich durch Gedächtnisschwäche, Kopfschmerzen, Beeinträchtigung von Schlaf und Geschlechtsfunktion, Schmerzen in Muskeln und Gelenken. Das Bedürfnis, den unerfreulichen Zustand des Gehirns zu beheben, führt dann oft zum Tabakrauchen und Alkoholismus.

Auch den energetischen Aspekt solcher Ernährung gilt es zu berücksichtigen: Durch die Energien toter Tiere werden ja die Chakras und Meridiane verunreinigt, und das führt zur Störung der bioenergetischen Versorgung vieler Organe und fördert die Entstehung von Krebs. Diese Energien befehlen die Verdauungsorgane und lösen akute und chronische Entzündungen und Geschwüre aus. Die gleichen Energien führen zur Entwicklung aggressiver psychischer Tendenzen. Die Bewusstseinsenergie solcher Menschen verroht, und sie sind nicht in der Lage, ihr Bewusstsein zu verfeinern.

Die geläufigen Behauptungen, dass nur Fleisch und Fisch vollwertige Proteine enthalten, sind, wie wir bereits erörtert haben, absolut haltlos und

damit ein Anzeichen für medizinische Ignoranz derer, die das sagen. Der komplette Satz notwendiger Aminosäuren (Bestandteile der Proteine) ist bekanntermaßen in Eiern und Milch vorhanden.

Die beste Bestätigung für die Richtigkeit der "tötungsfreien" Ernährung ist die sprunghafte Verbesserung des Befindens und das Überwinden von Krankheiten bei denjenigen, die zu ihr wechseln. Dabei steigert sich die Leistungsfähigkeit (in jeder Form).

Vermerkt sei noch eines: Wer sich mit toten Tierkörpern ernährt, um seinen Geschmacksläunen zu frönen, sollte nicht gekränkt sein, wenn er irgendwann einmal selbst unter Schmerzen leidet. Ja, so lehrt Gott uns zu lieben. So manifestiert sich das "Gesetz des Karma": Wer auf fremden Schmerz keine Rücksicht nimmt, muss durch eigenen Schmerz das Mitleid lernen.

Und bei "reinen" Nahrungsprodukten (Pflanzen, Milch- und Milcherzeugnisse, Eier) besteht die ethisch richtige Einstellung in einem schonenden und achtsamen Umgang. Sie sollen nicht unnötig zugrunde gehen.

Verzichten sollte man auch auf übermäßige Verwendung von Salz, auf den Genuss von Alkohol, das in keinem Maße der Annäherung an die Vollkommenheit förderlich ist, auf übermäßigen Konsum koffeinhaltiger Getränke (Kaffee, Kakao, Tee), auf das Braten von Nahrung in Pflanzenölen. Und natürlich sollten sie auf keinen Fall Urin trinken, welches in Russland neuerdings zu einem überaus populären Nahrungsmittel geworden ist. Sein regelmäßiger Konsum vergiftet das Gehirn und führt zu Geistesstörungen.

Wovon soll man sich also ernähren? Wie kann man am besten das Menü für sich und die Familie zusammenstellen? Selbstverständlich hat jeder in Sachen Ernährung seine Vorlieben und Gewohnheiten. Bei mir persönlich lagen im Verlauf meines gesamten spirituellen Werdegangs vier Produkte im Vordergrund: Reis, Pilze, Eier und Tomaten (frisch oder als Soßen, Pasten und Ketchup). Hinzu kamen Kartoffeln, Mayonnaise, Kraut, Möhren, Weizenbrot, Konfitüren, Beeren, Butter und Öl, Käse u.a. Eine solche Diät ist nahrhaft und bietet ausreichend viel Energie für jede Art von Arbeit, darunter Meditation. Nur auf den höchsten Stufen meines spirituellen Aufstiegs wurde es nötig, auf die Eier zu verzichten: Die aus ihnen gewonnene Energie war der Erschließung der Wohnstätte des Schöpfers nicht förderlich.

Und ein letzter Ratschlag: Denken Sie nicht allzu viel ans Essen! Wenn sie von einer lasterhaften Ernährungsweise loskommen, stellen sie einen

neuen "Algorithmus" auf: Denken Sie an Gott, an Ihren Weg zu Ihm, darunter an Ihren Dienst für Ihn. Hüten Sie sich vor dem Fehler vieler, die sich beinahe vollkommen nur auf "Regeln einer reinen Ernährung" konzentrieren und dabei unvergleichlich Wichtigeres vergessen.

Die Kleidung

Man sollte unbedingt viel gehen und inmitten lebender Natur mit Gott Umgang pflegen. Deshalb sage ich jetzt ein paar Worte zur Kleidung.

Eine erste wichtige Regel für jemanden, der den spirituellen Weg geht, lautet hier: nach Möglichkeit keine synthetische Kleidung tragen, besonders nicht solche, die unmittelbar an der Haut anliegt. Synthetisches Gewebe erzeugt auf sich ein elektrisches Potenzial, das sich schädlich auf die Energiesysteme des Organismus auswirkt und den normalen Energieaustausch mit der Umwelt behindert.

Als besonders ungünstig erweisen sich Synthetiks bei der psychoenergetischen Arbeit, sowohl in einem Raum wie in der Natur.

Es besteht jedoch kein Grund dazu, etwa bei Regen auf einen Polyäthylenmantel zu verzichten oder bei nassem Wetter auf Gummischuhe.

Im Winter sollten die Gummistiefel um zwei bis drei Nummern größer als die übliche Schuhgröße sein. In jeden Stiefel kann man je zwei Einlegesohlen tun, auf die Füße zieht man je zwei bis drei Wollsocken an und obendrauf noch eine einfache Socke, damit sie sich nicht abscheuern.

Damit die Füße nicht kalt werden, sollten die Wollsocken an den nackten Fuß angezogen werden: feuchtes Wollgewebe kühlt den Körper nicht ab.

Gleiches gilt auch für die Oberkleidung: Sind wir einmal stark durchnässt, dann sollten wir, nachdem wir die Kleidung ausgepresst haben, als Erstes einen Wollpullover anziehen und alles andere obendrauf.

Besonders zu achten ist auch darauf, dass die Oberseite der Schuhsohlen glatt sein soll. Bei Unebenheiten unter der Ferse entsteht in diesem Fußbereich bei längerem Gehen eine Beinhautentzündung.

Bei manchen Schuharten verbiegt sich zudem der Vorderteil der Sohle: Dies kommt von der Kartonschicht, die aus irgendeinem Grund in sie eingelegt wurde. Als Resultat wird die Funktion der Großzehgelenke beeinträchtigt, was mitunter zu schweren Gelenkentzündungen mit Schwellungen am

ganzen Fuß führt. Um solches Schuhwerk in einen brauchbaren Zustand zu bringen, sollte man die Sohle abtrennen, die Kartonschicht aus ihr herausreißen und die Sohle erneut ankleben.

Der Nachtschlaf

Man sollte nicht nachts arbeiten. Am besten geht man gegen 10 Uhr abends ins Bett und steht dann früher auf – zwischen 4 und 6 Uhr morgens. Dies ermöglicht die vollwertigste Nachterholung, macht den Menschen munter und das Bewusstsein agiler. Jeder Tag sollte mit spirituellen Übungen beginnen.

Man sollte sich gut ausschlafen: Der Nachtschlaf ist vor allem dazu bestimmt, dem Gehirn biochemische Reinigung zu ermöglichen. Wenn man nicht genug schläft, entzündet sich das Gehirn. Man sieht es hellseherisch als eine Schwärzung.

Damit im Zusammenhang ist zu bemerken, dass es ein Fehler ist, in der Nacht zu zweit in einem nicht genügend breiten Bett zu schlafen: Die Körperbewegungen eines der Liegenden stören jedes Mal den Schlafvorgang beim Partner. So schlafen sich beide nicht aus, und ihre Tagesaktivität läuft dann nicht ganz auf dem erwünschten Niveau ab.

Schlafen sollte man an einem bioenergetisch günstigen Ort. Sogar in ein und derselben Wohnung oder Zimmer lassen sich hierfür günstige oder ungünstige Plätze ermitteln. Die ungünstigen haben ihren Ursprung vor allem in groben oder kränklichen Zuständen anderer Menschen, die materiellen Gegenständen bioenergetisch aufgeprägt wurden. Solche Defekte sind allerdings durch meditative Einwirkungen korrigierbar.

Wenn man diesen Faktor ignoriert und die eigene Schlafstätte am besten Ort einrichtet, dann übernimmt man unter Umständen sehr leicht diese ungünstigen Energiezustände, deren Spuren von jemandem hinterlassen wurden, der dort früher war. So bekommt man oft Schlafstörungen, verbringt die Nächte in Albträumen, lässt sein vorher verfeinertes Bewusstsein wieder verrohen oder bekommt sogar Symptome einer Krankheit, an der ein ehemaliger Bewohner gelitten hat.

Um Ihre Wohnung in dieser Hinsicht zu untersuchen, suchen Sie nicht nach "Extrasensitiven", die Bio-Ortungsboxen und sonstige ähnliche Werk-

zeuge verwenden: Kaum einer von ihnen kann sowieso die so ermittelten Wertzahlen sachkundig interpretieren. Eine richtige Untersuchung kann nur jemand vornehmen, der auf dem Weg der Bewusstseinsverfeinerung erfolgreich ist. Und ein solcher Mensch braucht keine "Utensilien": Er nimmt alles sehr gut mit sich selbst — als mit reinen Bewusstsein wahr. Werden auch Sie eher ebenso!

Was Träume angeht, so haben wir manchmal Träume, in denen wir sündigen. Dies zeigt, dass man seine Laster noch nicht ganz losgeworden ist. Es gilt, die eigenen "Schwachstellen" über den Reue-Mechanismus nochmals aufmerksam durcharbeiten.

Medizin, Gesundheit und Schicksal

Beim Verhältnis zur Medizin sind mitunter zwei entgegengesetzte Gesinnungen zu beobachten.

Manche Menschen verlassen sich voll und ganz auf sie, leben "von Tabletten", rufen bei jedem Wehwehchen einen Arzt und lassen sich krank schreiben. Sie selbst wollen sich nicht im Mindesten anstrengen, um ein gesundes Leben zu führen bzw. gesund zu werden. Und dies obwohl die meisten Krankheiten sich leicht vertreiben lassen: Es genügt, die Lebensweise zu ändern, das Rauchen oder Trinken aufzugeben, die eigene Gefühlssphäre in Ordnung zu bringen.

Ein zweites Extrem, das bei Neophyten (Glaubensanfängern) üblich ist, ist der vollkommene Verzicht auf medizinische Leistungen und für gewöhnlich die Hoffnung auf diverse "Allheilmittel" wie Hungerkuren, Barfußgehen oder Begeisterung für die eine oder andere Monodiät. Solche "Neuerungen" sind nicht schlecht für den Anfang, wenn auch nicht ausreichend für ernsthafte spirituelle Resultate.

Manch eine "neophytische" Vorliebe kann sich jedoch als katastrophal erweisen. Ein Beispiel hierfür ist ausgiebiges Urintrinken, welches zu Gehirnvergiftung, Verstandesabbau und psychischen Erkrankungen führt [11].

Oder: Schwärmte man für tägliche Einläufe, welche die normale Trophik des Organismus beeinträchtigen. Denn gerade im Dickdarm findet die Absorption mancher Vitamine und anderer nützlicher Nahrungsbestandteile statt.

In dieselbe Gruppe "infantil linksradikaler Krankheiten" lassen sich die Erklärungen einordnen, Salz oder Zucker und ein andermal wiederum Brot oder sogar Sauerstoff seien "des Menschen Feinde Nummer Eins"...

... Unsere Krankheiten lassen sich in drei Gruppen unterteilen.

Die ersten entstehen auf natürliche Art infolge physischer Abnutzung des Körpers (z.B. altersbedingter Zahnverfall), wegen eigener Unerfahrenheit beim Lernen von etwas Neuem, durch Überanstrengung usw.

Die Krankheiten der zweiten Gruppe gehen auf unsere Laster zurück, etwa auf Vorlieben für Gifte (Alkohol, Tabak u.a.), eine schlemmerhafte "tötungsgebundene" Ernährung, ein Leben in Wut, Verurteilung, Verärgerung oder Hass statt Liebe und Frieden.

Die dritte Gruppe sind Krankheiten infolge elementarer hygienischer oder religiöser Ignoranz. Beispielhaft dafür ist eine falsche religiöse Ausrichtung, wenn beim "Gläubigen" vielmehr Dämonen, Zauberer und "Vampire" im Mittelpunkt stehen und nicht Gott. Menschen denken an sie und ziehen sie dadurch zu sich an und stimmen sich auf sie ein. Auf sie, nicht auf Gott. Dies führt zu massenhaften Schizophrenieerkrankungen unter Mitgliedern solcher Sekten.

Durch Krankheiten der zweiten und dritten Gruppe verweist Gott uns auf unseren Irrtum und gibt uns Impulse zur Suche nach richtigen Lösungen.

So besteht ein möglicher tragischer Fehler darin, dass man sich nicht auf den zukünftigen Tod des eigenen Körpers besinnt. Der Tod kann immerhin auch recht bald kommen und niemand weiß genau wann. Und er setzt allen meinen Träumen davon, dass irgendwann später, wenn ich schon pensioniert bin..., ein Ende.

Nach dem Tod des Körpers ist eine grundsätzliche Veränderung des Selbst und der eigenen Position im multidimensionalen Raum nicht mehr möglich. Man muss dann bis zur nächsten Inkarnation warten mit einem durch dieses irdische Leben fertig gekochten Schicksal. Solchen Menschen, die notwendige spirituelle Anstrengungen unterlassen, gibt Gott beispielsweise ein Krebsleiden, das dem Menschen den Tod vor Augen führt.

Konkrete Krankheitsmechanismen sind etwa genetische Faktoren, pränatale Schäden, Verletzungen, Vergiftungen, eine "tötungsgebundene" und unausgewogene Ernährung, Einwirkung von Mikroben, Viren und parasitä-

ren Pilzen, informationsbedingte Überlastung und Übermüdung, eine falsche Lebenseinstellung, energetisch verunreinigte Chakras und Meridiane, aber auch ein Befall des Körpers durch unterschiedlich entwickelte Geister – zutiefst lasterhafte Menschen oder Tiere oder sogar Pflanzen. Das alles führt zu sehr verschiedenen, oft psychischen oder onkologischen Krankheiten oder schlicht zu Entzündungen und Schmerzen “ungeklärter Herkunft”.

Alle diese Krankheiten entstehen in unseren Körpern oder Seelen als Kombination zweier Willen: des Willens des betreffenden Menschen und des Willens Gottes. Sie alle sind Verwirklichungen unserer Schicksale.

Das Schicksal eines jeden von uns besteht aus zwei quasi miteinander verwobenen Schicksalen: dem “angeborenen” und dem in diesem irdischen Leben erworbenen.

Wenn zum Beispiel ein Kind mit einem körperlichen Defekt zur Welt kommt oder diesen im frühen Alter bekommt, dann ist das sein “angeborenes” Schicksal, das heißt Lebenserschwernisse infolge sehr ernsthafter Fehler in der früheren Inkarnation.

Je mehr das Kind heranwächst, wird es ihm zunehmend möglich, ethisch bedeutsame Entscheidungen zu treffen. Auf ihrer Grundlage formt sich eine neue Schicksalslinie bereits in diesem Erdenleben. Und sie gewinnt nach und die Oberhand über die “angeborene” Linie.

Folglich kann ein ungünstiges Schicksal vollends verändert werden, wenn man einen richtigen Entwicklungsweg einschlägt.

Und umgekehrt: Ein gutes Schicksal kann durch eigene ethische Fehler “in den Schmutz gestampft” werden.

Das Schicksal ist denn auch nicht irgendein mechanisches Gesetz, das etwa durch “Sterne” oder “Planeten” bestimmt wird, wie die Astrologen behaupten. Das Schicksal ist unser unmittelbares Geführtwerden durchs Leben durch Gott – das Höchste Bewusstsein, das über Omnipräsenz, Allwissenheit, absolute Liebe, Weisheit und Kraft verfügt. Er führt jeden von uns zu Sich und in Sich herein. Wenn wir richtig gehen, ermutigt Er uns durch Glückseligkeit; wenn wir uns vom Direkten Weg zu Ihm abwenden, weist Er uns darauf hin, indem er uns weh tut oder auf eine andere Weise. Alles ist sehr einfach.

Man sollte also nicht klagen über “schlechte Lebensumstände”. Denn der Weg zu Ihm ist keinesfalls wie Zufußgehen oder Autofahren, sondern

eine Selbstumwandlung als Bewusstsein. Es ist eben innere Arbeit an sich selbst.

Den Weg zu Sich schilderte Gott durch den Avatar Babadschi in der Formel: "Wahrheit – Schlichtheit – Liebe – Karma-Yoga – Vernichtung des niederen "Ich" um der Verschmelzung mit den Höheren "Ich" willen. Hierin ist kurzgefasst die gesamte Lehre Gottes dargelegt. Alle anderen Kenntnisse und Unterweisungen sind nur Erläuterungen dieser Formel.

Gott will von uns unter anderem Weisheit: Ohne sie ist es schwer, diesen Weg zu gehen. Eine der Lektionen hier ist das Erlernen des Aufbaus und der Funktionen des eigenen Körpers sowie die Sorge um ihn. Nachdem wir dies gelernt haben, können wir uns auch um andere Menschen kümmern und sie mit unserer Erfahrung bereichern.

... Man hört mitunter Meinungen wie: Eine Syphilis sollte man mit bestimmten Asanas des Hatha-Yoga behandeln. Oder: Überhaupt sollte man jede Krankheit nur mit Gebeten heilen. Oder: Man sollte sich gar nicht behandeln lassen, alles geht schon von alleine weg, soll der Organismus doch seine Widerstandsfähigkeit stärken, und die Arzneien sind allesamt schädlich.

Aber: Die Syphilis verschwindet durch Asanas nicht, sondern geht, während der Erkrankte seine Asanas macht, in ein weiteres Entwicklungsstadium über. Und wohl niemandem kommt es in den Sinn, einen Holzsplitter mit Gebeten zu entfernen: Man beseitigt ihn mit Fingernägeln, einer Nadel oder Pinzette. Und ein Leben im Körper ist uns keineswegs dazu gegeben worden, damit wir krank sind und deswegen Energie und kostbare Zeit verschwenden. Es ist dazu da, Göttliche Eigenschaften – Liebe, Weisheit und Kraft – aktiv zu entwickeln.

Meine Einstellung zu Krankheiten ist: Eine Krankheit sollte umgehend behandelt werden, und zwar umfassend, mit allen vorhandenen Methoden.

Doch sogar wenn sich ein Holzsplitter in die Hand bohrt, ist es angebracht zu überlegen: Handelte ich etwa zu dem Zeitpunkt tatsächlich richtig? Ist mir da nicht der Zustand von Liebe und Frieden abhanden gekommen? Doch mit einem Splitter in der Hand allzu lange darüber nachzugrübeln, ist nicht sinnvoll. Einen Splitter sollte man rasch wieder entfernen und, wenn möglich, die kleine Wunde ausjoden.

Gleiches gilt auch für Grippe, Angina oder Schnupfen. Sie können zwar ebenfalls auf Fehler hinweisen, etwa auf Friedlosigkeit oder einen Umgang mit falschen Menschen. Sobald man jedoch die richtigen Schlüsse gezogen hat, ist es durchaus angemessen, die verletzte Schleimhaut mit einer Salbe oder Ringelblumentinktur oder mit einer antiviralen Leinölsalbe zu bearbeiten, eine Quarzlampen-Bestrahlung zu machen oder auch Aufgüsse aus Haagebutte, Nessel oder Baumnadeln zu trinken. Hilfreich ist auch eine Reinigung der entsprechenden Chakras und Meridiane sowie des "Kokons".

Ebenso verhält es sich auch mit komplexeren Erkrankungen, die einen fachärztlichen Eingriff erfordern. Sogar bei Krebs ist es nicht sinnvoll, eine von Ärzten empfohlene Operation abzulehnen. Man muss nur zweifellos den Hauptakzent darauf legen, seine karmische Ursache zu klären und die eigenen Fehler zu korrigieren.

Es sei darauf aufmerksam gemacht, dass der gegenwärtige Göttliche Messias Sathya Sai Baba, der über eine unbegrenzte Fähigkeit zum Wunderwirken verfügt und persönlich eine Vielzahl von Kranken direkt und auf Entfernung und dabei mit den vom materialistischen Standpunkt aus unglaublichsten Methoden geheilt hat, sich dennoch um die Errichtung üblicher Krankenhäuser kümmert, sogar im Gelände des eigenen Ashrams.

Denn auch medizinische Mitarbeiter und Patienten sollten sich ja entwickeln und sich durch das Zusammenwirken miteinander auf dem Weg zu Gott vervollkommen. Und eine Wunderheilung muss man sich durch eigenes Bemühen verdienen, sonst wird sie keinen Nutzen bringen.

... Jeder gute Hauswirt oder Hauswirtin sollten bei sich zuhause – nicht nur für sich, sondern auch für Gäste – einen Satz elementarer Medikamente haben: Binden, Watte, Jodtinktur, Ringelblume, ein Durchfallmittel (z.B. Ftalazol), Analgin, Leinölsalbe, Menovasin, Indovasin, Salbei u.a.

Einiges davon sollte man auch für Naturausflüge mitnehmen, besonders bei Gruppenfahrten.

So hilft Ftalazol bei Darmentzündungen und die Salbei gegen Entzündungen in Speiseröhre oder Magen. Mit Menovasin kann man nicht nur erkrankte Muskeln einreiben, sondern man kann es in ca. 50-facher Verdünnung beim Schnupfen in die Nase und bei einer Bindehautentzündung in die Augen träufeln. Und in 10-facher Verdünnung ist es ein hilfreiches Gurgelmittel gegen die Angina. Ein Bestreichen und dichtes Bandagieren der

anschwellenden Beingelenke mit Indovasin erlaubt ein Weitergehen nach einer Prellung oder Schürfung. Propolis besitzt sehr gute heilende Eigenschaften.

Es wäre für jedermann gut, ein Spezialist für "häusliche" Medizin zu werden: Dies macht das eigene Leben leichter und ermöglicht es, anderen in Notfällen zu helfen. Auch das sind Lektionen in Weisheit.

... Eine Ernährung mit "tötungsgebundener" Kost, was inzwischen recht gut statistisch belegt ist, erhöht, ebenso wie Rauchen und Alkoholismus, drastisch das Risiko einer Krebserkrankung. Wer sich "tötungsfrei" ernährt, wird nicht krebskrank.

Im Gegenteil: Allein der Verzicht auf "tötungsgebundene" Ernährung genügt zumeist, um den Gesundheitszustand vehement zu verbessern: Es verschwinden dann Magen- und Darmkrankheiten, hoher Blutdruck, verschiedene Gichtsymptome usw.

In Russland gab es bis 1917 zunehmend erfolgreiche Erfahrungen bei der Therapie verschiedenartiger Krankheiten sowie der Alkohol- und der Tabaksucht mithilfe der "tötungsfreien" Ernährung. Weit verbreitet war auch eine ethisch motivierte Bewegung für eine Ernährungsmoral [5,20,30,36-37,45-46,60-61,63]. Zu ihren Initiatoren gehörte der russische Schriftsteller Lew Nikolajewitsch Tolstoi, der wegen seiner "Freigeisterei" von der orthodoxen Kirche verflucht wurde.

* * *

Menschen, die den wahren religiösen Weg einschlagen, werden rasch viele Krankheiten los, sogar den Krebs. Bei mir lernten in verschiedenen Jahren insgesamt Dutzende von Krebskranken. Es gab unter ihnen sogar "inoperable", das heißt solche, die von der Medizin bereits als hoffnungslos aufgegeben wurden. Sie alle wurden wieder gesund, nachdem sie die richtige spirituelle Orientierung angenommen und – jeder nach seinen Kräften – damit begonnen hatten, sich real um ihre eigene Selbstvervollkommnung zu bemühen.

Vermerkt sei allerdings, dass natürlich nicht jede Form von Religiosität vor Krankheiten schützt. Dies zeigt sich anschaulich daran, dass die Zahl der Kranken in den heutigen Massensekten keineswegs geringer ist.

Diese Sekten, wo statt der Liebe mystische Angst kultiviert wird, sind geradezu Brutstätten für psychische Erkrankungen.

Es gibt auch Sekten, wo in großen Mengen Psychodelika und Alkohol gebraucht werden — dies ist unvereinbar sowohl mit dem spirituellen Weg wie ganz einfach mit der Gesundheit.

Ein weiteres "Modehobby" heutiger Sektierer ist das fortgesetzte Trinken großer Urinmengen. Dies führt allen voran zur Gehirnvergiftung und zu noch größerem Abbau mentaler Fähigkeiten.

Man sollte sehr gut verstehen, dass alle unsere Krankheiten aus unseren ethischen Fehlern oder Dummheiten resultieren. Hinter jedem unseren Schmerz sollte man die lenkende Hand der Liebe Gottes sehen, der uns durch ihn auf etwas zeigen will, das wir an uns ändern sollten.

Mögliche Ursachen für Krankheiten sind zum Beispiel Rauchen, Alkoholismus, Ernähren mit toten Tieren. Hat Gott uns aber nicht davor gewarnt? Und wenn die Anführer eurer Sekten auch dafür ihren Segen geben, ist es dann nicht Zeit, ihnen den Rücken zu kehren und sich der Führung Gottes zuzuwenden?

Es gibt auch Krankheiten aus menschlicher Faulheit, beispielsweise durch eine liegend-sitzende Lebensweise. Oder wenn man die Notwendigkeit ignoriert, den Körper zu härten. Oder auch dadurch, dass man den mit jedem Tag näher kommenden Tod des Körpers vergisst und damit verbunden auch die Notwendigkeit, spirituelle Anstrengungen zu unternehmen — um es rechtzeitig zu schaffen. Ein Beispiel, das wir bereits besprochen haben, ist der Krebs. Dieser wird uns gegeben, um uns an den nahenden Tod auf eine Weise zu erinnern, die ihn fassbarer, augenscheinlicher macht. Wenn ein Mensch diesen Fingerzeig annimmt und erwacht, geht der Krebs weg.

Krankheiten gibt es auch bei Heilern; diese "übernehmen" sie von ihren Patienten, wenn sie es eilig haben, den Körper zu heilen, anstatt mit der Heilung der Seele zu beginnen, also mit der Behebung der ethischen Ursachen, die die Krankheit hervorriefen. Alle diese Ursachen fallen unter drei Kategorien: a) fehlendes (oder falsches) Bestreben zu Gott, b) fehlende Liebe und c) Unwissenheit.

Hierzu nur eines von vielen möglichen Beispielen. Es haben mich einmal zwei Damen — eine Mutter mit ihrer erwachsenen Tochter — zu sich

nach Hause eingeladen. Wir setzten uns in der Küche zum Teetrinken hin. Auf dem Herd daneben kochte im Topf jemand's Leiche. Sie erzählten lange von ihren Krankheiten... Ich fragte sie nachher, was sie von der Liebe halten, speziell zu den Tieren. Beide "turtelten" los, wie sehr sie die Tiere doch liebten... Ich hob darauf den Topfdeckel an und fragte: "Lieben" Sie sie etwa als Suppe? Oder auch als Braten?...

Besonders üblich als Krankheitsursache ist die chronische Wut, unter anderem in Form von Emotionen wie Verurteilung anderer, Feindseligkeit, Hass und Eifersucht. All das führt nicht nur in die Hölle, sondern verdirbt auch die Gesundheit. Durch diese Krankheiten warnt uns Gott, zur Besinnung zu kommen, ehe es zu spät wird. Wobei verschiedene Tabletten und Baldriantropfen nicht gegen die Hölle helfen: Gott will von uns ethisch richtige Entscheidungen und eine reale Selbstveränderung!

Durch manche Krankheiten legt Gott uns auch nahe, wir sollten uns in elementarem Umfang mit der Anatomie und Physiologie des eigenen Körpers befassen und die Ursachen von noch so gängigen Gesundheitsstörungen kennen lernen.

So führt beispielsweise der gleichzeitige Verzehr großer Mengen von Eiweiß- bzw. Fettspeisen und Süßgerichten zu Blähungen durch eine reichliche Gastentwicklung im Darm.

Oder: Das Aufwärmen und Braten von Speisen in flüssigem Pflanzenöl ist im Unterschied zu Butter schädlich und kann eine Leberentzündung ergeben. Denn die "ungesättigten" Fettsäuren, aus denen sich flüssige Öle zusammensetzen, werden beim Erhitzen in Gegenwart von Sauerstoff leicht oxidiert und bilden schädliche Substanzen.

Oder: Man sollte keine synthetischen Kleidungsstücke unmittelbar am Körper tragen, auch wenn sie schön aussehen und wenn sie "alle tragen". Das beeinträchtigt unter anderem die bioenergetischen Prozesse in Körpergewebe.

Oder: Man sollte sich die Zähne nicht nur mit der Zahnbürste putzen, sondern auch die Zahnzwischenräume von Essensresten säubern, etwa mit einem dünnen Metallschildchen. Auch sollte man wenigstens hin und wieder und wenn nötig systematisch das Zahnfleisch massieren, indem man alle Zwischenräume zwischen den Zahnwurzeln leicht eindrückt: vom Kiefer hin zum kauenden Teil des Zahnes. Wenn dort nämlich beim Kauen Essens-

stücke stecken bleiben, entsteht eine Parodontitis, von der wir zumeist bei weitem nicht sofort erfahren, sondern erst wenn es einmal weh tut oder jemand uns auf den unangenehmen Mundgeruch hinweist. Dabei vergiftet ja ein beliebiger Infektionsherd über den Blutkreislauf den gesamten Körper. Und die Parodontose kann Krankheiten auch an anderen Stellen verursachen (z.B. Entzündung von Nasenhöhlen, Hals, Augen usw.).

Es sei betont, dass Karies und Entzündungen des Zahnfleisches (Parodontitis) recht häufig zum Konjunktivitis führen. Und der Konjunktivitis, der nicht durch Staub oder Sand in den Augen hervorgerufen worden ist, kann ein Zeichen dafür sein, einen Zahnarzt zu besuchen.

“Im Volk” gibt es massenhaft alberne und schädliche Meinungen zur Gesundheit.

Zum Beispiel: Wenn man ein “Wehwehchen” an der Lippe bekommt, dann ist es eine “Erkältung” und “nicht weiter schlimm”. In Wirklichkeit aber handelt es sich um das hochansteckende Herpesvirus oder manchmal um einen Trichomonaden-Befall. In beiden Fällen darf man sich nicht küssen, man muss sich behandeln lassen.

Oder: Viele Frauen, die im Eierstockbereich Schmerzen haben, sagen: Ich habe mich erkältet und muss mich jetzt warm halten. Und sie nehmen Bettwärmer oder wickeln sich in einen Schal ein. Es können aber entweder harmlose “ovulatorische” Schmerzen in Verbindung mit der üblichen und natürlichen Follikelsprengung sein — dann ist alles in Ordnung und man braucht sich nicht zu “wärmen”. Oder aber es kann eine durch Mikroben verursachte Entzündung sein; dann muss man sich ernsthaft mit Antibiotika (Cephalosporinen) behandeln lassen.

Chronische Gebärmutteranhang-Entzündungen können auch durch bioenergetische Schäden durch sexuellen Kontakt mit grobenergetischen Partnern oder durch das Tragen synthetischer Unterwäsche verursacht sein.

Oder: Die Hämorrhoiden werden mit einer wenig mobilen Lebensweise erklärt, während ihre Ursache darin liegt, dass im Mastdarm kleine Exkrementstückchen nachbleiben. Diese reiben beim Gehen die Darmwände wund; das Ergebnis ist eine Schleimhautentzündung unter Einbeziehung der Aderwände. Prophylaxe: den unteren Darmabschnitt vollkommen sauber halten und bei geringsten Entzündungssymptomen mit einer keimtötende Salbe bestreichen.

Oder: Es sei nicht möglich, an einem anderen Tag schwanger zu werden als nur an den wenigen in der Mitte des Menstrualzyklus. In Wahrheit aber ist die Wahrscheinlichkeit einer Empfängnis auch an allen anderen Tagen nicht verschwunden, wenn auch geringer.

Oder: Eine Schwäche der Geschlechtsfunktion bei Männern sollte mit Kaffee und Fleisch behandelt werden. In Wirklichkeit ist dann Beides auszuschließen. Helfen kann vor allem, die eigenen Emotionen zu korrigieren und einen tiefen inneren Frieden aufzubauen. Dies geschieht beim richtigen Aufstieg auf dem spirituellen Weg.

Oder der "neophytische" Slogan: "Ich werde keine Arzneien nehmen!". Dies zeugt nicht von Weisheit. Eher umgekehrt. Wir haben keine Zeit für Krankheiten! Und es hat auch keinen Sinn, den eigenen Körper den Mikroben "zum Fraß" zu geben. Durch sie leidet er unvergleichlich mehr als durch eine angemessene Medikamentenbehandlung.

... Gott will von uns Weisheit. Diese wird erworben durch Kenntnisse über alles, darunter über den Aufbau des eigenen Körpers, über mögliche Gefahren für ihn und über Methoden, solche Gefahren zu vermeiden und Krankheiten zu heilen.

Ich empfehle jedem, sich ein "Handbuch für den praktischen Arzt" zuzulegen und es wenigstens einmal durchzulesen. Dies bietet zwar keine richtige medizinische Bildung und ist auch kein Ersatz für fachärztliche Hilfe. Aber wir erhalten dann eine Vorstellung von der Vielfalt möglicher Krankheiten, von Geschlechtskrankheiten über Hautprobleme bis hin zu psychischen Erkrankungen. Das gibt uns schon einen besseren Überblick über die auf uns lauenden Gefahren, und wir können diese leichter vermeiden.

Zum Beispiel, ich hatte mehrmals Gäste mit Fußpilzerkrankungen, die ganz ohne Gewissensbisse oder Verlegenheit meine Hausschuhe anzogen...

Oder: Geschlechtskrankheiten rufen bei Neophyten meist keine besondere Besorgnis aus: Solche Krankheiten, so denken sie, können nur "sie", also "unspirituelle" Menschen bekommen; bei mir ist es "einfach nur so" und "ist bald wieder weg"...

Nehmen Sie, wen Sie wollen, auch diesen Ratschlag an: Es ist besser, nicht krank zu werden, aber wenn man schon krank ist, dann sollte man sich umfassend und mit allen verfügbaren Mitteln kurieren: mit einer Untersu-

chung der Krankheitsursachen, mit Buße, mit meditativen und bioenergetischen Übungen, mit unspezifischen Mitteln, die den Körper widerstandsfähiger machen (Vitamine, Aloe, heiße Bäder, ultraviolette Quarzlampen-Bestrahlungen und mitunter auch "Frierbäder" u.dgl.) sowie mit krankheitsspezifischen Präparaten und sonstigen vom Facharzt empfohlenen Einwirkungsmitteln.

Im Übrigen besteht eine der Maßnahmen, um vielen Krankheiten vorzubeugen und sich bei gutem Befinden zu halten, darin, den ganzen Körper täglich mit Seife zu waschen. Für eine erfolgreiche spirituelle Arbeit ist dies schlicht unerlässlich.

Man bedenke: Gesundheit wird auf dem spirituellen Weg erlangt! Und es ist besser, den spirituellen Weg gesund zu gehen!

Arbeit in der materiellen Welt

Für jeden Menschen, auch wenn ihm religiöse Wahrheiten noch zu hoch sind, sind zwei Prinzipien hinsichtlich der eigenen Arbeit wesentlich. Es sind dies Ordentlichkeit und Lernbereitschaft. Das zweite Prinzip setzt nicht nur einen Hang zum Lernen voraus, sondern auch einen recht häufigen Wechsel der Arbeitsschwerpunkte und/oder Arbeitsstellen. Jede neue Arbeit treten wir dann bereits um frühere Arbeitserfahrungen reicher an. Dies bereichert erheblich die Lebenserfahrung, entwickelt intellektuell und schafft objektive Voraussetzungen für eine respektvolle Einstellung vonseiten anderer Menschen.

Für einen religiösen Menschen sollte eine noch ernsthaftere Arbeitshaltung prägend sein. Und zwar, man muss die eigene soziale Aktivität als einen Dienst für Gott betrachten.

Dies nennt sich Karma-Yoga. Das Karma-Yoga ist ein Weg der Selbstvervollkommnung, bei dem man Gott in Seiner Evolution unterstützt. Dies finden seinen Ausdruck vor allem in vielfältiger Unterstützung anderer Menschen – in einer Unterstützung bei dem, was ihnen wirklich nützlich ist, einschließlich spirituellen Beistands.

Dabei sollte man bestrebt sein, die eigenen höchsten Fähigkeiten in den Dienst anderer zu stellen. Und man sollte auch danach streben, noch höhere Fertigkeiten zu erlangen [8,18].

Persönliche materielle Interessen treten bei dieser Gesinnung tief in den Hintergrund, ist dieser Dienst doch Ausdruck und Manifestation der eigenen Liebe zu Gott und den Menschen. Darf man denn die eigene Liebe für Geld verkaufen?

Krishna sagte darüber: "Bemühe nur dich um die Tat, doch niemals um Erfolg der Tat!... Kläglich, wen Tatenfrucht bewegt!" [8,18] (Bhagavad Gita, Kapitel 2:47,49).

Karma-Yoga ist freilich keineswegs ein Gratisarbeit-Prinzip. Doch ein Karma-Yogi lebt "nur von Opferresten", wie es Krishna anschaulich erläuterte [8] (Bhagavad Gita, Kapitel 3:13).

Im Übrigen sollte auch jemand, dem Hilfe erwiesen wird, nicht vergessen, dass auch der Helfende sein Essen kaufen und für Verkehrsmittel, Wohnung und sonstiges zahlen muss. Erinnern wir uns an die Worte von Jesus Christus zu diesem Thema: "Ein Arbeiter ist seiner Speise wert" (Mt 10:10), "Ein Arbeiter ist seines Lohnes wert" (Luk 10:7). Und an die Worte Krishnas in der Bhagavad Gita: "Wer Gaben nicht mit Gaben erwidert, ist ein Dieb" [8,18] (Bhagavad Gita, Kapitel 3:12).

Durch fortwährende und intensive spirituelle Suche und nicht anderes als mit einem Dienen nach Grundsätzen des Karma-Yoga entwickelt ein Mensch Liebe, Weisheit und Kraft.

... Über die Liebe haben wir bereits viel gesprochen, nun wollen wir über Weisheit sprechen – eine Eigenschaft, ohne die es unmöglich ist, vollkommen zu werden und mit Gott zu verschmelzen.

Weisheit bedeutet, das Hauptsächlichste zu wissen: Wie ist Er – Gott, was ist ein Mensch, was ist der Sinn seines Lebens, was ist die Evolution des Universalen Bewusstseins. Es sind auch Kenntnisse über die Vielfalt der Seelen und die Fähigkeit, Menschen nach ihren Eigenschaften, Fähigkeiten und psychoenergetischen und altersbedingten Fähigkeiten zu unterscheiden. Es ist auch das Kennen des Geraden Weges zur Vollkommenheit und der vielfältigen Varianten der Abweichung von ihm. Es ist ein Wissen darüber, wie man jedem Menschen bei seiner Evolution helfen kann, indem man eine ihm zugängliche Form der spirituellen Hilfe bestimmt.

Weisheit wird erlangt durch theoretische Forschung und praktische Erfahrung. Ersteres besteht darin, die Anweisungen kennen zu lernen, die Gott wiederholt inkarnierten Menschen gab, sowie den Erfahrungsschatz

menschlichen Suchens und Irrsins auf dem Weg zu Ihm. Praktische Kenntnisse hingegen erlangt der Mensch durch fortschreitende meditative Selbsterkenntnis und Gott-Erkenntnis, aber auch durch spirituelles Dienen und spirituelles Kunstschaffen.

Spirituelles Dienen

Den Weg zu Gott kann man unmöglich erfolgreich gehen, ohne anderen Menschen spirituell zu helfen. Dies ist objektiv notwendig für den Prozess der Evolution, da es die Zahl der spirituell Eingeweihten erhöht. Es entwickelt auch den Helfenden selbst, und gibt ihm unter anderem psychologische Lektionen. Der Prozess spiritueller Entwicklung ist denn auch ein Lernen "auf Gott hin". Und Gott ist nicht zuletzt der Vollkommene Psychologe, der Seelenkenner.

Auf dem spirituellen Weg zeigen sich, wie im Krieg, in krassester Weise sowohl ein für eine Vielzahl von Menschen katastrophaler Stumpfsinn mancher "Oberen" als auch ein aufopferungsvoller und kluger Heroismus anderer, die vielen die Rettung bringen.

Hier werden menschliche Emotionen aktiv, menschlicher Kleinmut kommt ans Licht und bringt viele Kleingläubige um den Verstand, lasterhafte wie edle spirituelle Eigenschaften kommen in verschärfter Form zum Ausdruck.

Der "Charakter eines Kriegers", eines wahren spirituellen Gotteskämpfers, härtet sich bei der Abwehr der Angriffe von Neidern und aggressiven Dummköpfen.

Heimtücken ehemaliger "bester Freunde" lehren Nichtanhaftung an Menschen.

Indem er andere mit ihm Gehende und ihm Nachfolgende rettet, entwickelt der Gotteskämpfer sich selbst, lässt in vielen Schlachten vor dem Angesicht Gottes Liebe, Weisheit und Kraft in sich gedeihen und erlangt so nach und nach Göttlichkeit.

Wie soll man nun anderen Menschen in den Anfangsstufen spiritueller Entwicklung helfen? Zunächst gilt es, ihnen eine richtige Vorstellung von Gott und dem Weg zu Ihm zu geben. Dann bringt man ihnen bei, die eigenen Gefühle zu handhaben.

Intellektuell und ethisch würdigen Menschen kann man auch die Kunst der Meditation vermitteln.

Bevor man aber an eine ernsthafte Meditationsarbeit geht, sollte jeder Schüler seinen Körper von energetischer Verunreinigung säubern: Aus einem unreinen und folglich kranken Körper führt kein direkter Weg in feine Äonen, zu Gott.

Deshalb kommen für esoterische Praktiken nur solche Schüler infrage, die eine "tötungsgebundene" Ernährung sowie den Konsum von Alkohol, Tabak und anderen Giften sowie einen engen (darunter sexuellen) Umgang mit grobenergetischen Menschen aufgegeben haben.

Ein Schüler muss sich auch zum vordringlichen Ziel setzen, sich in Liebe und Frieden zu festigen.

Und diejenigen, die im Prozess der Arbeit diesen Weg verlassen oder keine Fortschritte machen, sollten zu ihrem eigenen Wohl vom Unterricht ausgeschlossen werden. Denn dieselben Psychotechniken führen diejenigen, die sich verfeinern und als Liebe wachsen, zu Gott, andere wiederum, die anders gehen, womöglich in die Hölle und machen aus ihnen Teufel.

Letzteres beobachtete ich vielfach in verschiedenen Städten und Ländern, unter anderem dort, wo die mit meiner Teilnahme ausgearbeiteten Methoden gelehrt wurden. Manche Ausbilder vermittelten psychoenergetische Techniken, um des Geldes und Ruhmes wegen oder schlicht aus sträflicher Verantwortungslosigkeit, an alle Interessierten, ohne sorgfältige Selektion. Dies führte zu persönlichen Katastrophen und sogar in einem Fall zur Gründung einer kriminellen Gruppe [11].

Ich hatte einst auch unvorsichtigerweise vielen, die sich in der Folge als unwürdig erwiesen, ausgezeichnete *Kraftorte* gezeigt. Jetzt... begegne ich dort trainierende unverhohlene Schwarzmagier, die dort Spuren ihrer energetischen Unreinheit zurücklassen und die Heiligkeit dieser Stätten besudeln...

Auf dem spirituellen Weg aber gibt es für Gewaltanwendung gegenüber anderen Menschen keinen Platz. Ich habe keinerlei Recht, von diesen Abartlingen zu verlangen, nicht dorthin zu gehen und nicht zu Teufeln zu werden... Gott hat ihnen ja einen freien Willen gegeben. Und sie haben volles Recht dazu, in die Hölle zu gehen. Wenn sie einige Zeit in der Hölle ver-

bracht haben, werden sie vielleicht hinauswollen. Dann werden ihnen vielleicht meine Bücher helfen...

Eine Weisheit besagt: In die Wohnstätte des Schöpfers kann man niemanden "hinschleppen". Dies ist nicht in Seinem Sinne und auch nicht möglich: Denn der spirituelle Weg ist vor allem eine qualitative Selbstumwandlung und nicht, sagen wir, Bergkletterei. Ihn zu gehen kann und sollte der Mensch eben selbst; andere können ihm nur den Weg zeigen.

Jeder Mensch sollte absolut frei seine Beziehungen zu Gott aufbauen können. Deshalb sind "religiöse Disziplin" und wechselseitige Unterordnung von Menschen und spirituellen Gruppen fehl am Platz. Jeder sollte sich in voller Übereinstimmung mit seiner gottgegebenen Willensfreiheit entwickeln. Verletzungen dieses Prinzips beeinträchtigen die Harmonie der Evolution und hindern Gott dabei, uns zu Sich zu führen.

Bindungen: falsche und richtige

Der philosophische Begriff "Bindung" steht für einen Zustand starken und beständigen "Anhaftens" der Indriyas eines Menschen an Objekte. Dies können Eltern oder Kinder sein, der Ehepartner, Objekte des Sexualtriebs, Geld, Luxusgegenstände, eine hohe gesellschaftliche Position, eine berufliche Tätigkeit, Freunde, der eigene Körper, Glücksspiele, bestimmte Arten von Nahrung, alkoholische Getränke, Tabak und andere Gifte...

Wir sehen also, dass manche Bindungen klar schädlich sind, andere nicht sehr schädlich und noch andere durchaus positiv in bestimmten Entwicklungsphasen eines Menschen. Letztere bringen uns denn auch zuweilen zur "Regsamkeit" im Leben, und zwar auf einem hohen emotionalen Niveau. Viel schlechter ist es, wenn ein Mensch sich nicht bewegt, sondern müßig dahinlebt.

Beachten Sie die Analogie zwischen Auto und Boot: Sie sind nur dann lenkbar, wenn sie sich in Relation zum umgebenden Substrat bewegen; und wenn sie keine eigene Bewegung haben, dann wird es äußerst schwer bis unmöglich, sie irgendwohin zu steuern, zu wenden oder anzulassen.

So ist es auch beim Menschen: Lebt er aktiv — auch wenn er noch keine richtige Auffassung vom Sinn seines Lebens und seinem Höchsten Ziel hat —, so erlaubt seine Mobilität Gott, viele lehrreiche Situationen für ihn zu

schaffen. Nur dann entwickelt er sich und bereitet sich so auf einen nachfolgenden spirituellen Aufstieg vor.

... In religiöser Literatur begegnet man dem Bild von vorgeblich positiven Helden, die plötzlich die Sorge um ihre Familien fallen ließen und sich in der Hoffnung auf spirituelle Errungenschaften für immer einem Einsiedlerleben widmeten. Dies wird in dieser Literatur als ein nachahmungswürdiger "Bruch mit Bindungen" ausgelegt.

Aber das ist nicht richtig! So mit "Bindungen" zu brechen ist nicht nur ethisch ungerechtfertigt, sondern auch absurd. Sie sind nicht durch "Willensakte" abzureißen, sondern zu ersetzen. Man sollte danach streben, Gott lieben zu lernen! Dies ist so auf Anhieb schwer zu tun. Aber man sollte sich dieses Ziel setzen und Ihn um Hilfe bitten. Dann kann die Liebe zu Gott in dem Maße wachsen, wie wir Ihn mit forschem Geist sowie durch Bücher und spirituelle Gespräche zu erkennen suchen. Auch durch persönliche Anfragen an Ihn mit der Bitte, Er möge Sich zeigen, offenbaren, Seine Liebe spüren lassen, durch eine Offenbarung in unser Bewusstsein dringen... Auf diese Weise werden die eigenen Indriyas — für den Anfang — richtig gelenkt.

Später, wenn wir bereits die Gegenseitigkeit der Liebe als real empfinden, schreitet die Wechselbeziehung noch schneller fort; die Liebe verwandelt sich nach und nach in eine Leidenschaft, in eine neue Anhaftung... Diese neue — wahre — leidenschaftliche Anhaftung verdrängt allmählich alle anderen.

... So habe ich mein Leben gelebt. In einem atheistischen Umfeld aufgewachsen, hörte ich erst mit 27 Jahren erstmals davon, dass Gott real existiert. In jenen Jahren konnte mir aber niemand erklären, was sich hinter diesem Wort verbirgt. Die Orthodoxie bot erste mystische Erlebnisse, doch eine klare Antwort darauf, was Gott ist, fand sich dort nicht: Gott Vater ist dort schlicht abhanden gekommen. Und das, obwohl Er die zentrale Figur im Lehren von Jesus Christus war. Bücher brachten eine gewisse Horizonterweiterung, aber es gab damals nicht ein einziges, wo alles so detailreich und einfach geschrieben wäre, wie in dem, das Sie jetzt lesen.

Ich hatte nie einen verkörperten Guru — einen spirituellen Lehrer, der den gesamten Weg zu Gott kannte. Es gab sie damals in meiner Nähe offenbar nicht. Das war auch zum Teil gut. Denn die Anwesenheit eines verkör-

perten Guru erlaubt es zwar einerseits, schneller und einfacher Erläuterungen und praktische Techniken der Selbstarbeit zu erhalten. Auf der anderen Seite aber schafft der Umgang mit Ihm eine Anhaftung an Ihn als körperliche Form statt an Göttliches Bewusstsein; das Ziel ist diesem Fall nicht das höchste, sondern mittelbar, und nicht alle Schüler sind dann in der Lage umzuschalten auf das Höchste Ziel – das Bewusstsein des Gott Vaters.

Gott stellte damals vor mir, einem Wissenschaftler mit inzwischen solider Forschungserfahrung, das Höchste Ziel – Sich Selbst in seiner Universalen Fülle.

Und ich verliebte mich in Ihn.

Weiter ging alles schon recht einfach: Ich "preschte drauflos". Ich ging zu Ihm, und mir folgten andere Menschen, viele Menschen, die einander ablösten. Doch sie konnten mit meinem Tempo, mit meiner Intensität, nicht Schritt halten. Der eine ging ruhig, ein anderer rebellierte, verlangte "besondere" Liebe für sich und begann, ohne diese erhalten zu haben, zu hasen. Der eine verriet und tat Gemeinheiten, ein anderer verleumdete, auch öffentlich. Ein anderer bestahl. Es fanden sich sogar welche, die meinen Körper töteten.

Aber ich ging vorwärts, ohne mich umzusehen, ohne mich in Menschen zu verlieben und mich in Streitigkeiten zu mischen, ohne sogar für die niederträchtige und brutale Tötung Rache zu üben, obwohl ich die Namen meiner Mörder erfuhr. Ich erlaubte mir keine Stopps wegen "Anhaftung" an mein Ehrgefühl, an mein Prestige, schließlich an meinen Körper.

Ich hatte nie zahlende Schüler, denen ich meine höheren Kenntnisse verkauft hätte. Ich hatte Freunde, die ich sehr liebte. Und ich schenkte ihnen mich und meine spirituelle Erfahrung, ich lebte für sie und für Gott. Ich konnte ihnen doch nicht meine Liebe für Geld verkaufen! Der Lohn meiner Hilfe waren ihre Erfolge.

Ich liebte sie sehr. Doch wenn sie gingen, war ich nicht an sie "gebunden" und vergaß sie bald.

Kein einziges Mal unternahm ich auch nur den geringsten Versuch, jemanden, der von mir gegangen war, zu mir zurückzubringen. Im Gegenteil: Ich ermutigte sie zu gehen, um die für sie vorerst noch untragbare Bürde des Wissens nicht zu überlasten.

Die einen gingen und verstanden mich nicht mehr — Gott führte andere, besser vorbereitete heran... Ich liebte sie noch stärker, denn sie verstanden mich besser... Aber ich "band" mich dennoch nicht an sie: Meine hauptsächliche Liebe war die Liebe zu Gott!

Mit wie viel Schmutz bewarfen mich doch Neider, Verräter, Verleumder. Aus allem Streit ging ich siegreich hervor: Gott nahm mich in Sich auf, ich lernte mit Ihm in den Armen der Liebe zu verschmelzen. Ich siegte! Ich siegte nicht über irgendjemand anderen. Nein! Ich siegte, ohne jemandem Leid zuzufügen, über mich selbst, indem ich anders wurde — so wie Gott mich zu haben wünschte.

Ich siegte, und ich rufe euch zu ebendiesem Sieg auf!

Für die Hilfe bei diesem Sieg bin ich sowohl Gott dankbar als auch allen denjenigen, die mit mir gegangen sind, die mich liebten und hassten: Durch euch bereicherte Gott mich und machte meinen Weg durchs Leben gerade. Friede sei mit euch allen!

Die Lehre Gottes und Sektierertum

Gott, der unseren Planeten geschaffen und ihn mit uns Menschen bevölkert hat, hat uns durchaus nicht vergessen. Im Gegenteil: Wir sind Seine Hauptsorge, wir sind Seine Kinder, die er in Seinem Haus erwartet. Denn gerade damit wir, hier erwachsen geworden, dorthin eingehen, ist die gesamte Schöpfung erschaffen worden.

Gott lehrt uns auf zweierlei Art: Er gibt uns Anweisungen darüber, wie man leben soll, und lehrt uns dann, diese Anweisungen in praktischen Beziehungen zu anderen Wesen und zu ihm zu erfüllen, wobei Er uns dabei einen freien Willen einräumt.

Freie Wahl für den Lebensweg insgesamt und für konkrete situationsbedingte Entscheidungen: Diese weise Anordnung Gottes lässt ganz klar zwischen denjenigen unterscheiden, die aufrichtig zu Ihm streben, und solchen, die in die entgegengesetzte Richtung gehen.

Wir haben das Recht, uns in die eine wie die andere Richtung zu bewegen und auch auf der Stelle zu treten. Ja, Er hat uns dieses Recht gegeben, und wir dürfen es wahrnehmen.

Wenn wir uns aber auf Ihn zu bewegen, erhöhen wir real das Quantum unseres Glücks, unserer Glückseligkeit.

Im Gegenfall erwarten uns Krankheiten, Nöte und Leiden.

Und sogar auf den Albtraum, unter seinesgleichen in einem diabolischen Äon zu verweilen, hat der Mensch ein Recht. Haben wir das aber nötig? Ist es nicht besser, Seinem Willen gegenüber gehorsam und demütig zu werden? Er will doch unser Bestes und ist freigebig: Greife zu!

Warum aber gibt es so viel Leid auf der Erde? Warum gehen die Menschen nicht zu Ihm? Warum sind Verbrechen, dunkle Primitivität und wilde Ignoranz so charakteristisch für "Gläubige" und für Atheisten?

Nicht etwa deshalb, weil Menschen, besonders Machthaber, kraft ihrer Unkenntnis oder aus eigennützigen Beweggründen einfache Wahrheiten über den Weg zu Gott und über den Weg zum Glück geheim hielten und verzerrten?

Es ist doch recht einfach, sich Macht und Geld zu sichern, indem man sich beispielsweise zu einem Mittler zwischen Menschen und Gott erklärt. Da genügt es, sich bloß in "priesterliche" Gewänder zu kleiden und hoch und heilig zu erklären: Nun bin ich mit der Macht ausgestattet, Gott um euer Wohlergehen zu bitten; ich bin ausgestattet mit dem Recht eure Sünden zu erlassen; kommt zu mir und zahlt natürlich Geld, andernfalls... werdet ihr bis in alle Ewigkeit im Höllenfeuer brennen!...

Genau dies ist eine typisch sektiererische Variante der eigennützigen Lüge.

Diese Lüge lässt sich noch weiter durch folgendes Schema untermauern: Unsere Kirche leitet ihre Geschichte noch von Adam und Eva her. Alle anderen Kirchen sind ihre unrechtmäßigen Kinder. Wen liebt Gott denn mehr: Seine rechtmäßigen Kinder oder die unrechtmäßigen?

In Wahrheit liebt Gott alle Menschenkinder gleichermaßen. Darum lautet eine zentrale Frage auch und gerade an die Russen: Kann ein aufrichtig Gläubiger auf diese Lügen hereinfliegen?

In der letzten Zeit sind auch Sekten aufgetaucht, die für ein Riesengeld ein "Recht auf Umgang mit Gott" verkaufen: Man müsse dazu so und so ein Geheimzeichen kennen (dieses wird eben verkauft); dann erwidert Gott eure Anrufungen und sendet euch oder durch euch seine "Göttliche Energie"... So, als ob Gott eine Maschine wäre, in die man eine Münze einzu-

werfen braucht, damit sie anspringt! Dabei glauben doch eine Menge Menschen an diese und ähnliche Lügen. Und zahlen Geld!

Dies aber ist, wenn auch albern, nicht so entsetzlich als wenn in majestätische Gewänder gekleideten "Hirten" ihre Kirchenanhänger im Namen Gottes dazu anstiften, diejenigen, die sie ("Hirten") bei ihren Lügen stören, zu hassen, zu prügeln oder zu töten. Dann entbrennen grobherzige, niedrige Leidenschaften, es wütet "gerechter" Zorn... Im Ergebnis marschiert die gesamte "Herde" in die Hölle...

Zorn und Angst (besonders mystische Angst vor dem Teufel, vor Dämonen, Hexenmeistern, Vampiren etc., ein notwendiges Attribut bei der Einschüchterung und Knechtung der "Herden" bei den grimmigsten und ignorantesten Sekten) sind eben jene, deren Kultivierung einen Menschen für die Hölle vorausbestimmt.

... Gott aber ist die Liebe. Und Er nimmt nur diejenigen in Sich auf, die Ihm ähnlich geworden sind.

... Gott lehrt uns immer nur eins durch Seine Messiasse, indem Er dies nur mit verschiedenen Worten und Akzenten für verschiedene Menschen sagt. Diese Lehre Gottes ist Sein ewiges Gesetz (in Sanskrit lauten diese Worte als *Sanathana Dharma*). Es besteht darin, dass wir danach streben sollen, Ihn zu erkennen, mit Ihm in der Liebe zu verschmelzen und Ihm zu dienen, indem wir die Menschen lieben und ihnen helfen, indem wir alle Geschöpfe lieben und indem wir uns um unserer vollen spirituellen Selbstverwirklichung willen entwickeln und vervollkommen.

Was hindert uns denn dabei, dieses Gesetz anzunehmen und uns von allen denjenigen abzuwenden, die diesen Willen Gottes entstellen?

Ewiges Gesetz — Sanathana Dharma

Eine Sekte ist somit eine religiöse Vereinigung, die von der wahren Lehre Gottes abgekommen ist.

Und die Lehre Gottes kam zu uns unter anderem durch die Worte und Schriften von Thot-Atlant (Hermes Trismegistos in Seiner nächsten Verkörperung), Krishna, Lao Tse, Pythagoras, Jesus Christus, Muhammad, Babadschi, Sathya Sai Baba und andere Göttliche Gesandte, Propheten, große

Schüler Gottes und spirituelle Kämpfer. (Die Essenz ihrer Predigten ist in unseren Büchern dargelegt [8,18]).

Einige wertvolle Zitate lassen sich auch dem Alten Testament entnehmen.

Zu beachten ist jedoch, dass in der gesamten Bibel nicht an einer einzigen Stelle Gott Vater, das Hauptobjekt der Hoffnungen vieler Gläubigen, beschrieben ist. Wie kann man denn vorwärts streben in der Liebe zu Jemandem, von Dem nichts bekannt ist? Haben nicht deshalb die christlichen Massensekten Ihn fast gänzlich vergessen?

Doch in der Bhagavad Gita ist von Ihm und vom Weg zu Ihm viel gesagt. Das Schlimme ist nur, dass die Bhagavad Gita früher von Menschen ins Russische übersetzt wurde, die sie selbst nicht ganz verstanden. Und eine glaubwürdige Übersetzung kann nur jemand machen, der die gesamte Lehre Krishnas selbst verwirklicht hat.

Gott lehrt die Menschen im Verlauf der gesamten Menschheitsgeschichte auf der Erde ein und dasselbe: wie man sich im Streben nach Göttlicher Vollkommenheit und nach der Verschmelzung mit Ihm zu entwickeln hat. Doch die Menschen vergessen mit der Zeit jedes Mal das Wesentlichste in der ihnen jeweils gegebenen Lehre, verzerren einiges davon mitunter bis ins Gegenteilige und beginnen andere Menschen anzufinden, welche die Lehre ein wenig anders verzerren [6].

Darum muss Gott wieder und wieder Teile Seiner selbst in menschliche Körper inkarnieren oder aber durch immer neue Propheten sprechen, um ein weiteres Mal zu versuchen, Sanathana Dharma wieder zu erwecken. Und den Menschen ist es eigen, Seine Gesandten als Feinde ihres "wahren Glaubens" zu sehen, sie zu misshandeln und zu töten.

Die reine Göttliche Lehre wird derzeit auf der Erde vom Avatar Sathya Sai Baba gepredigt. (Seine Lehre ist integriert in das Buch [8]).

Der Kern der Lehre von Sathya Sai Baba wie auch der Lehren aller anderen Göttlichen Lehrer kommt kurz auf Folgendes hinaus:

Das Hauptziel eines jeden Menschen ist die Verschmelzung seiner selbst als eines entwickelten Bewusstseins mit dem Bewusstsein Gottes. Um dies zu verwirklichen, muss man sich selbst und Gott als multidimensionale Phänomene erkennen. Hierzu gehört, die Wohnstätte des Schöpfers zu erschließen und das eigene Bewusstsein in ihr niederzulassen.

Um dies zu bewerkstelligen, muss man sich durch spirituelle Praktiken vorbereiten, so durch Pranayama, Techniken der Pratyahara und meditatives Training.

Doch kein Training wird einen Nutzen bringen, wenn dem Menschen ein starker Glaube und ein Streben zum Schöpfer sowie eine entwickelte Fähigkeit zur Liebe fehlen. Liebe ist eine Funktion des spirituellen Herzens. Sie zu entwickeln beginnen sollte man durch das Zusammenwirken mit Menschen und anderen verkörperten Wesen.

Die Hauptprinzipien dabei sind: Mitgefühl für alle und Dienst an allen nach Grundsätzen des Karma-Yoga. Karma-Yoga ist eben die praktische Verwirklichung der Liebe zu Gott und den Menschen, und es ist der Beste Weg, sich selbst zu entwickeln. Der Glaube allein, ohne ein aktives Dienen, ist tot.

Einen Glauben sollte man ebenfalls in sich entwickeln durch fortwährendes Denken an Gott; mögliche Stützen dabei sind religiöse Gespräche, Gottesdienste mit Besingung des Herrn usw.

Alle Hauptprinzipien der Wechselbeziehungen mit anderen Menschen und sonstigen Wesen fließen in das kurze Gebot des Vyasa ein:

“Hilf jedem (in allem Guten), beleidige niemals irgendjemand!”.

Sathya Sai Baba gibt eine überaus detailreiche Auslegung dieses Gebotes mit Bezug auf eine Vielzahl konkreter irdischer Situationen.

Im Erdenleben eines jeden Menschen, so lehrt Er, gibt es zwei Hauptmarksteine: Gott als das Ziel und den Tod des Körpers als die Grenze unserer Möglichkeiten, besser zu werden.

Merken Sie sich das gut, tun Sie alle Nebensächlichkeiten und alles Überflüssige beiseite und widmen Sie sich nur noch dem direkten Verwirklichen Ihres Lebenssinns!

Hierdurch kommt unsere Befreiung von den Fesseln des Karma, von Krankheiten und der Notwendigkeit des wiederholten Eintauchens in die Welt des Leidens; hierdurch kommt die Verschmelzung mit dem Obersten Geliebten auf immerdar!

Kommentare zum Patanjali-System

Die wesentlichen Etappen des Aufstiegs zu spirituellen Höhen, zur Verschmelzung mit dem Primordialen Bewusstsein, hat noch im Altertum der indische Rishi Patanjali markiert.

Er bestimmte 8 Hauptstufen dieses Aufstiegs: Yama — Niyama — Asana — Pranayama — Pratyahara — Dharana — Dhyana — Samadhi.

Da jedoch die ersten beiden der genannten Stufen ähnlich sind und in der Praxis gleichzeitig verwirklicht werden, ist es zweckmäßig, sie zusammenzuschließen und von einer siebenstufigen "Oktave" zu sprechen.

Betrachten wir nun diese Stufen.

Yama und Niyama

Diese Begriffe werden übersetzt als "Anstrengung und Loslassen" oder "Anspannung und Ruhe". Diese Stufe schließt auch das Erlernen wesentlicher ethischer und psychohygienischer Lebensregeln des spirituellen Suchers ein.

Die erste Regel heißt Ahimsa — Gewaltlosigkeit. Die Rede ist vom Bestreben, nach Möglichkeit keinem Lebewesen Schaden zuzufügen, weder in Taten noch in Worten, Gedanken und Emotionen. Hierzu gehören unter anderem die oben geschilderten ethischen Ernährungsregeln und, was nicht minder wichtig ist, die Ausschließung grober Emotionen, die mit schlechten Gedanken zusammenhängen und oft von derben Worten und Handlungen begleitet werden.

Unsere ethischen Fehler, darunter auch Straftaten, können durch Unkenntnis oder Ignoranz hervorgerufen sein, auch durch fehlendes Verständnis für den Aufbau des Universums und der eigenen Stellung und Rolle darin, oder aber durch das Gewährenlassen von Emotionen wie Zorn, Verurteilung, Eifersucht, Kränkung, Verzweiflung, Angst usw. als Manifestationen des lasterhaft "hervorstehenden" individuellen "Ich".

Eine wichtige spirituelle Aufgabe ist die Zerstörung des individuellen niederen Ich durch dessen Verschmelzung mit dem universalen Höheren Ich des Schöpfers. Die Arbeit in dieser Richtung beginnt mit einem Kampf gegen alle lasterhaften Erscheinungsformen des eigenen Ich, vor allem bei Gefühlsreaktionen.

Eine wichtige Methode hierbei ist die Buße: aufrichtige Reue über begangene ethische Verfehlungen nebst mentaler Analyse der betreffenden Situationen, um jeweils zur richtigen Lösung zu gelangen.

Viele verstehen nicht, was Nichtverurteilung heißt. Verurteilung ist eine Emotion, eine Form des Zornes. Verurteilung ist keineswegs eine intellektuelle Analyse, keine Aufdeckung und Erörterung von Fehlern anderer Menschen. Die Analyse ist notwendig: Sie erlaubt es zu lernen, fremde Fehler nicht zu wiederholen. Doch sie muss ohne jegliche Zornemotionen vonstaten gehen.

Emotionen sind Zustände der Bewusstseinsenergie. Sie werden außerhalb des Körpers ausgestrahlt und bilden ein Energieumfeld für umgebende Menschen und andere Wesen.

Menschen, die in groben Gefühlszuständen leben, erzeugen ein für die Umgebung destruktives und pathogenes Lebensmilieu; der Umgang mit ihnen kann schwere Energieschäden und Krankheiten hervorrufen, besonders bei Kindern.

Wer dagegen in Zuständen feinfühligere Liebe lebt, wirkt erhebend und spiritualisierend, veredelt alles um sich herum und heilt durch bloße Anwesenheit. Je stärker die Liebe und je mächtiger das Bewusstsein, umso größer wird der spiritualisierte Raum – bis hin zu planetaren Ausmaßen.

Die volle Beherrschung der eigenen Gefühlssphäre erreicht ein spiritueller Sucher erst durch die Arbeit an seinen Chakras und anderen Energiestrukturen und anschließend durch Vereinigung seiner selbst (als Bewusstsein) mit dem Göttlichen Bewusstsein. Doch bemühen muss man sich darum bereits vom Anbeginn des Weges an.

Die zweite Yama-Regel ist Sathya – Wahrhaftigkeit.

Es gibt aber Fälle, wenn wir nicht die Wahrheit sagen können, weil dies jemandem schaden würde. Dann ist es besser zu schweigen oder der Antwort auszuweichen...

Wenn wir aber lügen, werden wir zu Sündern vor Gott und zu Geiseln unserer Lüge vor Menschen, denn wir müssen dann die Entlarvung fürchten und in Unruhe leben, nicht in einem Zustand dauerhaften und reinen Friedens.

Die dritte Regel ist Asteya – der Verzicht darauf, fremde Dinge besitzen zu wollen. Wir sollten voll und ganz nach Gott-Erkenntnis streben. Ein

Streben nach dem Besitz materieller und dazu noch fremder Sachen ist die volle Verkehrung der natürlichen Bewusstseinsausrichtung, und das auch noch in Kombination mit der Schädigung anderer Menschen.

Die vierte Regel ist Aparigraha – Abstehen von unnötigen (nicht notwendigen) Dingen, die nur vom Wesentlichen ablenken: dem zielgerichteten Streben zur Verschmelzung mit dem Schöpfer.

Die fünfte Regel ist Brahmacharya, was bedeutet: “Dem Weg Brahmans (des Heiligen Geistes) folgen”. Dies impliziert den Verzicht auf eigene “irdische” Wünsche (außer der elementaren Gewährleistung körperlicher Bedürfnisse) und ein Umlenken der eigenen Aufmerksamkeit auf Gott, auf die Suche nach Ihm mit dem Verstand und später mit einem entwickelten Bewusstsein.

Diese Regel involviert einen aufrichtigen Verzicht auf das Suchen nach irdischem Ruhm und Ehrungen, auf die Anhäufung von Dingen, die in der Welt Brahmans nutzlos sind, sowie auf ein eitles Verschönern des eigenen Körpers.

Manche Menschen betrachten Brahmacharya lediglich als Zölibat (sexuelle Enthaltbarkeit). Doch das ist zu eng und auch gar nicht nötig bei einem spirituellen Verhältnis zum Sex. Im Gegenteil: Der Zölibat kann bei Männern zur Prostataentzündung (Prostataadenom) und bei Frauen zu einem energetischen “Abwelken” führen, und bei beiden Geschlechtern zu einem “Verrohen” des Bewusstseins. Und es ist schlicht und einfach dem spirituellen Fortschritt nicht förderlich. Wichtig ist in der Tat nicht ein Verzicht auf Sex, sondern auf übermäßige Sexbegeisterung und sexuelle Beziehungen mit ungeeigneten Partnern.

Die sechste Regel ist Shaucha – Reinheit des Körpers. Das Wichtigste dabei ist es, den Körper, wenn möglich, jeden Tag mit Seife und warmem oder heißem Wasser zu waschen. Dies reinigt die Haut von abgelagerten Schweißsalzen, welche die normale Funktion des gesamten Organismus beeinträchtigen. Erinnern wir uns einmal an die Empfindungen nach einem guten Waschen des Körpers, wenn man sich davor lange nicht gewaschen hat! Diesen Komfortzustand kann und sollte man sich für jeden Tag verschaffen, wenn man sich morgens wäscht.

Zu Shaucha gehört u.a. auch das Zähneputzen.

Es gibt auch spezielle Heiltechniken von Shaucha wie Klistiere oder Nasenspülungen mit Salzwasser. Eine beständige Anwendung ist allerdings nicht sinnvoll. Aber diese guten Methoden können helfen, sich chronisches Schnupfen loszuwerden.

Die siebte Regel ist Mitahara – reine Ernährung. Darüber wurde bereits oben detailliert gesprochen. Hier wollen wir nur noch anmerken, dass Nahrung unter emotional günstigen Umständen aufgenommen werden sollte, in keinem Fall vor dem Hintergrund konfliktreicher Gespräche oder heftiger Debatten, auch nicht im Beisein boshafter, gereizter Menschen.

Zur inneren Harmonisierung kann man vor einer Mahlzeit meditieren.

Sehr gut in dieser Hinsicht ist das orthodoxe Gebet "O Himmlischer König".

Die achte Regel ist Santosha – positive emotionale Grundhaltung. Wenn wir die Anwesenheit des Herrn spüren und unser Leben restlos Ihm widmen, wenn in unserem Tun kein Eigennutz ist, wenn wir wissen, dass Er uns ununterbrochen beobachtet, führt und lehrt und dass Er Selbst für uns lehrreiche Schwierigkeiten schafft und uns auch selbst dabei hilft, richtige Entscheidungen zu finden – weswegen sollten wir denn nicht in fortwährender Freude leben?

"Du tust deine Sache, Ich lenke die Ereignisse", lehrte Er früher einmal den Verfasser dieses Buches [11].

Die neunte Regel ist Svadyanya – philosophische Überlegungen, Gespräche und Lektüren, die das volle Bewusstsein über den Sinn des eigenen Lebens und den Weg zur Vollkommenheit fördern.

"Richte deinen Verstand auf Mich...": So bestimmte Krishna des Menschen erste Schritte auf dem Weg zu Gott [8,18].

Die zehnte Regel ist Tapas – Selbstbeschränkungen und Selbstzucht im Kampf gegen eigene Unzulänglichkeiten. Tapas lehrt unter anderem spirituelle Disziplin; es lehrt, das Müssen dem Wollen vorzuziehen.

Die elfte Regel ist Ishvara-Pranidhana – das Empfinden der Durchdringung alles Existenten durch das Bewusstsein des Schöpfers (Ishvara), das Empfinden Seiner fortwährenden Anwesenheit außerhalb und innerhalb von meinem und anderen Körpern sowie Gegenständen, das Empfinden von Ihm als Lehrer und Zeuge von allem, was ich tue und was mit mir geschieht.

Und noch vier sehr wichtige Regeln:

- Kshama: Duldsamkeit gegenüber denen, die anders denken als ich,
- Daya: Barmherzigkeit, Güte,
- Arjava: Schlichtheit, Freisein von Hochmut,
- Hri: Demut, Freisein von a) Selbstbespiegelung und Stolz auf eigene reale Erfolge und von b) Geltungsdrang und Eigenlob wegen eigener eingebildeter Vorzüge.

Asana

Das Wort "Asana" bedeutet (in diesen Kontext) "Stellung", "stabile Körperposition". Es geht um bestimmte Techniken der Arbeit am Körper, die den Adept auf die nachfolgenden Stufen spiritueller Arbeit vorbereiten. Die Systeme von Asanas und anderen Übungen dieser Arbeitsebene werden zum Oberbegriff "Hatha-Yoga" zusammengefasst. Sie vermitteln auch erste Gewohnheiten zielgerichteter Konzentration und entwickeln auf anfänglichstem Niveau die Energiesysteme des Organismus.

Mit Asanas sollte man sich erst beschäftigen, nachdem man die Grundsätze der vorherigen Stufe studiert und akzeptiert hat. Wird das Hatha-Yoga dagegen bei einer "tötungsgebundenen" Ernährung praktiziert, dann verrohen die Energien, grobe Kräfte wachsen an, und das führt in eine dem rechten Weg entgegengesetzte Richtung.

Asanas übt man am besten frühmorgens, etwa zwischen 4 und 5 Uhr.

Beenden sollte man jeden Übungskomplex mit der Shavasana – einer Tiefenentspannung von Körper und Geist, ausgeführt in Rückenlage über die Dauer von ca. 20 Minuten. Wird dies unterlassen, so sind Gesundheitsstörungen möglich, darunter eine Verschlechterung der Sehstärke, Angstzustände, Schlaflosigkeit usw.

Beim Hatha-Yoga sei ausdrücklich davon abgeraten zu versuchen, etwas mit der Kundalini-Energie zu machen: Das kann zu schweren gesundheitlichen Schäden führen, sowohl physischen wie psychischen. Die Kundalini-Arbeit ist eine Aufgabe des Buddhi-Yoga. Die Kundalini zu heben ist nur nach sorgfältiger Reinigung und Entwicklung aller Chakras und Hauptmeridiane zulässig.

Man sollte auch verstehen, dass das Hatha-Yoga lediglich eine Vorstufe zum eigentlichen Yoga-Weg ist. Ihm das Leben zu widmen und auf bedeut-

samen Erfolg zu hoffen, ist deshalb unseriös. Ein ernsthafter Fortschritt kann nur durch die Arbeit am spirituellen Herzen im Rahmen von Raja-Yoga und später von Buddhi-Yoga gewährleistet werden.

Pranayama

Die Arbeit mit Energien innerhalb des Körpers und des diesen umringenden "Energie-Kokons" ist eine Aufgabe des Raja-Yoga. Eine der Methoden dieser Stufe ist das Pranayama, also "Arbeit mit der Energie".

Mitunter versteht man diesen Begriff völlig fälschlicherweise als "Atemübungen". Dies ist eine Folge atheistischer Abirrung. In Wirklichkeit ist es die Energie des Bewusstseins, die sich beim Pranayama verlagert, was – zur Bequemlichkeit – im Takt durch Atembewegungen absolviert wird.

Der beim Pranayama arbeitende Teil des Bewusstseins sollte sich in weißes strömendes *Licht* verwandeln. Mit diesem *Licht* waschen wir im Inneren des Körpers alle Keimstätten bioenergetischer Verschmutzungen und Störungen weg. Dies führt zu allgemeiner Gesundheit und zur Beseitigung verschiedenster Krankheiten. Auch das Bewusstsein selbst verwandelt sich in eine mobile, aktive Kraft.

Pratyahara

Das Wort "Pratyahara" bedeutet "Zurückziehen der Indriyas von Objekten der materiellen Welt". Pratyahara ist eine Stufe, auf der ein Adept lernt, seine "Bewusstseinsantennen" zu steuern, die sich im Sanskrit Indriyas nennen. Dies eröffnet die Möglichkeit der *Wahrnehmung* in feinen und feinsten Schichten des multidimensionalen Raums, lehrt in diese aus der eigenen materiellen Hülle herauszukommen und sich dort "einzuleben". Dadurch gewöhnt man sich an ihre Feinheit, Zartheit und Reinheit.

Der Begriff "Indriyas" existiert nur in der spirituellen Kultur Indiens. Europäer mit ihren versimpelten, nebulösen und degradierten religiösen Vorstellungen nehmen solche Kenntnisse üblicherweise nicht auf. Sogar in Übersetzungen aus indischen Sprachen ersetzen sie das Wort "Indriyas" durch das Wort "Sinne" und fegen damit restlos all die enorme methodologische Bedeutsamkeit des Pratyahara und der Arbeitsprinzipien auf dieser Stufe weg.

Was heißt nämlich "Kontrolle der Sinne", wie Europäer den Begriff "Pratyahara" übersetzen?

Für einen gelehrten Menschen stehen "Sinne" für Funktionen der Sinnesorgane und beziehen sich auf das Sehen, Riechen usw. Aber auch das sind noch nicht alle Indriyas. Denn zu den Indriyas gehört noch der Verstand (englisch "mind").

Sehr wesentlich ist auch, dass die Bildvorstellung von einem "Fühler", die dem Sanskrit-Wort "Indriya" innewohnt, an sich schon eine gute Vorstellung über die Funktionen des Geistes und des Bewusstseins sowie über ihre Handhabung bietet.

Grundlegende Kenntnisse über die Arbeit mit den Indriyas hat Krishna in der Bhagavad Gita dargelegt [8,18]. Er sprach von den Indriyas des Sehens, Hörens, Riechens, Schmeckens und Tastens, der Propriozeption (Eigenwahrnehmung) sowie des Geistes. In der Tat: Bei der bewussten Konzentration durch ein beliebiges Sinnesorgan oder den Geist auf irgendein Objekt wird aus dem Körper gleichsam ein Fühler zu diesem ausgestreckt. Wird die Konzentration auf ein anderes Objekt verlagert, löst sich das Indriya vom alten Objekt ab und richtet auf ein anderes.

Auch der Geist schafft seine Indriyas, wenn wir an jemanden oder an etwas denken.

Menschen mit einem entwickelten Empfindungsvermögen fühlen Berührungen fremder Indriyas. In manchen Fällen lassen sich fremde Indriyas sogar sehen, also auch beeinflussen.

Der Mensch, wie Krishna sagte, sollte unter anderem lernen, alle seine Indriyas von der Welt der Materie *zurückzuziehen*, etwa so, wie eine Schildkröte ihre Pfoten und ihren Kopf unter den Panzer einzieht. Danach gilt es, die Indriyas in Göttliche Äonen auszustrecken, um mit ihnen Gott zu umarmen, sich an Ihn heranzuziehen und mit Ihm zu verschmelzen.

Über die Indriyas spricht heutzutage sehr oft Sathya Sai Baba, der gegenwärtige Avatar, Messias. Viele seiner Bücher sind ins Russische übersetzt worden, doch in allen von ihnen ging die Information über die Arbeit mit Indriyas infolge inadäquater Übersetzung verloren.

Es ist nicht möglich die Indriyas zu lenken, ohne dass man es vorher gemeistert hat, die Bewusstseinskonzentration präzise über Chakras und Hauptmeridiane (Meridiane der "mikrokosmischen Umlaufbahn" und den

Mittelmeridian) zu verlagern. Wir sprechen eigens davon in einem der folgenden Kapitel.

Dharana

Dharana bedeutet "Aufrechterhalten rechter Konzentration". "Rechte Konzentration" heißt, die Indriyas auf Gott zu halten. Mit anderen Worten, es ist ein Ausdruck vollkommener Zielgerichtetheit eines Menschen auf Gott, auf die Verschmelzung mit Ihm. In diesem Lehrstadium allerdings ist Gott in Seinen Aspekten als Schöpfer und Heiliger Geist noch nicht für eine direkte Wahrnehmung zugänglich.

Eine teilweise Hilfe dabei, die Leidenschaftslove zu Gott zu stillen, kann durch Arbeit mit dem Bildnis eines Göttlichen Lehrers kommen, etwa Jesus, Babadschi oder Sathya Sai Baba, je nachdem, wessen reale Abbildung uns aus der letzten Inkarnation gut bekannt ist.

Wenn man dieses Bildnis über lange Zeit im eigenen Anahata behält und dabei die Emotion höchster Liebe zu Ihm empfindet, dann kommt allmählich der Zustand, bei dem nicht mehr ich die Welt aus dem Anahata heraus sehe, sondern Er ist der Schauende. Dies bedeutet ein "Lebendigwerden" des Yidam (so heißt dieses Bildnis) und eine teilweise Verschmelzung mit Ihm. Nunmehr kann man in einem Anahata mit Ihm zusammen leben oder aber die Konzentration in die Kopfchakras überleiten und sich im eigenen Anahata an Ihn als Ratgeber und Lehrer wenden.

Und das ist keine Illusion, sondern ein reales Eingehen des Göttlichen Lehrers in Sein vom Praktizierenden erzeugtes Bildnis. Er kann zum Mentor bei der Meditation werden, und Er führt einen hingebungsvollen und liebenden Schüler über Sein Bewusstsein in die Wohnstätte des Universalen Bewusstseins des Schöpfers hinein.

"Wenn ihr in eurem Bewusstsein das Antlitz des Lehrers in aller Deutlichkeit vorstellen könnt, dann könnt ihr euer Bewusstsein in Sein Bewusstsein überführen und gleichsam mit Seiner Kraft handeln. Doch dazu muss man das Antlitz des Lehrers bis aufs kleinste Detail genau sehen, sodass die Abbildung nicht zittert, nicht verzerrt wird und die Konturen nicht ändert, was oft vorkommt. Wenn es aber nach Konzentrationsübungen gelingt, eine stabile Abbildung des Lehrers zu erlangen, dann kann man aus dieser Er-

rungenschaft einen großen Nutzen ziehen – für sich selbst, für engste Angehörige und für jedes Werk.“ [1].

“Man mag euch fragen: Was heißt es, den Weg des Dienens zu betreten? Das erste Zeichen dafür ist das Abrücken vom Vergangenen die volle Ausrichtung auf das Zukünftige. Das zweite Zeichen ist die Verinnerlichung des Lehrers im Herzen – nicht weil es sich “so gehört”, sondern weil es nicht anders möglich ist. Das dritte ist Verwerfung der Angst, denn der mit seinem Herrscher Bewaffnete ist unverwundbar. Das vierte ist Nichtverurteilung, denn der in die Zukunft Gerichtete hat keine Zeit für Abfälle von gestern. Das fünfte ist das Füllen all seiner Zeit mit Arbeit für die Zukunft. Das sechste ist die Freunde des Dienens und die volle Bereitstellung der eigenen Person zum Nutzen der Welt. Das siebte ist ein spirituelles Streben nach fernen Welten als dem vorbestimmten Weg. Nach diesen Anzeichen werdet ihr den Geist erkennen, der für das Dienen bereit und offenbart ist; er wird verstehen, wo das Schwert für den Herrscher zu erheben ist, und sein Wort wird aus dem Herzen sein.“ [1].

Für diejenigen, bei denen die Yidam-Arbeit nicht gleich gelingt, ist ein Visualisierungstraining hilfreich. Gut geeignet sind etwa Visualisierungen, die bei der Chakra-Entwicklung helfen, Eintauchen in glückselige Bilder vom Umgang mit lebender Natur u.dgl.

Der richtigen spirituellen Entwicklung förderlich sind nur diejenigen Bilder, die vom Jubelgefühl über Harmonie, Freude, Feinheit und Glückseligkeit durchdrungen sind.

Ein methodisches Hilfsmittel sind auch einschlägige Werke der Malerei, Musik, Kunstfotografie etc.

Dhyana

Dhyana ist die Stufe meditativer Praxis, die zum Samadhi führt.

Die Meditation ist eine Bewusstseinsarbeit, die auf Bewusstseinsentwicklung auf dem Weg zur Vollkommenheit und zur Verschmelzung mit dem Schöpfer zielt. Meditation wird auf drei Stufen des behandelten Systems praktiziert.

Auf der Dharana-Stufe lernt der Adept unter anderem, das Bewusstsein in die feinste und schönste der materiellen Welten einfließen zu lassen. Durch diese Einstimmung verankert er sich im Sattva-Guna.

Und durch die Arbeit mit einem Göttlichen Yidam kann er sogleich mit der Feurigen Manifestation des Göttlichen Bewusstseins in Berührung kommen und so auf Antrieb das Samadhi kennen lernen.

Die Arbeit auf der Dhyana-Stufe zielt auf Bewusstseinswachstum und Erlangung von Kraft und Feinheit ab.

Auf der folgenden Stufe konzentrieren sich die Anstrengungen auf ein Zusammenwirken des individuellen Bewusstseins mit dem Bewusstsein des Universalen Gottes und auf das Verschmelzen mit Ihm in Seiner grenzenlosen Wohnstätte.

Am wirksamsten sind bei Dhyana Meditationen an *Orten der Kraft* – Abschnitten der Erdoberfläche, die für Menschen energetisch bedeutsam sind. Aus der Vielzahl solcher Orte sind jene zu wählen, die eine Bewusstseinsweiterung in den feinsten Äonen fördern. Eine richtige Aufeinanderfolge dieser Stätten gewährleistet Mühelosigkeit bei der Bewältigung komplexester Aufgaben der korrekten “Kristallisierung” (d.h. quantitativen Wachstums) des Bewusstseins. Zu diesem Zweck bieten sich gegebenenfalls sportliche Belastung auf der Basis spezieller Meditationstechniken, “Frierbäder” und der “Meditationslauf”.

Die für Meditation verantwortliche Struktur des Organismus ist die untere “Wahrnehmungsblase” (Terminus von Juan Matus; s. [8]). Deren Hauptkern ist das Anahata-Chakra, das aus dem Unteren Dantian (Komplex der drei unteren Chakras) mit Energie versorgt wird.

Vom Anbeginn der Meditationspraxis bis zum vollkommenen Sieg in der Verschmelzung mit dem Primordialen Bewusstsein muss man fortwährend daran denken, dass die Haupttugend eines Menschen dessen entwickeltes spirituelles Herz ist. Durch ebendieses verschmilzt ein Mensch mit Gott, und darum muss man es auf alle mögliche Weise rein erhalten und entwickeln. Das oben Gesagte erlaubt es, diese Worte nicht als eine schöne Metapher aufzufassen, sondern als eine durchaus konkrete Erkenntnis, als praktische Handlungs-Richtschnur.

Die behandelten Leiterstufen des spirituellen Aufstiegs sind dazu bestimmt zu lernen, das Bewusstsein zunächst vollends im gereinigten Anaha-

ta-Chakra unterzubringen. Diesem ermöglicht man anschließend ein Wachstum innerhalb des Körpers und später auch außerhalb davon, zuerst im Bereich des "Kokons", dann der Erde und später auch jenseits davon in höheren Äonen.

So entwickeln wir uns als Liebe.

Gott ist die Liebe. Mit Ihm verschmelzen kann man daher nur, indem man ebenfalls zu einer Großen Liebe wird, zu einer Großen Liebenden Seele (Mahatma).

Eine andere, von den hier behandelten prinzipiellen Stufen unabhängige Möglichkeit der Selbstentfaltung hin zur Göttlichkeit gibt es nicht.

Samadhi

Diese Stufe umfasst das höchste Niveau spiritueller Leistungen, von ersten Samadhis bis zur Verschmelzung mit dem Primordialen Bewusstsein in der Wohnstätte des Schöpfers.

Das durch vorausgehende Arbeit vorbereitete Bewusstsein des Adepten wird fähig *zum Kontakt* mit dem Bewusstsein Gottes in höheren Äonen. Diese ersten *Berührungen* schenken eine prägnant neuartige *Glückseligkeit*, die eben als Samadhi bezeichnet wird [8,18].

Im Unterschied zu Samadhi ist Nirwana eine recht stabile *Verschmelzung* mit dem Bewusstsein Gottes, wobei das Empfinden eines lokalisierten Ich verloren geht. Der Begriff "Nirwana" bedeutet "vollkommenes Verlöschen", d.h. Zerstören der eigenen Individualität in Verschmelzung mit Gott. Dies ist auch tatsächlich der Fall.

In der Bhagavad Gita spricht Krishna sowohl von Samadhi wie von zwei grundsätzlichen Stufen des Nirwana: dem Nirwana im Brahman (Heiliger Geist) und dem Nirwana im Ishvara (Schöpfer).

In Indien aber fand der Begriff "Nirwana" seinerzeit durch die Buddhisten weite Verbreitung und wurde nachher durch Hinduisten zusammen mit dem Buddhismus aus Indien "verdrängt". An seiner Stelle erweiterten hinduistische Schulen die Bedeutung des Begriffs "Samadhi" und fügten ihm verschiedene Vorsilben hinzu. Diese Komposita wurden nunmehr in verschiedener Bedeutung von verschiedenen Schulen gebraucht, sodass der Terminus "verschwamm" und seine Klarheit einbüßte. Es ist daher sinnvoll,

zu der vollkommen präzisen Terminologie zurückzukehren, die Gott in der Person Krishnas in die spirituelle Kultur einführte.

Um somit vom Samadhi (Berührungsseligkeit) ins Nirwana (Verschmelzung) zu gelangen, benötigt man ein genügend großes und starkes individuelles Bewusstsein, das durch vorausgehendes Training entwickelt wird. Dieses muss zudem noch in der Göttlichen Verfeinerung stabil sein.

Wenn diese Bedingungen erfüllt sind, dann bleibt nur noch, den Eingang in den nötigen Äon zu finden, hineinzugehen und sich in seinem Bewusstsein aufzulösen mithilfe der "totalen Reziprozität", einer Methode, die man ebenfalls vorher erlernt haben muss.

Aber diese Aufgabe schließt nicht nur die Gewohnheit der Meditation ein, sondern auch eine ethische Vorbereitung. Diese besteht in der weitestgehenden Zerstörung des eigenen niederen Ich und dessen Ersetzung zunächst durch ein kollektives Ich und danach durch ein Gesamt-Ich, das Paramatman.

Nur so kann ein Mensch der grenzenlosen Göttlichen Kraft teilhaftig werden.

"Wir haben ... ein Reservoir an unerschöpflicher psychischer Energie!" [1], spricht Gott.

Aber "wenn man die Bedingungen und Vorschriften des Yoga darlegt, dann wird die Anzahl derer, die sich anschließen wollen, gar nicht so groß sein. Das Phänomen des Verzichts auf das Selbst wird für sie beängstigend sein..." [1].

... Höhere Äonen des Absoluten werden vom Praktizierenden nacheinander gemeistert. Um mit der Erschließung eines weiteren Äons zu beginnen, muss man lange, mitunter jahrelang, Bewusstseinskraft ansammeln. Dann erst wird man dazu fähig, in ihn vorzudringen und sich darin zu halten. Davon ausgeschlossen sind nur diejenigen Menschen, die bereits in der früheren Inkarnation an diese Bereiche herangekommen waren und seitdem noch die notwendige persönliche Bewusstseinskraft und Feinheit bewahrt haben.

Chakras und Meridiane

Chakras haben die Form von mehr oder weniger regulären Sphären; nur das obere Sahasrara-Chakra ist vertikal abgeflacht und ähnelt einer liegenden Scheibe.

Chakras haben im Gegensatz dazu, was mitunter geschrieben wird, keine innere, einer Lotusblume ähnliche Struktur. Dies ist eine Phantasie. Dennoch ist die Übung mit der Erzeugung zeitweiliger Blumenbilder in den Chakras und sogar das Empfinden ihres zarten Aromas in ihnen ein sehr gutes Training.

Auch haben Chakras in ihrem Inneren keine konstante Färbung der einen oder anderen Farbe und sollten sie auch nicht haben. Dies ist ebenfalls nur eine modische Phantasie. Und die Versuche, den Chakras jeweils eine Farbe in Übereinstimmung mit dem Regenbogen-Farbskala künstlich zu verleihen, ist eine direkte und ernsthafte Schädigung von sich selbst oder Schülern.

Man sollte sich bemühen, das Innere der Chakras maximal von allen Einschlüssen zu reinigen, die ihrer energetischen Natur nach gröber sind als zartweißes Licht mit einer leicht gold- bzw. bernsteingelben Schattierung. Genau das ist der Weg, um Atman und Gott zu erkennen. Dagegen stimmt eine absichtliche Fixierung anderer Farbtöne in den Chakras diese auf gröbere Arbeitsweisen ein. Dies schadet einem Adept, indem es ihm den Weg zur Vollkommenheit verdeckt.

Es ist gut, in gereinigte Chakras morgendliches Sonnenlicht, Blumengerüche etc. einzulassen.

Ins Anahata-Chakra kann man auch das Bildnis eines Göttlichen Lehrers einladen, um zu lernen, die Welt mit Seinen Augen zu sehen, Ihn um Rat zu bitten usw.

Zur Reinigung des Anahata und danach auch anderer Chakras schenkte mir Gott einmal eine sehr wirkungsvolle Technik – die Tetraeder-Übung. Wird diese durch chakraspezifische Beeinflussung der Chakras durch akustische Vibrationen (Mantras) noch ergänzt, so verwandeln sich die Chakras nach mehrmonatiger Praxis in vor Zärtlichkeit und Reinheit strotzende Strukturen.

Die Arbeit mit einem Tetraeder oder Yidam zur Entwicklung anderer Chakras usw. ist bereits jenes Niveau der Ernsthaftigkeit der Übungen, auf die man kategorisch nicht alle Wünschenden zulassen darf.

In keinem Fall sind diese Übungen für denjenigen geeignet, die nicht vollständig und für immer – aus ethischen Gründen – zu einer “tötungsfreien” Ernährung gewechselt sind oder keine Erfolge bei der Bewusstseinsverfeinerung erzielen.

Andernfalls bewirken dieselben Techniken nicht eine Verfeinerung und Reinigung des Organismus, sondern umgekehrt, sie fixieren und verstärken die energetische Grobheit. Dies ist ein Weg in die Gott entgegengesetzte Richtung.

Die behandelte Energiearbeit ist auch unvereinbar mit dem Gebrauch von Alkohol, auch nicht in der Form von Quas, Kumys und Industriekefir. Dies liegt daran, dass die sich formenden feinen Strukturen des Organismus in diesem Fall zerstört werden, was zu schweren Erkrankungen führt. Wer mit dieser Arbeit beginnt, muss für immer auf Alkohol verzichten.

Diese Trainings erhöhen die Sensibilität der Praktizierenden auf Energieeinwirkungen anderer Menschen sowie auf Informationen, die von Geistern niedriger Entwicklungsstufen kommen können. Es besteht daher die Gefahr, dass jemand, der intellektuell und ethisch noch nicht reif ist, nicht in der Lage sein wird, auf solche Einwirkungen angemessen zu reagieren, speziell in wirklichen oder vermeintlichen Gefahrensituationen.

Aus diesem Grund ist diese Arbeit nicht für jemanden zu empfehlen, der nicht wenigstens das 20. Lebensjahr erreicht hat. Und auch bei Erwachsenen ist sie nur für wenige angezeigt.

Psychoenergetisches Training, welches zu hohen Verfeinerungsstufen des Bewusstseins und folglich zu einem Gefühl der “Bewusstseins-Entblößung” führt, darf auf keinen Fall einen Massencharakter tragen. Nur Ausgewählte sollen zugelassen werden. Andere Menschen haben die Möglichkeit, ihr intellektuelles und ethisches Potenzial durch exoterische spirituelle Selbstarbeit zu erhöhen. Deren Eckpunkte sind der Erwerb neuer Kenntnisse, das Dienen an anderen und eine Festigung im Glauben.

* * *

Es gibt insgesamt sieben Chakras. Mitunter wird eine andere Anzahl genannt, was auf Missverständnisse zurückgeht. So werden beispielsweise andere Energiezentren als Chakras eingestuft oder auch Energieorgane, die künstlich im Körper oder sogar jenseits davon erzeugt werden.

Es gibt auch irrtümliche Meinungen zur Lokalisierung der Chakras. So kommt etwa das Anahata-Chakra in einer Reihe inkompetenter Veröffentlichungen in die Magengegend, und das Manipura-Chakra "fährt" in den Nabel ab.

In Wirklichkeit sind die Chakras wie folgt angeordnet:

Sahasrara: Dieses Chakra ähnelt einer liegenden Scheibe und befindet sich unter dem Scheitelbein im Vorderhirn. Es misst etwa 12 cm im Durchmesser und ist ca. 4 cm hoch.

Ajna: ein großes Chakra in der Kopfmittle. Räumlich entsprechen ihm die zentralen Abschnitte des Gehirns.

Vishuddha: liegt in der unteren Hälfte des Halses und auf Höhe des Schlüsselbeines.

Anahata: das Chakra im Brustkorbabschnitt des Körpers, das sich zwischen dem Schlüsselbein und dem Sonnengeflecht befindet.

Manipura: das Chakra der oberen Bauchhälfte.

Svadhista: das Chakra der unteren Bauchhälfte.

Muladhara: Dieses Chakra liegt im unteren Beckenbereich zwischen Steißbein und Schambein.

Der Entwicklungsgrad der einzelnen Chakras stimmt mit psychologischen Eigenschaften des jeweiligen Menschen überein. Gut entwickelte Chakras sind jeweils wie folgt erkennbar:

Sahasrara: ausgeprägte Fähigkeit zu "strategischem" Denken, d.h. dazu, die jeweilige Gesamtsituation en bloc mit "einem Blick", von "oben" zu erfassen. Solche Menschen können weit denkende Anführer sein;

Ajna: Fähigkeit zu "taktischem" Denken; sie erlaubt erfolgreiche Problemlösungen bei "engen", "partiellen" Fragen in Wissenschaft, Produktion, Alltag usw.;

Vishuddha: Fähigkeit zu ästhetischer Wahrnehmung. Gute Maler, Musiker und andere Künstler sind Menschen mit einem gut entwickelten Vishuddha-Chakra;

Anahata: Fähigkeit zu emotionaler Liebe (einer Liebe nicht "aus dem Kopf heraus", sondern "vom Herzen");

Manipura: Fähigkeit zu tatkräftigem Handeln. Häufig beobachtet wird aber auch die Neigung zur Dominanz der Emotionen der Verärgerung und anderer Manifestationen des Zorns;

Svadhistana: gut ausgeprägte reproduktive Funktion;

Muladhara: psychische Stabilität in verschiedenartigen Lebenssituationen.

* * *

Die folgende Arbeitsetappe nach der Reinigung der Chakras (ausführlicher darüber wird in folgenden Abschnitten gesagt) besteht darin, die Hauptmeridiane des Organismus in Ordnung zu bringen. Es sind dies die Meridiane der "mikrokosmischen Umlaufbahn" und danach der *Mittelmeridian*.

Über eine gereinigte "mikrokosmische Umlaufbahn" steigt die Energie der beiden unteren Chakras durch Wirbelsäulenkanäle hoch, gelangt über die Kopfmeridiane zur Vorderseite des Körpers und senkt sich wieder über den *vorderen Meridian*, der sich gleichsam wie ein abgeflachter Schlauch vorne am Körper erstreckt. Diese Übung heißt ein Kreisen der Energie auf der "mikrokosmischen Umlaufbahn". Sie ergibt einen starken positiven Effekt und "brennt" auch im *vorderen Meridian* grobe Energien des Organismus durch. Dies fördert dessen weitere Gesundheit, Reinigung und Verfeinerung.

Der *Mittelmeridian* ist ein breiter Kanal (gemessen am Durchmesser der an der Raja-Yoga Stufe entwickelten Chakras). Er vereint die gesamte "Chakra-Säule".

Seine Bedeutsamkeit ist außerordentlich groß, denn er erlaubt es, alle Chakras sozusagen über einen geräumigen Korridor zu einem Gesamtkomplex zu verbinden. Die Arbeit mit ihm erlaubt zudem eine "Kristallisierung" des Bewusstseins bis zur Gesamtkörpergröße in den feinen Ebenen, in denen dieser Meridian existiert.

Eine Reinigung des *Mittelmeridians* und dessen Wände ermöglicht eine weitere Gesundheitspflege des Körpers.

Und auf höheren Arbeitsstufen ist diese Struktur notwendig für die Arbeit mit der Kundalini.

Die Arbeit am *Mittelmeridian* kann mithilfe eines bestimmten Mantras erfolgen, und zwar auf besonderen, energetisch bedeutsamen Abschnitten der Erdoberfläche (*Kraftorten*) oder aber mithilfe unmittelbarer Energieeinwirkung durch einen kompetenten Ausbilder.

Die nächste prinzipielle Arbeitsetappe ist die Herausführung des Bewusstseins in den den Körper umgebenden "Energie-Kokon", die Reinigung des "Kokons" und die "Kristallisierung" des Bewusstseins nunmehr in seinem Umfang.

Danach gilt es, die Spaltung des "Kokons" in zwei "Wahrnehmungsblasen" (die obere und die untere) kennen zu lernen. Die obere schließt die drei oberen Chakras ein, die untere die vier unteren. Der Begriff "Wahrnehmungsblase", entspringt einer gelungenen Assoziierung mit den Schwimmblasen einiger Fischarten, bei denen diese Blasen nicht mit der Wirbelsäule verwachsen sind, sondern frei im Körper liegen.

Aus unserer oberen "Wahrnehmungsblase" nahmen wir überwiegend die Welt materieller Gegenstände wahr, aus der unteren hingegen nichtmaterielle Welten.

Meditationstraining

Meditation ist ein Weg, um sich selbst als Bewusstsein zu entwickeln, und auch die einzige Möglichkeit, Gott zu erkennen und mit Ihm zu verschmelzen.

Es gibt vier Hauptrichtungen der Meditationspraxis: a) Verfeinerung des Bewusstseins, b) dessen Vergrößerung, c) Übertragung der Bewusstseinskonzentration innerhalb eines Äons und in andere Äonen sowie d) Meisterrung von Techniken der Verschmelzung eines individuellen Bewusstseins mit dem Göttlichen Bewusstsein.

Im Allgemeinen lässt sich der gesamte Weg zur Verschmelzung mit dem Primordialen Bewusstsein in Form einer erstaunlich einfachen Skizze ausdrücken:

- Entfaltung des eigenen spirituellen Herzens im Körper,

– Sein allmähliches “Wachstum” zu einer mit den Ausmaßen unseres Planeten vergleichbaren Größe

– Die parallele Erschließung immer feinerer Äonen des multidimensionalen Weltalls.

– Verschmelzung des Selbst (als spirituelles Herz) mit dem Schöpfer in Seiner Wohnstätte.

Vom Standpunkt dieser Erkenntnis aus wird klar, was wir in uns entwickeln und was wir unterbinden sollen.

Wir sollen uns entwickeln als eine weise, starke, verfeinerte Liebe.

Wir sollen uns reinigen von all dem, was nicht Liebe ist: von Grobheit, Zorn und Egozentrismus in allen ihren vielfältigen Erscheinungsformen einschließlich der Emotionen wie Verurteilung, Eifersucht, Gier, Neid, Gewaltsamkeit und egoistische sexuelle Wollust (Begierde).

Die nächste grundsätzliche Etappe der Entwicklung des spirituellen Herzens ist dessen Ausweitung oder “Ausgießung”. Dies gelingt am besten bei klarer Morgenstille in einer offenen Naturlandschaft, etwa am Meeresufer, in der Steppe, auf Feldern oder auf Hügel- bzw. Bergspitzen.

Solche Liebesmeditationen können das ganze Jahr hindurch geübt werden, unbedingt zu einer hellen Tageszeit. Sich dabei besonders erfolgreich vervollkommen kann man im Frühling, da der frühjährliche Jubel der Natur uns die richtige emotionale Einstimmung gibt und uns seine Kraft schenkt – die Kraft gefühlsmäßiger LIEBE.

Weiter aber steht denjenigen, die sich das oben Gesagte angeeignet haben, eine schwierige Meditationsarbeit bevor. Ihr Ziel ist es, alle feinsten Äonen des multidimensionalen Raums mit sich selbst als spirituellem Herzen zu füllen. Der letzte von ihnen ist die Wohnstätte des Schöpfers.

* * *

Sathya Sai Baba spricht so [38]:

“Der Begriff Meditation umfasst alle Mittel, die darauf abzielen, sich von der Illusion zu befreien, dass Gott und die Essenz eines jeden Menschen wie auch die Essenz der gesamten materiellen Welt verschieden seien.

Richtig zu meditieren bedeutet, alle Gedanken und Indriyas mit Gott zu verschmelzen.

Tugendhafte Früchte der Meditation sind wenn alle Handlungen dem Bewusstsein Gottes entfließen, nicht dem Verstand des Menschen.

Die Verschmelzung mit dem Absoluten bedeutet, den Schleier der Unkenntnis zu entfernen, d.h. die Illusion über die duale Existenz einer differenzierten Partialität im Gegensatz zum Einheitlichen Absoluten.

Das Absolute in Partiellem manifestiert kann im Leben eines Avatars beobachtet werden“.

Ich versichere euch, dass dies alles wahr ist!

Orte der Kraft

Die meditative Bewusstseinsentwicklung kann an bestimmten *Orten der Kraft* wesentlich beschleunigt werden.

Der Terminus stammt vom mexikanischen Indianer Juan Matus (Don Juan), dessen Arbeitserfahrungen von Carlos Castaneda beschrieben wurden [8]. Er bezeichnet besondere Stätten mit Energien, die sich mit Bezug auf Menschen bedeutsam vom Hintergrund unterscheiden.

Je nach ihrer Einwirkung auf Menschen sind die *Kraftorte* in positive und negative zu unterteilen.

Negative *Kraftorte* können auf Empfindungen wie Zorn und Bedrückung einstimmen, auf Entsetzen, Angst, unbegreifliches Unbehagen, trunkene “Umnachtung” u.dgl. Der Verbleib an ihnen kann Krankheiten hervorrufen, das Bewusstsein verrohen lassen oder sogar zum Tod führen, besonders wenn man sich dort niederlässt.

Ich erinnere mich gut an einen solchen Ort von sehr großem Ausmaß westlich von Magnitogorsk in der Nähe des Uralgebirges. Wir fuhren über ihn mit dem Auto auf einer eher ebenen Landstraße, zu deren beiden Seiten zahlreiche Grabkreuze zu sehen waren – so werden dort traditionsgemäß die Stätten von Autounfällen mit tödlichem Ausgang gekennzeichnet. Meine Begleiter, Einwohner von Magnitogorsk, erklärten, es sei für alle ein Rätsel, warum gerade hier, auf einer ebenen Straße in einem gar nicht bergigen Gelände so viele Autofahrer und deren Passagiere ums Leben kommen.

Dieser Ort löste einen Zustand aus, der eintritt, wenn man “einen zu viel” getrunken und obendrein noch geraucht hat. Wem das bekannt ist,

kann sich leicht vorstellen, wie es einem ermüdeten Autofahrer ergeht, besonders nachts bei Schnee oder Regen.

An diesem *Kraftort* lag auch eine Siedlung — ganz grau und düster; Menschen und Tiere waren nicht zu sehen. Bereits von weitem bestimmte ich das "Epizentrum": Es war genau in der Mitte der Siedlung. Als wir näher heranfahren, sahen wir dort einige ruinöse, verlassene Häuser: Offenbar waren alle Bewohner gestorben, niemand konnte leben...

Natürlich wollte man diesen armen Leuten helfen. Aber wie konnte man es ihnen sagen? Wer würde es glauben?

Nicht immer sind *Kraftorte* derart groß. Ihre Ausmaße reichen bis zu mehren Kilometern, ein andermal sind es mehrer hundert Meter und manchmal nur ein Meter. Bisweilen steht so eine meterdicke Energiesäule quer durch alle Etagen eines mehrstöckigen Hauses...

Kleine negative *Kraftorte* in Wohnhäusern gelang es mir gelegentlich für immer zu zerstören. Manchmal auch nicht.

Einen *Kraftort* mithilfe von "Instrumenten" — Bio-Ortungsboxen oder Pendeln — zu bestimmen, ist nicht aussichtsreich. Eine volle Charakteristik von *Kraftorten* — in quantitativer wie qualitativer Hinsicht — kann man nur erhalten, wenn man sie persönlich empfindet: mit sich selbst als Bewusstsein. Dies zu lernen ist nur möglich, wenn man den spirituellen Weg geht — durch Selbstverfeinerung und Erwerb leichter Mobilität bei Transfers über die gesamte *Feinheit-Grobheit-Skala*.

Das Gesagte bezieht sich auch auf positive *Kraftorte*. Und diese können so schön sein!

Sie können Standards für Feinheit setzen, dem Bewusstsein die eine oder andere Form geben und diese Form auch noch mit eigener Energie füllen.

Sie können bestimmte Krankheiten heilen, indem sie den Körper mit heilkräftigen Energiefontänen durchspülen oder einfach ihren Überfluss an heilsamer Energie in das eine oder andere Organ einfließen lassen.

Sie können sogar in den Zustand des Nicht-Ich überführen — einen Zustand, der nicht mit Worten zu erklären ist. Man kann ihn nur zeigen, und dennoch ist er notwendig...

Sie können den Aufstieg in höhere Äonen begünstigen, die Erkenntnis des Atman erleichtern und auch Lieblingsorte Göttlicher Lehrer für Begegnungen mit würdigen Schülern sein...

Über diese Heiligen Orte mögen die Menschen gehen, ohne sie zu bemerken. Doch ein Ökologe des multidimensionalen Raums, er — ein spiritueller Kämpfer, spiritueller Sucher — sollte lernen, sie zu finden und zu benutzen.

Die Babadschi-Formel

Wir haben bereits den gesamten spirituellen Weg des Menschen in Begriffen des Patanjali-Systems erörtert [9]. Um uns nicht zu wiederholen, wollen wir dasselbe noch über die Analyse einer Formel für spirituelle Entwicklung besprechen, die vom Avatar Babadschi dargelegt wurde [8,11,18,27,59]. Diese Formel lautet:

Wahrheit — Schlichtheit — Liebe — Karma-Yoga (Dienen) — Zerstörung des eigenen niederen Ich um der Verschmelzung mit dem Ich Gottes willen.

* * *

Die fleischliche Ankunft des Gesandten Gott Vaters, Jesus Christus, auf der Erde wurde mehrfach durch jüdische Propheten vorhergesagt. Doch als Jesus kam, erkannten nur wenige Juden in Ihm einen Christus; gerade sie wurden erste Schüler und Verbreiter einer für diese Region der Erde neuen Lehre Gottes. Die offizielle Synagoge aber erkannte Jesus dennoch nicht als einen Gesandten des Gott Vaters an und... wartet seither nun schon fast zweitausend Jahre auf einen anderen Christus.

Ähnliches beobachten wir auch jetzt in allen Massenorganisationen, die sich christlich nennen: Auch sie bemerkten Gott nicht, als Er in einem menschlichen Körper vor die Menschen trat.

Jesus Christus selbst hat prophezeit: "Wenn ihr den seht, den keine Frau geboren hat, dann werft euch auf euer Gesicht und verehrt ihn. Jener ist euer Vater." (Evangelium nach Thomas, 16; s. [24]). Aber gerade so kam auf die Erde 1970 der Avatar Babadschi — und die "Christen" erkannten Ihn nicht.

Heute wirkt auf der Erde ein weiterer Avatar – Sathya Sai Baba; Er predigt erneut dieselbe Eine und Ewige Lehre des Gott Vaters – und wieder erkennen die Hierarchen keiner einzigen Massenkirche Ihn an!

Gott ist zum Konkurrenten für viele religiöse Organisationen geworden: Er kann ja ihre "Herden" zu sich "abwerben". Wer wird dann für den Unterhalt all derer sorgen, die von ihrer Kirche leben? Deshalb macht beispielsweise die russische Orthodoxie ihren Gläubigen Angst: "Alles, was aus dem Osten kommt, ist vom Teufel!", "Seid ihr nicht mit uns, kommt ihr in die Hölle!"...

Doch Jesus Christus inkarnierte ja im "Mittleren Osten", in Judäa. Auch Krishna, Babadschi und Sathya Sai Baba sind aus dem Osten. Ist also Gott "aus dem Osten"?

* * *

Babadschi ist einer der Vertreter des Gott Vaters, Sein Teil. Er inkarniert periodisch auf der Erde, um den Menschen als Avatar zu helfen. Eine Seiner Inkarnationen war gegen Ende des 19. Jahrhunderts; sie wurde beschrieben von Yogananda [65]. Eine weitere ereignete sich von 1970 bis 1984 erneut im nördlichen Indien, wo Er sich den Menschen zeigte, indem er für sich sogleich einen erwachsenen Körper materialisierte und in diesem 14 Jahre lang lebte.

Auch heute hilft Babadschi zusammen mit Jesus Christus, Sathya Sai Baba, Krishna und anderen Göttlichen Lehrern als individuellen Manifestationen des Gott Vaters würdigen Schülern Gottes, aber jetzt in nichtverkörperter Form.

Aus Seiner letzten irdischen Inkarnation hinterließ Babadschi den Menschen eine kurze und prägnante Version der Lehre Gottes. Ihr "Kern" ist die oben angeführte prägnante und erschöpfende Liste über all das, was wir Menschen tun sollten. Das Wichtigste für uns ist jetzt, richtig zu verstehen, was hinter diesen Worten steht, um es dann vollständig zu erfüllen.

Wahrheit

Dieser Punkt der *Babadschi-Formel* impliziert das Verstehen dessen, was Gott und die Evolution des Universalen Bewusstseins ist, was mein

Platz darin ist und was ich konkret tun soll. Dies versteht heute kaum jemand.

So ist in Indien heutzutage ein beliebter "Volksgott" der märchenhafte (erdichtete) Ganesha, ein Mensch mit einem Elefantenkopf, der angeblich im Himmel aus dem Koitus anderer "Götter" geboren wurde.

In der "christlichen" Welt wird behauptet, unser Gott sei Jesus Christus, und die Moslems hätten einen anderen, "selbstverständlich falschen" Gott – Allah. Und das, obwohl Allah wörtlich übersetzt *Gott Vater* bedeutet. Gerade zu Ihm sollen wir, wie Jesus Christus predigte, unsere Liebe und unser Bestreben richten.

Zurzeit haben die meisten „Christen“ auch Gott Vater verloren, Der den Hauptplatz in den Predigten von Jesus einnahm, und die LIEBE, ohne die Menschen keine Chancen auf die Annäherung zu ihrem Schöpfer haben.

Ein intelligenter Mensch muss daher selbst lernen, den Unterschied zu sehen zwischen dem wahren *Christentum* als der *Lehre Jesu Christi* und jenen ihrer Abarten, die es unter verschiedenen Namen gibt. Darunter gibt es auch solche, die geradezu bis zur Perversion entstellt sind.

Was sollen die Meschen tun, die sich zu Christen zählen? Sie sollen die Lehre von Jesus Christus erlernen und sie befolgen!

Um diese Aufgabe zu erleichtern, soll diese Lehre nach den erörterten Themen systematisiert werden [8,18] und zweitens soll es eine Methodologie ihrer Ausführung geben⁵.

* * *

Manch einer mag sich jetzt denken: Der Autor kritisiert bloß alle; er will sich sicher selber als "Retter" "hinstellen"!

Nein, nicht mich "will ich hinstellen", sondern Gott! Ich brauche weder Ruf noch Ruhm; ich habe für mich ein bescheidenes und stilles Mönchsleben gewählt. Ich will den Menschen helfen. Ich diene Gott.

... Ja, Gott führt ungläubige Menschen nicht auf Direktem Wege zu sich. Dies sind Worte aus dem Koran.

⁵ Dieses Buch so wie auch andere Bücher und Filme, die von unserer wissenschaftlichen und spirituellen Schule geschaffen wurden, sind gerade diesem Fach gewidmet.

Und der Gerade Weg zu Ihm ist der Weg der Liebe: Liebe zu Menschen und allen Lebewesen, zur Schöpfung und zum Schöpfer. Es ist der Weg zu Ihm als dem richtig verstandenen ZIEL. Es ist der Weg seelischer Selbstreinigung von all dem, was nicht Göttlich ist, darunter von Grobheit, Gewalt-samkeit und jeder Form von Egozentrismus, welcher durch Gott-Zentrismus zu ersetzen ist. Und all das ist machbar!

Wenn es euch auch nur einmal vergönnt wäre, in die Arme eines in menschlicher Gestalt erscheinenden nichtverkörperten Jesus zu gelangen und Seine Göttliche Liebe, Feinheit und Zärtlichkeit in Verbindung mit der grenzenlosen, durch das Verschmolzensein mit der Universalen Bewusst-sein des höchsten Äons bedingten Kraft und Göttlichen Weisheit zu spüren, dann würde es sofort klar, was genau Gott im Menschen schätzt und wie Er uns sehen will!

Doch um dieser Umarmung würdig zu werden, müssen wir näher an Ihn herankommen – nicht körperlich, sondern nach seelischen Eigenschaften.

* * *

Eine mögliche Antwort auf die Frage "Was ist Wahrheit?" lautet:

"Im Körper des Absoluten geht eine Evolution vonstatten. Unser ZIEL ist der Schöpfer.

Unsere Aufgabe ist es, aus einem Teil des Absoluten zu einem Teil des Schöpfers zu werden und Ihn durch uns selbst zu bereichern.

Dazu müssen wir zu einer starken, weisen und dem Primordialen Be-wusstsein gleich verfeinerten Liebe werden."

Schlichtheit

Schlichtheit ist gescheite Natürlichkeit in Lebensweise und Verhalten, es ist Bescheidenheit und die Abwesenheit von Hochmut und Geltungs-drang. Schlichtheit ist eine Voraussetzung für Liebe – und diese ist ein notwendiges Attribut spiritueller Kämpfer, als welche Gott uns sehen will.

Sie wird am besten geformt durch das Nahesein an der natürlichen Umwelt, durch die Fähigkeit, sich auf diese harmonisch einzustimmen. Gerade dort, in der Abgeschlossenheit von Gehölzen, Feldern und Seen, ohne

schön bemalte Augenlider und geschminkte Lippen, ohne Ohrringe, ohne elegante Synthetikkleidung oder sogar überhaupt ohne Kleidung, können wir die Schönheit der Schöpfung und des Schöpfers lieben und die Hilfe Gottes optimal annehmen, indem wir unser Bewusstsein in Gottes Schöpfungswerke und in den Heiligen Geist einfließen lassen.

Schlichtheit kommt auch wunderschön in der Liebe zu anderen Menschen zum Vorschein: im Lächeln, in der Freundschaftlichkeit, in der Zärtlichkeit, in der Offenheit zu Freunden.

Allerdings gehört zu allem ein Maßempfinden. So wäre es etwa taktlos, nackt herumzulaufen unter Menschen, die einen nicht verstehen, um so die eigene "Schlichtheit" zu propagieren; ein harmonischer, spirituell geprägter Akt ist das mit Sicherheit nicht.

So auch bei sexuellen Beziehungen: Eine "Schlichtheit", die zu Geschlechtskrankheiten und ungewollten Schwangerschaften führt, die mit Gewaltsamkeit und Selbstsucht einhergeht, ist nun gar nicht das, wozu uns Gott aufruft.

Eine "Spontaneität" beim Ausdruck eigener Kapricen, Bedürfnisse und Wünsche, wie sie heutzutage bei manchen pseudospirituellen Sekten und Zirkeln propagiert wird, hat mit der Wahrheit ebenso wenig gemein.

Über wahre Schlichtheit verfügen nur maßvolle Menschen des Sattva-Guna und solche, die noch höher aufgestiegen sind.

Dagegen verstehen Menschen des Tamas-Guna unter Schlichtheit entweder Gefühlsduselei oder Gewalt, Grobheit und Rangelei oder auch betrunkenes Grunzen im Schlamm.

Wahre Schlichtheit gehört zu einer "Gott-zentrierten" Bildung. Sie ist nicht für jene, die von Ihm weit entfernt sind.

Liebe

Liebe ist die Haupteigenschaft Gottes. Um mit Ihm zu verschmelzen (oder wenigstens, für den Anfang, der Hölle zu entkommen), müssen wir liebevolle Emotionen und Werke lernen und dabei entgegengesetzte Zustände und Taten in uns ausschließen, wie immer die Umstände auch sein mögen.

Liebe ist das Wichtigste, was Gott von uns will. Und wir haben keine andere Möglichkeit, Ihn zu erkennen und mit Ihm zu verschmelzen, als dass wir selbst zur Liebe werden.

Liebe sind emotionale Zustände, anders gesagt: Zustände der Bewusstseinsenergie. Und Bewusstseine (Seelen) sind wir. Jedes Mal, wenn wir aus dem Zustand der Liebe austreten, entfernen wir uns von Gott. "Jeder Austritt aus dem Zustand der Liebe führt zur Anhäufung von negativem Karma", sagte mir einmal Gott [11].

Menschen geben die Schuld für ihre Nöte und Krankheiten allen außer sich selbst. Dabei sind ja gerade wir selbst immer daran schuld.

Es ist von grundsätzlicher Wichtigkeit zu verstehen, dass ein fester und stabiler Zustand der Liebe nicht anders erreicht wird als durch eine psychische Selbstregulierung. Hierzu gehört die Arbeit mit Chakren, in erster Linie mit dem Anahata-Chakra. (Entsprechende Methoden sind nachstehend dargelegt.)

In alten Zeiten wurde im Christentum eine Praktik zur "Öffnung" des spirituellen Herzens entwickelt, die als "Jesus-Gebet" bekannt wurde. Der spirituell Strebende wiederholte dabei fortwährend einen Gebetsaufruf an Jesus. Dies verhalf dem Gebet bei manch einem nach mehreren Jahren zum "Durchbruch" ins spirituelle Herz, und sie erkannten so, was die Liebe in der Tat ist. Das ganze Leben eines solchen Menschen veränderte sich dadurch grundlegend [31].

... Früher einmal hatte Gott, der mein aufrichtiges und intensives Bestreben zu Ihm und zur Unterstützung anderer Menschen sah, mir dabei geholfen, ein erstaunlich effektives System von Methoden zur "Öffnung" und Entfaltung des spirituellen Herzens zu entwickeln. Diese Methoden fanden in einer Reihe meiner Bücher teilweise Erörterung und wurden seinerzeit in Russland und einigen anderen Ländern umfassend unterrichtet.

Hier sei jedoch gleich vorweggenommen: Nur wenigen von Tausenden Schülern gelang es, eine reale und genügend vollständige Erkenntnis des Gott Vaters zu erreichen. Woran lagen die "Abgänge"? An der Unfähigkeit der Übrigen, die einzelnen Punkte der "Babadschi-Formel" vollkommen zu verinnerlichen.

So mangelte es der überwältigenden Mehrzahl der Schüler an jenem Bestreben zur Gott-Erkentnis, das ihnen erlaubt hätte, die Aufmerksamkeit in

genügendem Maße auf Gott zu lenken, weg von Gegenständen der materiellen Welt. Andere gaben, von Sektierern eingeschüchtert, auf.

An und für sich können Psychotechniken einen Menschen nicht zu Gott bringen; sie dienen nur als ausgezeichnete und notwendige Hilfsmittel. Aber eine Voraussetzung für den Erfolg ist indes die Fähigkeit, mit einem entwickelten Intellekt die volle Wahrheit zu begreifen und ein unnachgiebiges, liebevolles Streben nach dem Hauptziel zu entwickeln; mit anderen Worten: sich in den Schöpfer zu verlieben.

Die spirituelle Entwicklung eines Menschen sollte unbedingt umfassend sein. Sie sollte sowohl eine intellektuelle Komponente einschließen wie eine ethische und später auch eine psychoenergetische.

Auch die Liebe kann beim Menschen nicht allein durch Anahata-Übungen in einem Unterrichtssaal gedeihen. Die sich entwickelnde Liebe muss das ganze Leben und alle Lebensbereiche füllen.

Sie muss sich äußern:

– im fortwährenden Verweilen des Bewusstseins in einem *Anahata*-Zustand,

– in einem aufrichtigen, respektvollen und taktvollen Umgang mit jedem bekannten und unbekanntem Menschen,

– in der Leichtigkeit, Beleidigungen zu vergeben und zu vergessen, anstatt sich zu rächen,

– und auch in einem Verhalten, bei dem niemand unverdientermaßen gekränkt oder betrübt wird.

Sie muss die aufopferungsvolle Bereitschaft hervorbringen, anderen sogar zu eigenem Nachteil zu helfen; die Interessen anderer, dessen würdiger Menschen sind höher zu stellen als die eigenen. Sie muss sich nicht nur auf Gott und die Menschen ausbreiten, sondern auch auf Tiere und Pflanzen; niemand kann mit Recht denken, seine Liebe sei weit entwickelt, wenn er bereit ist, Pflanzen unnötig zu töten und zu verletzen, wenn er, um die eigene Esslust zu befriedigen, ein Ernähren mit Tierkörpern gut heißt.

Liebe muss tadellos sein bei Beziehungen zu Kindern; sie soll sich etwa darin äußern, dass man nicht reizbar ist. Allerdings ist beim Erziehen zu Anstand und Disziplin eine gewisse Strenge zu wahren – um der Kinder selbst willen!

Auch im Bereich der Sexualität sollte jeder die Qualität seiner Liebe untersuchen, denn gerade hier treten menschliche Laster sehr deutlich zu Tage.

Jede Form von Gewaltsamkeit und Zwang beim Sex, auch in Worten und sogar in Gedanken, steht in Opposition zur Liebe.

Dasselbe ist der Fall, wenn ein Mann sich nicht darum kümmert, eine unerwünschte Schwangerschaft seiner Partnerin zu verhindern.

Ein weiteres Beispiel ist Passivität der Frau beim Geschlechtsakt, wenn sie also dem Mann nicht ihre Liebe schenkt, sondern nur egoistisch auf die eigene Befriedigung wartet und danach oft noch beleidigt ist, dass er "es nicht richtig macht". (Alle Menschen unterscheiden sich ja voneinander in ihrer Sexualität. Und ein neuer Partner weiß nie im Voraus, wie er es dir besser besorgen kann!)

Wahre Sexualität ist eben die Kunst, sich selbst die eigene Liebe durch sexuellen Umgang zu schenken. Und nur, wenn auf beiden Seiten Liebe und Schenken sich begegnen, können die Partner zu einer Harmonie finden.

Ich bin überzeugt, dass sehr vielen Frauen ein Buch von Barbara Kiesel helfen könnte, in dem wunderschön beschrieben wird, wie die Frau gerade ihre sexuelle Liebe praktisch schenken kann [40]. Allerdings würde ich nicht zu allem raten, wovon dort die Rede ist. So erhöhen häufige orale Kontakte ganz entschieden die Wahrscheinlichkeit von Infektionen. Auch ist sexueller Umgang mit vielen Partnern auf einem ernsthaften spirituellen Weg absolut unzulässig. Denn hierbei kommt es zu intensivem Energieaustausch mit ihnen, wodurch ihre möglichen energetischen Grobheiten, Verschmutzungen und Krankheiten übernommen werden könnten.

... Jeder baut ihr Schicksal selbst, mit der Freiheit des Willens, die uns von Gott gegeben ist. Manch einer entwickelt sich in aufopfernder Liebe, den anderen helfend. Ein anderer pflegt in sich launenhaften Egoismus, Hass, Grobheit, Grausamkeit. Die ersten verzeihen die anderen tolerant; sie treten nicht in Feindseligkeit und damit bewahren sich in Liebe und Streben nach dem Schöpfer – und erreichen Ihn. Die zweiten werden zu "Apfellen der Evolution". Die ersten können mit vollem Recht Christen genannt werden. Und die zweiten, obwohl sie Kreuze tragen und Kirchen besuchen, – wie soll man sie nennen?

... Gott hat unsere Sexualität nicht nur als Mittel der Fortpflanzung konzipiert, sondern auch als Weg zu spiritueller Vervollkommnung. Sie kann es

zwei sich liebenden Menschen sehr erleichtern, ihre Liebe in Zärtlichkeit, Fürsorglichkeit, Selbstaufopferung und Bewusstseinsvereinigung wachsen zu lassen. Dies bereitet sie darauf vor, mit dem Bewusstsein des Höchsten Geliebten, unseres Schöpfers, zu verschmelzen. Sexuelle Liebe kann direkt die Entwicklung des spirituellen Herzens fördern, wovon wir bereits gesprochen haben. Denn sie lehrt uns (wenn alles gut geht) den *Frieden* — einen untrennbaren Bestandteil der Vollkommenheit und eine der Eigenschaften Gottes, die wir uns aneignen sollen.

Doch dies alles bezieht sich nur auf Menschen mit einer sattvischen, reinen Sexualität, welche auf ihrem spirituellen Weg real vorwärts kommen. Sie beschleunigt dann wesentlich ihren Fortschritt.

Dagegen kann Sexualität bei grobfühligen und selbstsüchtigen Menschen, deren spirituelle Herzen unentwickelt sind, diese noch weiter verderben und sie in die Hölle treiben.

Ein Unheil für die spirituelle Evolution vieler Menschen ist die erdenweite Verbreitung eines lieblosen und pervertierten "Christentums" geworden. Dieses hat nicht zuletzt die sexuelle Liebe mit einem Bann belegt und den Verzicht auf sie zu einer "christlichen Tat" erklärt. Es hat alle Empfängnisakte entweiht, indem es sie als "befleckt" bezeichnete — im Unterschied zu der angeblich "unbefleckten" Empfängnis der Mutter von Jesus Christus. Überhaupt wurde der menschliche Körper, speziell der einer Frau, als schamwürdig und schmähsch erklärt. Sogar das Wort "Beine" auszusprechen war für "anständige" Menschen damals genierend. Worte, die sich auf Sexualität bezogen, galten als "unanständig"; sie erschienen zunehmend als Beschimpfungen, um andere Menschen zu verleumden. So entstand eine Sprache des Tamas-Guna, die auch heute weiter lebt — unflätiges Fluchen.

Wie sollten dann Menschen, die vom verabscheuungswerten "Laster" der Sexualität überwältigt waren, die diese bei sich selbst und besonders bei anderen hassten, ein reines Verhältnis zu ihr entwickeln, ohne welches man ja kaum erwarten kann, das Bewusstsein zu verfeinern, Liebe zu entfalten und Gott näher zu kommen?

Die Menschen hatten zunehmend Angst vor dem, was ihnen ja gerade helfen konnte, besser zu werden.

Männer riefen dazu auf, die Frauen gerade deswegen zu hassen, womit diese ihnen helfen könnten. Denn eine Frau ist — im Durchschnitt — we-

sentlich subtiler als ein Mann; hierzu prädestiniert sie nicht zuletzt ihr hormonaler Status. Sie steht — dieser Eigenschaft nach — Gott näher.

Dies lehrte ja auch Jesus Christus [24], indem er sich an die Männern richtete:

“Achtet sie, beschützt sie; wenn ihr so handelt, werdet ihr ihre Liebe gewinnen... und ihr werdet Gott angenehm sein...

Liebt auch eure Ehefrauen und achtet sie...

Seid mild gegenüber der Frau; ihre Liebe veredelt den Mann, erweicht sein verhärtetes Herz, zähmt die Bestie in ihm und macht ihn zum Lamm.

Ehefrau und Mutter sind unbezahlbare Schätze, die Gott euch gegeben hat; sie sind die besten Zierden der Welt...

Darum sage Ich euch, dass eure besten Gedanken hinter Gott den Frauen gehören sollen; die Frau ist für euch ein göttlicher Tempel, in dem ihr überaus leicht das vollkommene Glück bekommt. Schöpft aus diesem Tempel moralische Stärke; dort vergesst ihr eure Sorgen und Missgeschicke und erlangt wieder die verlorenen Kräfte, die ihr nötig habt, um dem Nächsten zu helfen.

Setzt sie nicht der Erniedrigung aus; ihr werdet damit nur euch selbst vor Gott erniedrigen und jenen Zustand der Liebe einbüßen, ohne den nichts hienieden existiert.

Beschützt eure Frau, so dass sie euch und eure ganze Familie beschützen kann; alles, was ihr für eure Mutter, eure Frau, für eine Witwe oder eine andere Frau in Not tut, werdet ihr für Gott tun“ (Das Leben des Heiligen Issa, 12,13-21).

Doch das “Christentum” (und nicht nur dieses) erklärte die Frau zum “Ursprung der Sünde” und schrieb ihr vor, ihren Körper auf alle mögliche Art zu verbergen. Jahrhunderte hindurch waren in Russland die Frauen sogar verpflichtet, in fersenlangen Mänteln zu baden. Und sogar, in der Kleidung zu schlafen. In Russlands “Brjantschaninow’schen” Klöstern wird das bis heute streng befolgt: “Du könntest ja nachts im Schlaf sterben und müsstest dann nackt vor den Herrn treten! Welch eine Schande wäre das!”.

Eine weitere Gemeinheit ähnlicher Art ist die Erklärung, ein Teil der zur Welt gekommenen Kinder — durch Gott für eine Entwicklung auf der Erde inkarnierter Seelen — sei “illegitim”, weshalb die Mutterschaft der Frauen, denen Gott diese Seelen anvertraut hat, schmachvoll sei!

... Es gilt zu verstehen, dass gerade Menschen des Tamas-Guna, die im Laster leben und nichts als Laster um sich herum sehen, auf die ihnen eigene aggressive Art die "Zügel der Regierung" bei anfänglich heiligen religiösen Bewegungen an sich reißen und diese wie auch die Lehre Gottes allmählich ins Gegenteil verkehren.

So auch beim sexuellen Lebensaspekt: Sie können, als der Hölle angehörig und von der Leidenschaft besessen, Gewalt zu üben, zu entehren und nur ihre niederträchtigen egoistischen Gelüste zu befriedigen, sich nicht vorstellen, dass für andere, sattvische Menschen, die Sexualität keine Lüsternheit ist, sondern ein *Liebesgeschenk*, ein *Sich-Schenken*. Und dass sie auch zu ihrem Dienst für Gott gehört!

* * *

... Sexbegeisterung ist aber auch schlecht. Der Begriff "Ehebruch" ist nicht nur für Menschen von Bedeutung, sondern auch für Gott. Er bedeutet sowohl Übermaß an sexuellen Kontakten als auch Sex mit unangemessenen (dem spirituellen Entwicklungsgrad nach nicht übereinstimmenden) Partnern.

Das Risiko von sexuell übertragbaren Krankheiten ist gerade der Mechanismus, den Gott nutzt, um bei Menschen die Tendenz zu exzessivem Sexvergnügen "abzubremsen".

Im Kern geht es hier darum, dass wir uns bemühen sollten, unser Hauptaugenmerk auf die Suche nach Gott zu richten, ohne uns übermäßig von irgendetwas anderem ablenken zu lassen — wobei Sex nur eine von solchen Leidenschaften ist.

... Ergo muss jeder bei Sex wie bei allem anderen die "goldene Mitte" zwischen zwei Extremen finden...

* * *

Eine Bewusstseinsverfeinerung und die Erlangung wahrer Sattva als der notwendigen Stufe zur Erkenntnis des Heiligen Geistes und Gott Vaters sind nicht möglich, ohne dass man Konzeptionen der SCHÖNHEIT in sich aufnimmt.

“Schönheit: Auf dieser Formel festigt das Kosmos die Evolution“, lehrte uns Gott durch Elena Rerich [28s,41].

Spirituelle Schönheit existiert auf zwei Stufen der Skala der Gunas: in Rajas und Sattva.

Rajas steht hier für Energie, Konzentration und Enthusiasmus. Es ist ein spiritueller Krieger mit unbeugsamer Willenskraft.

Das Rajas-Motiv findet sich auch in Naturzuständen; es kann durch Tanz, Musik oder Kunst zum Ausdruck kommen. Beispielhaft für Letzteres sind Bilder von Nikolai Rerich.

Sattva ist eine subtile und von zärtlicher Liebe durchdrungene spirituelle Reinheit und Schönheit – die unmittelbarste Stufe zur Erkenntnis des Heiligen Geistes.

In der Natur findet man den Sattva-Zustand im reinen Licht der aufgehenden Sonne, im frühjährlichen Gesang der Vögel, in der bezaubernden Stille eines ruhigen Abends.

Eines der besten Beispiele für hochsattvische Musik sind einige Kompositionen von Uma Shankarananda.

Die sattvische Schönheit eines harmonischen menschlichen Körpers ist ebenfalls spirituell schön und kann auf die bei den meisten Menschen mangelnde Zärtlichkeit, Sanftmütigkeit, Ruhe und Friedlichkeit einstimmen.

* * *

Noch ein Federstrich zum Thema Liebe.

Ich fuhr einmal lange mit dem Zug, arbeitete meine Demut auf und studierte die Situation: Meine Nachbarn waren eine sehr beleibte und gröbliche Mutter mit einem überdimensionalen Körper und ihr ungefähr 15-jähriger Sohn, Student einer Suworow-Oberschule und zukünftiger Offizier.

Über den ganzen Weg, viele Stunden lang, brüllte die Mutter ununterbrochen durch den halben Waggon. Worüber? Sie... unterhielt sich einfach mit ihrem Sohn und schrie ihm dabei alles zu, was ihr so in den Sinn kam, alle ihre Gedanken. Etwa: “Söhnchen! Ich gehe jetzt in die Toilette den Apfelgriebs wegwerfen!... .. Warum antwortest du nicht, wenn deine Mutter

mit dir redet????!!" Und das abgequälte, stumpfgesichtige "Söhnchen" konnte nur noch, zum Fenster abgewandt, schwach mit dem Kopf nicken...

Wie kann man das Verhalten dieser ihren Spross aufrichtig liebenden "Mutti" einschätzen?

Gewaltanwendung? Ja. Taktlosigkeit? Ja. Man könnte noch weitere ihrer Eigenschaften nennen... Jetzt aber ist anderes zu unterstreichen: In ihrer Liebe fehlte *Ruhe*.

Die Fähigkeit zu tiefer innerer *Ruhe*, besonders wenn keine energischen Handlungen nötig sind, ist eine sehr wichtige und wertvolle Eigenschaft. Es ist die Grundvoraussetzung für wirkliche Liebe.

Die Versuche, ohne *Ruhe* zu lieben, nehmen gelegentlich Eigenschaften an, wie sie in dem geschilderten Beispiel verdeutlicht wurden. Eine solche "Liebe" kann nur ihre Opfer verletzen. Sie erzeugt bei ihnen lediglich das starke Bedürfnis wegzulaufen. Wenn man denn irgendwohin weglaufen kann...

... Den Zustand Gott Vaters in Seiner Wohnstätte kann man als zärtliche Ruhe beschreiben. Wir wollen das von Ihm lernen, wenn wir uns auf die Begegnung mit Ihm vorbereiten.

Wahre *Ruhe* steht jedoch nicht im Widerspruch zu gesunder Tatkraft, sondern steht mit dieser harmonisch in Verbindung. Überlegen wir uns nun dieses Postulat und wenden es auf uns an!

Karma-Yoga (Dienen)

Karma-Yoga heißt: "Weg zur Verschmelzung mit Gott durch Handlungen des Dienens".

Was bedeutet es nun, Gott zu dienen?

Ein inkompetenter Leser könnte dabei an Gottesdienst denken. Und was ist das? Gebete... Und was sind Gebete? "Gib, o Herr! Gib, o Herr!"...

Ja, für die meisten Gläubigen, die sich als Christen sehen, ist das Gebet eine Bettelei vor Gott. Darin sehen sie auch paradoxerweise ihre Pflicht, ihren "Dienst" an Gott...

Aber Gott braucht unsere Betteleien nicht! Er schenkt ihnen kein Gehör! Sonst würden Ihm "die Ohren weh tun" von dem ganzen durch Menschen erdachten Unsinn, von den Anrufungen an Ihn gleichsam wie an einen Diener, der dazu verpflichtet sei, allerlei zu servieren.

Was für ihn wichtig ist, sind unsere Anstrengungen, besser zu werden und anderen Menschen dabei zu helfen. Er wünscht sich unsere aktive Beteiligung – eines jeden! – an seiner Evolution! Und nicht passives Gejammer in Erwartung von "Barmherzigkeit" aus dem Himmel...

Anderen Menschen auf diesem Weg helfen: Das ist Dienst für Gott! Er selbst erklärte es direkt u.a. durch Jesus Christus, Babadschi, Sathya Sai Baba; viele schöne Worte widmete diesem Thema auch der Apostel Paulus [8,18].

Man darf diese Hilfe aber nicht eng sehen, nur als Predigen und religiösen Unterricht oder das Verfassen einschlägiger Literatur. Nein. Damit die Menschen fruchtbar auf der Erde leben und evolvieren können, benötigen sie auch noch Wohnung, Essen, Kleidung, Brennstoff, Transportmittel, Sicherheit, medizinische Hilfe, eine Ausbildung in Lesen, Schreiben und Wissenschaften und vieles andere. Darum heißt Karma-Yoga, anderen Menschen in allem Guten zu helfen.

Ein überaus wichtiges Merkmal des Karma-Yoga ist auch das richtige Handlungsmotiv: d.h. man handelt nicht um eines Vorteils oder einer Belohnung willen, etwa in Form von Bezahlung. Man handelt, um anderen zu helfen, um sie zu beschenken. Dies bedeutet aber nicht unbezahlte Arbeit. Es liegt dann aber schon bei demjenigen, dem geholfen wird, und bei Gott, für das materielle Wohlergehen des Gebenden zu sorgen.

Mit anderen Worten: Wechselseitige "Kalkulationen" edelmütiger Menschen, die einander helfen, sind ein Austausch von Gaben. Alle nötigen Einzelheiten der "Gaben-Theorie" sind durch Gott im 17. Kapitel der Bhagavad Gita dargelegt worden [8,18].

Das Wichtigste dabei: Gott sieht nur jene Gaben als sattvisch, also wahrhaftig und rein, die einem würdigen Menschen zu rechter Zeit und am angemessenen Ort gegeben werden.

Eine vollständige Definition von Karma-Yoga lautet somit: uneigennützig Unterstützung aller Würdigen in allem Guten.

Es ist sehr wichtig zu unterstreichen: Ein Mensch entwickelt sich richtig nicht durch Schmarotzertum und Bettelei, nicht durch endloses Wiederholen von Gebeten und Körperbewegungen bei religiösen Riten, sondern durch kreative Anstrengung und durch aktive Liebe zu anderen evolvierenden Wesen, die sich in aktiven Werken um ihres Wohlergehens willen äußert.

Sathya Sai Baba erläutert die Idee des Karma-Yoga an einem anschaulichen Beispiel. Er sagt: Wenn wir Mitglieder ein und derselben Familie sind, dann wollt ihr doch nicht beim Familienoberhaupt um einen Lohn für jede zuhause verrichtete Arbeit bitten. Gegen Geld arbeiten Fremde, nicht Angehörige. So dürft auch ihr, wenn ihr Gott als euren Vater empfindet, keine Geschäfte mit Ihm anstellen; ihr solltet vielmehr im Interesse Seines Werkes wirken, um Seinetwillen, um der Evolution willen, nicht um euch selbst willen [10].

Gerade wenn wir so handeln, hilft Gott uns dabei, uns sowohl intellektuell zu entwickeln als auch in der Liebe und Kraft.

Zerstörung des eigenen niederen Ich um der Verschmelzung mit dem Ich Gottes willen

Dieses Kapitel der Lehre von Babadschi ist das abschließende. Es beinhaltet die Verschmelzung des individuellen Bewusstseins eines Menschen, der in den höchsten Äon gelangt ist, mit dem Bewusstsein des Schöpfers. Hierbei löst sich die Selbstwahrnehmung im grenzlosen Ozean des Schöpfers auf.

Inkompetent und sehr schädlich sind die Versuche von Anführern mancher Sekten, entweder die Selbstwahrnehmung der Schüler restlos zu zerstören, ohne ihnen ein neues Substrat für Selbstidentifikation zu bieten⁶, oder aber umgekehrt, ihnen einzuflößen, dass sie sowieso schon Gott sind. Die Selbstwahrnehmung eines Menschen sollte ja nicht zerstört, sondern übertragen werden. Das Erkennen Gottes und die Verschmelzung mit Ihm erfolgt nicht durch Suggestion oder Autosuggestion, sondern durch das stufenweise Eintreten eines richtig entwickelten Bewusstseins in immer feinere Äonen, die nach und nach erforscht und gemeistert werden. Anschließend lernt man, das eigene Bewusstsein zunächst mit dem Bewusstsein des Heiligen Geistes zu verschmelzen und danach mit dem des Schöpfers. Alle anderen Zielsetzungen sind Sackgassen und führen entweder zu Entwicklungsverzögerungen oder zur Kultivierung grober Laster und zum Weggang in

⁶ Dies kann mitunter absichtlich getan werden, um die Schüler in eigene Zombie-Sklaven zu verwandeln.

eine Gott diametral entgegengesetzte Richtung. Dies droht mit Diabolisierung und Irrsinn.

Die Arbeit an diesem Punkt der Babadschi-Formel soll mit einer elementaren Korrektur des eigenen Verhaltens und der Selbstwahrnehmung beim Umgang mit anderen Menschen beginnen.

Geradezu lächerlich erscheint aus Sicht des spirituellen Wachstums die Neigung vieler, anderen Menschen ihre Dominanz aufzuzwingen und als "erstrangig" und "wichtig" gelten zu wollen.

Gewaltsamkeit, Überempfindlichkeit, Neid, Vergeltungssucht, Zornigkeit, Herrschsucht und Habgier, sexuelle Lüsterheit und auch jedes *intensive Wollen* von irgendetwas bei anderen Menschen oder bei Gott: Dies alles sind lasterhafte Manifestationen unseres niederen Ich. Sie müssen beseitigt werden.

Viele äußerst wertvolle und prägnante Gebotsformeln hierzu hinterließen uns Jesus Christus und Seine Apostel: Setze dich nicht an den ersten Platz, wenn du spirituell wachsen willst; werde zum Diener gegenüber anderen Menschen, nimm niemandem etwas übel, räche dich nicht, achte andere höher als dich selbst usw. [8,18].

Genau davon sprachen klar und prägnant Lao Tse und Juan Matus [8,18]⁷.

Um die Manifestationen des eigenen "hervorstehenden" niederen Ich für immer zu überwinden, sind eine tiefgehende Selbstanalyse und Bußarbeit notwendig.

Die übliche orthodoxe oder katholische Beichte ist jedoch keine optimale Lösung. Es geht darum, dass es in Wirklichkeit gar keinen "Sündenerlass" gibt, allen voran nicht bei Gott.

Der Zweck der Buße besteht nicht darin, Vergebung für bestimmte Verfehlungen zu erhalten, sondern darin, sich selbst von Lastern zu reinigen.

Die "Sünden", d.h. unsere Fehler, sind entweder die Folge von Unerfahrenheit und Unwissenheit oder aber konkrete Manifestationen jener seelischen Eigenschaften, die sich Laster nennen.

Es wird aber nicht wieder gut. Die Befreiung von Lastern führt in Wirklichkeit über Selbstanalyse, Reue und danach über strenge Selbstkontrolle.

⁷ Um die Arbeiten Carlos Castanedas über Juan Matus richtig zu verstehen, muss man das Buch von Carlos' Ehefrau Margaret Castaneda lesen [22].

Wenn ein Laster dann nicht sogleich verschwindet, dann muss man seine Manifestationen genau zurückverfolgen, von der Kindheit an (manchmal sogar in früheren Leben). Dabei gilt es, alle falsch behandelten Situationen gedanklich aufzuarbeiten.

Mehr noch: Es ist zweckmäßig, mögliche zukünftige Manifestationen des Lasters im Voraus "durchzuspielen".

Wichtig ist auch, nach Möglichkeit zu versuchen, die eigene Schuld mit den von uns verletzten Menschen, Tieren oder sogar Pflanzen "auszubügeln". Falls diese nicht mehr "am Leben" sind, wenden wir uns an sie als an nichtverkörperte Seelen. Denken wir daran: Die Anstrengungen, die wir zur Reinigung von Lastern unternehmen, nimmt Gott wahrlich an.

Einer "Buß-Bearbeitung" sind alle Ausdrucksformen eigener Nicht-Liebe zu anderen Wesen und zu Gott zu unterziehen, alle egoistischen Handlungen und Gefühle.

* * *

So stürmen etwa viele stumpfsinnig-egoistische Menschen sogleich in U-Bahn- oder Bahnwaggons, sobald die Türen aufgehen, und sie lassen dabei nicht zuerst diejenigen herauskommen, die an der jeweiligen Haltestelle aussteigen.

Desgleichen versperren sie beim Warten auf Autobusse und Straßenbahnen mit ihren Körpern den Bürgersteig, anstatt sich abseits zu stellen, um niemanden zu behindern.

Oder beim Eingang in eine U-Bahn-Station: Die einen halten die Tür und helfen so dem dahinter Gehenden einzutreten, andere wiederum schauen sich nicht einmal um und lassen die Tür los, die dann auf ihren "Nächsten" zu prallt.

Selbstsüchtige Primitivlinge führen sich, auch wenn sie in eine gesunde spirituelle Schule kommen, auf die gleiche charakteristische Art auf. Im Unterricht geht es ihnen gut, sie schweben in Glückseligkeit, im Glück. Kaum aber ist der Unterricht zu Ende, wird es ihnen wieder schlecht: Sie haben sich ja schon daran gewöhnt, dass man es ihnen angenehm macht, und jetzt hat man damit aufgehört... Und da es ihnen jetzt "schlecht" geht, richten sie ihre aufwallenden negativen Emotionen gegen den Ausbilder und die Schule...

Ein egoistischer Mensch kennt nur sein persönliches Interesse und rebelliert, wenn auf seinem Weg ein Hindernis in Form von Bedürfnissen eines anderen Menschen auftaucht.

Mehr noch: Jedes intensive Verlangen von was auch immer verweist auf eine lasterhafte Manifestation des niederen Ich des Wollenden. Solche Begehren können den Mechanismus bioenergetischen "Vampirismus" in Gang bringen und zur Ursache von Krankheiten bei Adressaten der Wünsche werden [11]. Auch wird das Schicksal der Wollenden dadurch "schwerer".

Dagegen ist ein liebevoller Mensch stets *zuvorkommend*: Er ist darauf bedacht, niemanden bei irgendetwas zu behindern, sondern umgekehrt, er will nach Möglichkeit jedem helfen; die Bedürfnisse anderer sind ihm wichtiger als die eigenen.

Er wird sich beispielsweise niemals in eine Tür vordrängen und andere dabei beiseite stoßen.

Er ist immer höflich, wohlwollend, er ist darauf bedacht, niemanden mit was auch immer unnötig zu deprimieren, auch nicht mit seinen nicht gerade guten Zuständen wie Krankheit oder Müdigkeit.

Im Sex ist er unaufdringlich und wartet, bis der Wunsch beiderseitig wird.

... Von großer Hilfe bei derartiger Selbstanalyse können die detaillierten Empfehlungen von Sathya Sai Baba zu diesem Thema sein [8,18].

* * *

... Wer sich von Grobheiten gereinigt und die Fähigkeit zur Einstimmung auf sattvische Naturphänomene erlangt hat, ist bereit für Meditationen zum Thema "Selbstauflösung" in der Harmonie des umgebenden Raums. Dies gelingt am besten an stillen Abenden, bei der Morgendämmerung, im Wald, in der Steppe oder an Gewässern. Meditiert wird nach folgendem Schema: Es gibt nur den harmonievollen Raum — den Wald, den See, die Steppe. Mich gibt es nicht. Hierbei dehnt sich das Bewusstsein vom Anahata-Chakra ausgehend aus und stimmt sich auf die subtile Reinheit der Naturwelt ein.

Die nachfolgenden grundlegenden Etappen sind zunächst die Verschmelzung mit dem Heiligen Geist in der *Pranava*-Meditation (siehe un-

ten) und danach die schrittweise Meisterung der “totalen Reziprozität” (Nirodhi) in den Äonen des Heiligen Geistes und Gott Vaters.

So beendet ein Mensch für immer seine individuelle Evolution und wird zu einem Teil des Primordialen Bewusstseins, des Schöpfers. Danach setzt er sein Schöpferleben bereits als Er selbst vor.

Vollendung des Weges

Das am Ende des Buches angeführte Diagramm über das Erlernen des Aufbaus des Absoluten (es wurde – mit einer Analyse – erstmals im Buch [7] veröffentlicht), schildert die Mehrschichtigkeit (Multidimensionalität, Vielzahl der Äonen bzw. Lokas) des Raums sowie die Wechselbeziehung der “akasha-artigen” (d.h. nichtstrukturierten) und strukturierten (Materie, Einzelseelen, auch Existenzformen des Heiligen Geistes) Manifestationen des Absoluten.

Man sollte auch verstehen, dass der Aufbau des Organismus des Menschen auch multidimensional ist. Die biblischen Worte davon, dass Gott den Menschen nach Seinem Ebenbild erschuf, besagen nichts anderes als gerade das.

In inkarnierter Form begreift jeder Mensch sich zunächst nur als einen materiellen Körper. Der Vorgang der spirituellen Selbstverwirklichung aber setzt die allmähliche Erkenntnis aller anderen Komponenten des eigenen Organismus voraus, ebenso wie die Erlangung der Fähigkeit, die Bewusstseinskonzentration innerhalb des eigenen multidimensionalen Organismus frei zu transferieren – etwa so wie man lernen kann, die Eigenwahrnehmung innerhalb des eigenen physischen Körpers zu verlagern. So erkennt man den Atman. Und dann fließt Atman in Paramatman hinein.

Es ist ein Programm, das jeder Mensch zu meistern suchen sollte.

Dabei wird er, indem er mit seiner Bewusstseinskonzentration vollständig in die Wohnstätte des Schöpfers eingeht und dort mit Ihm verschmilzt, zu Seinem untrennbaren Teil.⁸

⁸ Dies kann durch mehrere Meditationstechniken gelernt werden. Die einfachste von ihnen ist aber diejenige, die Jesus Christus Seinen Apostel-Schülern vor 2000 Jahren lehrte. Es ist die von Apostel Philipp beschriebene “Kreuz-Meditation” [8,18].

Mit einem Austritt in die Schöpfungswelt verwandelt Er sich in den Heiligen Geist.

Und durch eine Verkörperung mit der Opfermission, inkarnierten Menschen zu helfen, wird Er zu einem Messias.

Die Praxis des geraden Weges

Die Doktrin vom Geraden Weg ist nicht durch Menschen erdacht. Nein. Sie kommt von Gott. Krishna hat sie dargelegt, Jesus Christus wiederholte sie und nach Ihm auch Babadschi und Sathya Sai Baba. Über dasselbe und unter Verwendung desselben Begriffes lesen wir auch im Koran und in buddhistischen Büchern [8,18].

Diese Doktrin kann in drei Hauptpunkten zusammengefasst werden:

1. Es gibt einen Gott – das Eine Universale Primordiale Bewusstsein, das im höchsten Äon eines multidimensionalen Universums wohnt.

2. Er ist die Liebe.

3. Wir sollten Er werden, indem wir uns ebenfalls in die Liebe verwandeln, in ein Universales Spirituelles Herz, *ins Herz des Absoluten*. Und es lohnt sich, das ganze Leben darauf zu verwenden, dies zu verstehen und zu bewerkstelligen.

Nun wollen wir methodisch auf die einzelnen Etappen dieses Weges eingehen.

Sie lassen sich je nach Komplexität in mehrere Gruppen aufgliedern, und zwar in vorbereitende Methoden, Anfangs- und Hauptmethoden sowie höhere Methoden.

Vorbereitende Methoden

Die vorbereitenden Methoden sind dazu bestimmt, Glaubensansätze zu schaffen. Ein Glaube ist notwendig als Impuls für spirituelle Anstrengungen.

Was aber ist Glaube? Der Begriff umfasst viele Ebenen.

So mancher definiert seinen Glauben etwa so: "Ja, ich weiß, es gibt da so etwas wie einen kosmischen Verstand, eine Art UFO...".

Andere sagen ganz dezidiert: "Ja, ich glaube an Gott!" Und bekreuzigen sich sogar dabei. Doch sie unternehmen nicht die geringsten Anstrengungen, um auch nur klar darüber zu werden, was Gott von ihnen will, geschweige denn davon, sich Seinem Willen gemäß zu ändern! Im Gegenteil: Sie trinken viel Alkohol, stehlen, hassen, töten und denken nur manchmal: "Und was ist, wenn es Gott nicht gefällt? Aber das hat ja noch Zeit!". So wie es für mich beispielsweise völlig uninteressant ist, über die Herstellung von Golderzeugnissen oder über Diamantenbearbeitung zu hören, so uninteressant ist für sie das Thema Gott.

Ich kam einmal ins Gespräch mit einem orthodoxen Gemeindeältesten. Er meinte, er arbeite gerade an einer Dissertation. Ich sage ihm: Aber du und ich, wir sind doch in einem Alter, wo wir eher daran denken sollen, noch so viel wie möglich im religiösen Werk zu tun, und nicht daran, irdisches Wissen anzuhäufen... Wird Gott von deinem akademischen Grad einen Nutzen haben? Er aber sagt: "Nun, Gott, man weiß ja noch nicht, gibt es Ihn oder gibt es Ihn nicht, und die Dissertation habe ich ja fast schon in der Tasche!"...

Ein Glaube ist erst dann von wirklichem Wert, wenn darin auch die Liebe zu Gott enthalten ist. Denn nur Liebe kann einen Menschen dazu bringen, sich selbst aufrichtig verändern zu wollen, um so zu werden, wie es sich der Geliebte wünscht. Später kann sie dann zu einer Leidenschaft werden, die einen veranlasst alles zu verwerfen, was ihn auf dem Weg in die ausgebreiteten Arme des Schöpfers behindert. Dann tritt wahres Mönchtum ein: das Tete-a-tete mit Gott...

Um den Menschen nun dabei zu helfen, sich im Glauben zu bestärken, gibt es – aus der Sicht derer, die schon längst über diese Stufe hinaus sind –, derart alberne Verhaltensweisen wie rituelle Körperbewegungen, Gebete, Gesänge und Tänze oder auch Verbeugungen vor Ikonenbildnissen von Gott, "Heiligen" und sogar Idolen.

Bei all der offensichtlichen Albernheit der spielhaften Zeremonien, Initiationen, gemeinschaftlichen und individuellen Mantras u.dgl. "stimmt sich" Gott dennoch auf diese Spielereien von Menschen ein und hilft aufrichtig Suchenden, auf dieser Grundlage die schwierigen ersten Stufen des großen Weges zu bewältigen.

Wenngleich also beispielsweise eine wirkliche Taufe im Heiligen Geist (wie u.a. vom Apostel Philippus beschrieben [8,18]) nicht einmal im Entferntesten an die gleichnamige Zeremonie in einer beliebigen Kirche erinnert, so akzeptiert Gott diesen Akt trotzdem bei einem aufrichtigen Glaubensneuling, wenn es ein Eid ist mit der festen Absicht, Ihn als das Ziel zu suchen und zu finden.

Wenn es sich bei den Taufeempfängern aber etwa um Killertrupps handelt, die daraufhin blutige Verbrechen begehen... Sieht das dann nicht aus wie böser Spott über die Lehre und den um unseretwillen geschehenen Opfertod Jesu Christi?

Gleiches gilt für die Kindertaufe: Zeigt nicht schon die gewöhnliche Lebenserfahrung auf die Nutzlosigkeit dieser Handlung? Denn Getaufte und Nichtgetaufte werden gleichermaßen krank und sterben, betrinken sich und werden zu Kriminellen!

Die Taufe ist ein Treueschwur vor Gott. Es ist keineswegs ein Akt von "Schutzmagie". Diesen Schwur kann daher nur ein genügend erfahrener und erwachsener Mensch leisten, und zwar er selbst, nicht durch "Taufpaten".

Es ist bekannt, dass das Schnürchen eines Leibkreuzes schon für manches Kleinkind zum Strick geworden ist...

Mit einem Leibkreuz wurden in Russland in der Zeit der Zwangstaufer auch bereits Getaufte gekennzeichnet. Man tat dies, um Taufverweigerer leichter aufzuspüren und zu foltern oder zu töten [6]. Für wen tragen die Nachfolger jener Schinderknechte heute ihre Kreuze? Glauben sie wirklich, dass dies gottgefällig ist? Die Wahrheit ist: Gott genügt es, wenn jemand in seiner Seele getauft ist — dieser ist ein aufrichtiger, echter Christ.

... Auf der anderen Seite aber können ein Gebet vor dem Essen, Ikonen im Haus, der Besuch von Kirchen, die Teilnahme an Ritualen, das Wiederholen von Mantras oder das Tragen eines Kreuzes an der Brust einen Menschen im Glauben bestärken, denn er wird so an Gott erinnert. Gott gibt dann einem würdigen Sucher Hinweise auf die Richtigkeit seiner anfänglichen Anstrengungen, indem Er auf seine Gefühlssphäre einwirkt und ihn mit Glücksempfindungen überströmt.

... Gleichwohl existieren keine "rettenden" Zeremonien. Daher sollte ein Mensch, der zu einem Liebesglauben gefunden hat, als Nächstes den

Willen Gottes kennen lernen, nicht die Kanons der Organisation, in der sein Weg begann. Und er sollte sich auch *redlich bemühen*, um sich selbst als Seele, als Bewusstsein, zu verändern.

Wie wir sehen, gibt es nichts Schlimmes daran, dass Menschen in einem bestimmten Stadium ihrer Entwicklung in rituelle Formen der religiösen Praxis einbezogen werden. Dies ist bezeichnend für alle Epochen, Länder und Religionsformen. Und es hat auch keinen Sinn zu erklären, welche Rituale besser oder schlechter sind. Je mehr Frieden, Harmonie, reine und ruhige Freude, Glücklichkeit und Liebe, umso besser. Religiöse Zeremonien sollen Gläubigen helfen, ebendiese Eigenschaften zu entwickeln.

Das Problem liegt nicht in der Form religiöser Praktiken, sondern in der Ideologie, die von den diese Praktiken fördernden Organisationen gepredigt wird.

* * *

Alle Menschen unterscheiden sich voneinander in ihrem psychogenetischen Alter, d.h. dem Seelenalter. Das körperliche (ontogenetische) Alter ist etwas ganz anderes.

Jeder Mensch kann in der jeweiligen Inkarnation recht schnell und leicht sein bereits in früheren Erdenleben erarbeitetes Potenzial umsetzen. Dies gilt für das intellektuelle Potenzial, den Entwicklungsgrad der Chakren, die Größe des Bewusstseins, für berufliche Vorlieben und die Ausprägung bestimmter seelischer Eigenschaften.

Wenn daher erwachsene Menschen in ihrer Fähigkeit, religiöse Fragen zu verstehen, grundverschieden sind, so ist das völlig normal.

Normal ist unter anderem auch, dass eine enorme Anzahl von Gläubigen und auch deren Anführer bis zum Ende ihrer jeweiligen Inkarnation erst in einem einleitenden Stadium spiritueller Entwicklung bleiben: In ihrer nächsten Inkarnation werden sie den Weg fortsetzen können.

Dass dieses Stadium jedoch lediglich ein einleitendes ist, darüber muss informiert werden. Dies wird denjenigen, die genügend entwickelt sind, helfen, zu erwachen und weiter zu kommen.

Anfangsmethoden

Ethische Selbstkorrektur

Gläubige, die sich im Frühstadium ihrer religiösen Entwicklung befinden, vertrauen auf den "Erlösungscharakter" eines Glaubens an das Konzept ihrer religiösen Organisation und deren Rituale (manche von diesen gelten in der russischen Orthodoxie der größeren Bedeutsamkeit halber als "Mysterien"). Diese Menschen sind noch nicht in der Lage, Gottes Worte zu verstehen, auch nicht die aus heiligen Büchern. Meinungen und Gebote ihrer irdischen "Hirten" sind ihnen näher und teurer.

Ein Beispiel: Obwohl Gott den Menschen auftrag nicht zu töten sondern verzeihen und lieben, jedoch haben sich "Christen" in der gesamten Geschichte des irdischen Christentums durch geradezu ungeheure Grausamkeit "berühmt" gemacht! Wie viele Kriege und Morde, Misshandlungen und Folter ließen sie sich doch zuschulden kommen!

Was nun den Verbot auf das Töten von Tieren angeht, so sind wohl kaum 0,001 Prozent der "Christen" darin dem Willen Gottes nachgekommen. Wo bist du denn, christliche Liebe?! Du bist unter "Christen" nicht zu sehen! Denn diese "Christen" sind keine wahren Christen!

* * *

Das Anfangsstadium spirituellen Aufstiegs impliziert eigene reale Bemühungen, um sich selbst zu verändern. Gott erwartet von uns keine Gebete und Verbeugungen: Er braucht sie nicht! Es ist nötig für Ihn, dass wir besser werden!

Das Erste, was ein Gottsuchender hierbei tun soll, ist es, das Konzept der LIEBE anzunehmen. Aber nicht bloß als schönen Spruch, sondern als striktes Handlungsgesetz. Und keine praktischen Methoden, ob Hatha-Yoga-Übungen, Chakrenarbeit, "Frierbäder" oder sonst etwas kann uns Gott näher bringen (mitunter führen sie sogar in die andere Richtung), wenn wir Gottes Geboten über LIEBE nicht wirklich folgen.

Nehmen wir etwa die Ernährung. Wenn wir uns mit grobstofflichen Energien von Leichen verunreinigen, dann erlaubt es uns nicht, das Bewusstsein soweit zu verfeinern, um der Wohnstätte des Schöpfers näher zu

kommen. Wir werden dann, im Gegenteil, der Hölle entgegen treiben und schlechtes Karma für die nächste Inkarnation erzeugen.

Doch Erwägungen über Gesundheit und Karma sind nicht das Wichtigste. Das Wichtigste ist: Gott ist die Liebe. Und nur als Liebe lässt Er uns an sich heran.

Eindrücke als "Nahrung" für die Seele

Wir ernähren uns aber nicht nur mit physischen Lebensmitteln. "Nahrung" sind für uns, als Seelen, auch Eindrücke (in diesen Begriffen sprach davon u.a. der russische Religionspsychologe des frühen 20. Jh., G.I.Gurdjieff [64]).

Und wenn man sich, wie es im Neuen Testament heißt, "vom Bösen abwenden und dem Guten anhängen" will, dann muss man unbedingt auch nach guter "Nahrung" dieser Art für sich suchen – in der Natur, in der Kunst, im Umgang mit spirituell gesinnten Menschen, in aktiver Einstimmung auf Harmonisches und Feines. Von groben Eindrücken, die allen voran von tamasisch gesinnten Menschen ausgehen, halte man sich fern.

Elementare Emotionsbeherrschung

Der Verzicht auf äußere Grobheit ist lediglich eine Manier. Die Kernaufgabe heißt: Überwinden der inneren Grobheit, ob nach außen manifestiert oder scheinbar nicht. Dies wird erreicht durch systematische Kontrolle der Emotionen, also der Zustände unseres Bewusstseins.

Man muss wissen, dass jede Emotion über den Körper hinausstrahlt. Je weiter hinaus, desto stärker ist sie. Sie hat zudem eine Wirkung auf umgebende Menschen und andere Wesen.

Radikal gelöst kann die Aufgabe der Emotionsbeherrschung erst auf nachfolgenden, höheren Stufen der Arbeit. Aber wenn man sich dieses Ziel nicht jetzt schon setzt, nicht damit beginnt, sich an Selbstkontrolle zu gewöhnen, dann ist auch später kaum mit Erfolg zu rechnen.

Jetzt ist im Kampf gegen grobe Gefühlsausbrüche und verschiedene Ausdrucksformen des Egoismus eine Bußarbeit, wie wir sie ausführlich erörtert haben, durchaus angemessen.

Über Mitgefühl

Ich möchte darauf aufmerksam machen, dass ein oberflächlicher Umgang mit ethischen Fragen mitunter ins genaue Gegenteil des erwarteten Ergebnisses führt.

So haben wir zum Beispiel erörtert, dass die Annahme des MITGEFÜHL-Idee ein erster Schritt zum Erlernen der LIEBE ist. Doch verstehen alle richtig, was Mitgefühl ist? Es ist kein Versinken in depressive Gefühlszustände, kein "Für-jemand-Leiden"... Menschen, die in solche Zustände verfallen, werden unerträglich für ihre Umgebung, ganz besonders für diejenigen, für die sie "leiden". Ein so beschaffenes Bioenergiefeld macht den Verletzten oder Kranken, mit dem man auf diese Weise "mitleidet" mitunter ganz "fix und fertig". Das Opfer wünscht sich dann oft vor lauter Verzweiflung nichts so sehr als den "mitleidigen Bedränger" um jeden Preis loszuwerden — eine blanke, nicht mehr verstandesmäßig kontrollierbare Notwehrreaktion...

Ein solches dem bioenergetischen Vampirismus [11] ähnelndes "Mitgefühl" zerstört geringstenfalls eine Liebe zwischen Menschen, zerrüttet Familien...

Nein: Mitgefühl steht keineswegs für "Schwermut", sondern für eine reine, heitere und behutsame Einstellung möglichst zu allen Ausdrucksformen des Lebens, ein Ablehnen jeder Form von vorsätzlicher Schadenszufügung, die Bereitschaft, jedem in allem Guten zu helfen.

Konzentration, Tatkraft

Das Anfangsstadium spiritueller Arbeit ist noch bei weitem nicht Sattva. Es ist Rajas. Die wichtigsten Eigenschaften, die hier zum Erfolg führen, sind Tatkraft und Konzentration. Es gilt, eine Fähigkeit zu großer spiritueller Anstrengung zu entwickeln.

Diese Eigenschaften bilden sich sehr gut durch verschiedenartige dynamische Sportarten, besonders solche, die an lebende Natur binden (Touristik, Bergsteigen u.a.). Gut sind auch östliche Kampfkünste. Letztere dürfen allerdings auf keinen Fall zu mehr Aggressivität, zu Brutalität und Rohheit führen. Es ist auch wichtig zu verstehen, dass Kampfkunsttechniken allein einen Schüler grundsätzlich nicht auf eine höhere Stufe der Spiritualität

bringen können: Letzteres erreicht man nur durch gezielte Arbeit mit den Chakren und durch Meditation, was bei den besten solcher Schulen auch praktiziert wird.

Bei einer beliebigen Lernvariante in diesem Stadium, sei es Karate oder Wandertouristik etc., müssen für Lehrer und für Schüler hohe moralische Grundsätze im Mittelpunkt stehen, in erster Linie der Grundsatz des Nichtschädigens.

Für jeden lohnt es sich auch, über sein Dienen nach Prinzipien des Karma-Yoga nachzudenken und richtige Entscheidungen zu treffen. Und, wenn nötig, die eigene berufliche Tätigkeit zu wechseln oder aber vorerst einen neuen Beruf zu erlernen.

Hatha-yoga

Wer noch emotional unausgeglichen ist, sich nur schlecht konzentrieren kann oder von unangenehmen Gedanken geplagt wird, dem ist ein Hatha-Yoga-Kurs durchaus zu empfehlen. Die noch im alten Indien ausgearbeiteten Übungen dieser Stufe erlauben es, bewusste Konzentration auf bestimmte Körperteile zu erlernen und Körper und Geist zu entspannen; dies wiederum führt zur Behebung vieler bioenergetischer Defekte im Körper und mitunter auch zur vollständigen Heilung chronischer Krankheiten.

Der Wirkungsmechanismus ist hier folgender: Bei einer fortgesetzten Praxis bestimmter Hatha-Yoga-Stellungen wird im Organismus Energie gespeichert und verlagert, was zur Entwicklung der entsprechenden Energiestrukturen führt. Die Empfindungen beim Erlernen mancher neuer Asanas haben ihre typische Dynamik:

In den ersten Tagen des Trainings gibt es keine besonderen Empfindungen; es erfolgt nur eine allgemeine Anpassung des Körpers.

In den darauffolgenden Tagen treten völlig neue, "geheimnisvolle" und angenehme Empfindungen zutage, ein "Durchspülen" des Körpers mit Energien, die, wie Flüssigkeitsstrahlen, bisweilen sogar mit innerlich hörbarem Rieselgeräusch, durch die Meridiane "hindurchströmen". Der Praktizierende beobachtet mit Interesse diese Phänomene.

Doch unerwartet und zu seinem Bedauern sind sie nach einer bis zwei Wochen wieder verschwunden: Die jeweilige Asana hat in dieser Phase ihre Rolle erfüllt.

Und geschehen war dabei Folgendes: Unter Einwirkung der Asanas wurde ein bestimmter Meridian aktiviert. Solange er nicht gut leitfähig war, gab es interessante Empfindungen wie etwa angenehmes Rieseln. Als sich dann der Meridian vollkommen öffnete, begann die Energie nunmehr frei durch ihn zu fließen und das "Rieseln" hörte auf.

In den Anfangsstufen des Hatha-Yoga ist es notwendig, nach einem abgeschlossenen Übungskomplex oder sogar zwischen einzelnen Asanas neben allgemeiner Entspannung auch die Savasana auszuführen. Dies ist nötig, um die entstandenen energetischen Spannungen bei der noch schlechten Leitfähigkeit der Meridiane auszugleichen. Wenn man diese Bedingung missachtet, können neurotische Symptome wie Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen u.a. oder sogar Funktionsstörungen bei Sehvermögen und anderen Systemen des Organismus die Folge sein.

Einige entspannende Asanas sind nachstehend beschrieben. Weitere Übungen sind der entsprechenden Fachliteratur zu entnehmen.

Wenn man sich mit Hatha-Yoga beschäftigt und sich dabei "tötungsgebunden" ernährt, so führt dies immer zur Verrohung des Bewusstseins. Subjektiv empfindet man es als einen Zuwachs an Kraft. Doch es ist eine furchtbare Falle, denn mit einer verrohten Bewusstseinskraft programmiert man sich für die Hölle.

Dieselbe Funktion wie das indische Hatha-Yoga erfüllen auf dieser Stufe auch z.B. mehrere chinesische Systeme dynamischer Gymnastik, wo etwa durch weiches, fließendes "Treten von einem Bein auf das andere" die Körpermeridiane mit Leuchtbildern (kleine "Sonnen" u.a.) aufgearbeitet werden.

Arbeit mit bildvorstellungen ("Visualisierung")

Hatha-Yoga-Übungen (oder sonstiges Training) können durch Übungen zur Entfaltung der Fähigkeit, Bildvorstellungen zu erzeugen, ergänzt werden. Dies wird dazu vorbereiten, höhere Meditationsformen zu beherrschen, und schafft notwendige Voraussetzungen für die Erlangung des Hellsehens.

Beginnen wir mit Einfachem: Stellen wir uns eine Tomate, einen Apfel oder eine saftige Birne vor; nun tasten wir sie ab, riechen sie, beißen ein Stückchen ab, spüren den Geschmack, schlucken genussvoll herunter...

Wir versetzen uns jetzt in die morgendliche Stille eines Sees: auf einem Boot, in feuchtem Schilfdickicht... An jedem Blättchen hängen winzige, zarte Tautropfen... Das Plätschern von Fischen... Sausende Entenflügel... Die Rohrsänger stimmen ihre Lieder an...

Oder wir sonnen uns im morgendlichen Sonnenlicht am Strand... Die warmzarten Sonnenstrahlen durchdringen beglückend den Körper und die Seele...

Oder wir sammeln Pilze: Wir schneiden und pflücken aus herabgefallenem Herbstlaub glitschige schwarze Pfeffermilchlinge..., bewundern einen großen starken Steinpilz...

Man kann sich viele solcher spielerischen Bildvorstellungen ausdenken. Sie sollten unbedingt auf Feinheit, Schönheit und Glückseligkeit einstimmen. Und sie sollen u.a. Sattva vermitteln.

Man kann das Training folgendermaßen komplizierter machen: Wir empfinden uns selbst als ein sattvisches Objekt: eine saftig-süße Birne, eine Erdbeere, eine delikat duftende Blume, eine zarte kleine Sonne. Man kann lernen, diese Bilder mit eigenem Bewusstsein, mit dem Ich-Empfinden zu füllen und im Brustkasten einzubetten – im Anahata-Chakra...

Sobald diese Fähigkeit gut entwickelt ist, wird es für uns nicht schwierig sein, den Göttlichen Lehrer, dessen Bildnis uns etwa von Fotos gut bekannt ist, ins Anahata einzuladen. Und Er beginnt dort zu lächeln, zu sprechen...

Doch das wird erst möglich, wenn wir es verdienen: Wenn wir ein tadelloses Leben führen, wenn wir uns im Sattva gefestigt haben, wenn wir wirklich intensiv die Lehre Gottes studieren und uns in Übereinstimmung mit ihr verändern.

Die Arbeit mit Bildvorstellungen hat auch eine andere Bezeichnung, die aus dem tibetanischen Buddhismus stammt: Visualisierung. Es sei jedoch gewarnt vor einer unkritischen Einstellung zu den konkreten "Visualisierungsempfehlungen", die in der Literatur oder in Auftritten ignoranter pseudobuddhistischer Prediger anzutreffen sind.

So wird in der Literatur mitunter empfohlen, den eigenen Körper zu "schutzmagischen" Zwecken mit Bildnissen "zorniger Gottheiten" zu umgeben, anders gesagt, mit Teufeln und Dämonen. Auch diese Bildnisse werden irgendwann einmal real "lebendig" und füllen sich mit entsprechenden Eigenschaften der Hölle...

Ein früher bekannter Petersburger Mystiker und Arzt, engstirnig und mit größten ethischen Lastern bedacht, wenn auch ein guter extrasensitiver Diagnostiker, ging einmal daran, diese schwarzmagischen Techniken zusammen mit seinen Schülern zu lernen.

Das Ergebnis davon war nicht zuletzt, dass Menschen nach einem einfachen Gespräch mit ihm krank wurden.

Und als die ganze Kompanie einmal den Unterricht einer anderen Gruppe sehen wollte, fielen dort die Schüler in Ohnmacht.

Die Verrohung des Bewusstseins bei ihm wurde monströs; er verwandelte sich in einen Teufel im Fleische, fuhr aber dennoch fort, extrasensorische Heilkunde zu lehren und zu "heilen". Solche Menschen können aber verständlicherweise nicht wirklich heilen; sie können nur schaden und "behexen".

Es endete damit, dass ihn jemand in seiner eigenen Badewanne erstach, wovon ich aus einer Zeitungs-Todesanzeige erfuhr. Der Täter war vermutlich ein Opfer seiner "Heilpraktiken" oder einer seiner Kameraden.

Doch wir müssen nicht in die Hölle! Wir bereiten uns nicht darauf vor, zu Teufeln zu werden, sondern zu Gott! Darum wollen wir, dieses traurige Beispiel spiritueller Degradierung als eine Fremderfahrung zur Kenntnis nehmend, und von ihm distanzieren und weitergehen zur Wohnstätte von Reinheit, Licht, Zärtlichkeit und Liebe. Darauf wollen wir uns einstimmen, das wollen wir werden.

* * *

Wenn Sie schon über Fähigkeiten verfügen, die anderen Menschen nützlich sein, dann versuchen Sie, diese Ihren Freunden beizubringen. Ihre Kenntnisse, Fähigkeiten und Anstrengungen werden dann vereint und Sie werden gemeinsam wachsen und sich auf die nächsten Stufen spirituellen Wachstums vorbereiten.

Hauptmethoden

Die Hauptmethoden sind jene, die es ermöglichen, alle Energiestrukturen des Organismus so rein und intakt zu machen, um Gott zu erspüren, um Samadhi (Gefühlszustände intensiver Seligkeit beim Kontakt mit dem Bewusstsein Heiligen Geistes) zu erreichen.

Diese Methoden bereiten dazu vor, dass man weiter als verfeinertes Bewusstsein wächst, seine Kraft entwickelt und dann auf den höchsten Stufen zum vollen Sieg – zur Verschmelzung mit dem Schöpfer in Seiner Wohnstätte kommt.

Im Hinduismus und Buddhismus sind diese Methoden als "Raja-Yoga" bekannt. Auch der chinesische Taoismus und der moslemische Sufismus blicken auf entsprechende Traditionen zurück. Es gab diese auch im Gebiet Russlands vor der "Taufe", was am hohen spirituellen Status einiger, die hier jetzt reinkarniert sind, zu sehen ist [14,18]. Im christlichen Milieu ist von ihren spirituellen Praktiken dieser Ebene nur das "Jesusgebet" weit bekannt⁹.

Raja-Yoga basiert auf der Arbeit mit Chakren und danach mit Hauptmeridianen und dem "Kokon". Ziel der Arbeit mit ihnen ist es, sie soweit zu "säubern", um sich durch sie mit der Göttlichen Feinheitsebene zu vereinen.

Hieraus wird klar, dass das bei einer Reihe von Schulen übliche "Buntmachen" der Chakren faktisch eine Schädlingstätigkeit ist und auf eine grobe spirituelle Inkompetenz der Anführer dieser Schulen zurückgeht. Denn die subtilste Farbe ist zart goldenes Weiß. Jede andere ist von der Verfeinertheit des Schöpfers ganz offenkundig weiter entfernt.

⁹ Allerdings erlangten einzelne spirituelle Sucher, darunter manche griechisch-slawische Hesychasten, ohne Zweifel einen noch bedeutsameren spirituellen Fortschritt. Doch dazu mussten sie zunächst über die erstarrten Traditionen ihrer Organisationen hinauswachsen und nicht deren Nachfolger werden, sondern direkte Schüler Gottes.

Bekanntermaßen stand die Orthodoxie über lange Zeit sogar Praktikern des "Jesusgebets" intolerant gegenüber [6]. Feinde des Hesychasmus fassten damals den "Beschluss", dass Gott "unerkennbar" sei. Ja, für sie ist Er tatsächlich unerkennbar...

Ein weiterer charakteristischer Fehler bei der Chakrenarbeit besteht darin, die Entwicklung des Ajna-Chakra in den Mittelpunkt zu rücken, was angeblich zur Erlangung des Hellsehens führe. Dieser Trend hat eine sehr alte Geschichte, denn er nimmt seinen Anfang im Missverstehen der Worte Krishnas in der Bhagavad Gita [8,18] (8:10), wo Er empfiehlt, Energie durch den Kopf hindurchzuleiten. Aus den nachfolgenden Zeilen der Gita (8:12) wird jedoch ersichtlich, dass es um die Energie des Atman geht. Bei den vielen Schulen hingegen, deren Anführer selbst noch nicht zur Erkenntnis des Atman gelangt sind, versucht man dies mit gewöhnlichen Bioenergien zu tun, was zur Aktivierung eines der ursprünglichen) größten Chakren und folglich zur Verrohung des gesamten Bewusstseins führt. Solche Menschen bekommen u.a. einen "durchbohrenden", unangenehm scharfen Blick. Diese Tendenz hält sie für lange Zeit in ihrer spirituellen Entwicklung zurück.

Und das Hellsehen, das sich bei manchen Schülern durch diese Arbeit einstellt, hat keinerlei realen Wert; es verleiht nur das Sehen der Gefühlsaura um den Kopf anderer Menschen herum und taugt allenfalls dazu, über ihre Zustände zu "spionieren".

Wahres Hellsehen kommt über die Strukturen der unteren "Wahrnehmungsblase" (s. unten) zu Stande. Es erlaubt, die Energien verschiedener Feinheit- Grobheitsstufen in einem multidimensionalen Raum zu sehen.

Seine Erlangung bietet im Endeffekt die Möglichkeit, verschiedene extrafeine Manifestationen des Bewusstseins Gottes direkt zu betrachten.

Die Arbeit mit Chakren und anderen subtilen Strukturen des Organismus ist unvereinbar mit dem Gebrauch von Alkohol (auch nicht in Form von Kwass und alkoholhaltigen Milchprodukten) denn Alkohol diese feinen Strukturen zerstört. Verstöße gegen diese Regel rufen schwere Erkrankungen hervor.

* * *

Eine fruchtbare Arbeit mit subtilen Energiestrukturen und das Meditationstraining sind nicht gut möglich, wenn der Übungsraum mit Leuchtröhren beleuchtet ist, da diese eine grobenergetische Wirkung entfalten.

Unzulässig ist auch das Tragen synthetischer Kleidung, weil diese einen wesentlichen Teil des Bioenergiespektrums nicht durchlässt und die Ener-

gievorgänge im Körper beeinträchtigt. (Letzterer Hinweis gilt nicht für Mäntel, die man bei Regen anzieht).

Uhren und sonstige Metallgegenstände sollten während der Übungen vom Körper abgenommen werden: Eine Uhr wird durch bioenergetische Arbeit magnetisiert und geht kaputt, und Metallerzeugnisse schaffen Energiebarrieren.

Über die Unvereinbarkeit psychoenergetischen Trainings wie auch jeder ernsthafter spiritueller Arbeit mit einer "tötungsgebundenen" Ernährungsweise haben wir bereits gesprochen. Die Missachtung dieser Regel führt zum Energieaufbau aus grobstofflichen Energien.

Der Unterricht auf dieser Arbeitsstufe gelingt am besten in Gruppen, in einem Raum, der an die Größe der Gruppe angepasst ist. Eine allzu große Halle ist schlecht, weil die Gesamtenergie der Gruppe sich darin zerstreut.

* * *

Erste ernsthafte Informationen (von den uns bekannten) zur Rolle und Funktion der Chakren und zu Methoden der Arbeit mit ihnen wurden in dargelegt. Frühere Phantasien des in Russland bekannten Autors Aurobindo Ghosh zu diesem Thema sind vollkommen haltlos und haben viele Leser bei dem allgemeinen Defizit an esoterischer Literatur im Vor-Perestroika-Russland lediglich irregeleitet.

Wenden wir uns nun konkreten Informationen zur Arbeit auf dieser Stufe spirituellen Aufstiegs zu. Es sei bemerkt, dass die nachstehenden Übungsvorschläge in zehnjähriger Praxis approbiert sind. Sie haben sich im jahrelangen Unterricht sehr vieler Menschen praktisch bewährt und ihre optimale Wirksamkeit unter Beweis gestellt.

Das "Buddha-Kreuz"

Am Anfang eines jeden Unterrichts sind eine emotionale Einstimmung und eine Reinigung der Umgebungsenergien sehr sinnvoll. Hierzu gibt es eine schöne Technik, das so genannte "Buddha-Kreuz". Sie wird wie folgt ausgeführt:

Man nimmt am besten die so genannte Schülerstellung ein; dabei sitzt man mit aufrechtem Rücken auf den Fersen, Fußspitzen nach hinten, Hände

an den Hüften. Wir senden nun Wellen unseres Wohlwollens und unserer Liebe aus dem Brustkasten nach vorn in den Weltraum mit der Formel:

“Mögen alle Wesen friedlich sein! Mögen alle Wesen ruhig sein! Mögen alle Wesen glücklich sein!”.

Jeden dieser drei Zustände erzeugen wir zuerst in unserem Brustkasten und strahlen ihn dann nach vorn aus. Danach wiederholen wir alles nach rechts, nach hinten, nach links, nach oben und nach unten.

Es ist eine kraftvolle Methode, um sowohl sich selbst als auch die Energien des umgebenden Raums und der darin befindlichen Wesen zu harmonisieren.

Aufwärmung

Danach sind, besonders in den ersten Unterrichtsstunden, körperliche Aufwärmübungen sehr wichtig. Sie ermöglichen nicht nur, die Energien des Körpers “anzuspornen” und überflüssige Gedanken abzulegen, sondern lehren auch *bewusste Konzentration* auf jeweils arbeitende Körperteile. Letzteres wird später bei der Chakrenarbeit von Nutzen sein.

Wir stehen. Mit Bein- und Oberkörperbewegungen lassen wir unsere locker herabhängenden Arme vor- und zurückschaukeln; danach machen wir mit ihnen gleichzeitig kreisende Bewegungen. Konzentration auf die Gelenke. Wir sehen dort aufflammendes *Licht*.

Wir spannen die Armmuskeln an, biegen die Arme in den Ellbogengelenken und richten sie wieder gerade. Wir beobachten, wie aus dem ganzen Körper *Licht* in die arbeitenden Muskeln fließt.

Wir halten die Arme nach vorn. Schnell bewegen wir unsere entspannten Hände, spannen die Finger an, biegen diese und richten sie wieder gerade. Wir bewegen die Hände bei angespannten Vorderarm- und Handmuskeln. Nun lockern wir die Spannung, entspannen den ganzen Körper.

Wir biegen den Kopf bei entspanntem Hals links und rechts, vor und zurück. Lassen wir ihn kreisen. Drehen wir den Kopf um die Senkrechtachse herum. Wir sehen den Halsteil der Wirbelsäule als eine Achse mit aufgesetzten Wirbelkugeln. Weißes *Licht* strömt die Achse hinauf. Wir spannen den Hals an. Dieselben Übungen wiederholen wir bei angespanntem Hals. Ein weißer *Lichtstrom* geht über das gesamte Halsdurchmesser nach oben. Wir lösen jetzt die Spannung, entspannen alle Muskeln. Den senkrecht

bleibenden Kopf bewegen wir nach den Seiten und rundherum im Verhältnis zu den reglosen Schultern.

Arme über den Kopf. Wir fassen mit einer Hand die andere am Handgelenk und ziehen diese über den Kopf mit einer Seitenbeuge: Wir dehnen die Seitenmuskeln des Oberkörpers.

Die Arme sind gehoben. Wir machen Seitenbeugen mithilfe des Brust- und danach des Lendensegments der Wirbelsäule. Wir spannen die Oberkörpermuskeln an und vollführen Beugungen und Wendungen des Körpers. Der Oberkörper füllt sich mit *Licht*. Wir lockern die Spannung und machen bei entspannten Muskeln Körperwendungen um die Senkrechtachse herum mit maximaler Drehung des Kopfes. Konzentration im Rückgrat.

Wir bewegen das Becken (ohne es zu beugen) nach den Seiten bei entspannten Muskeln und ohne die Beine zu biegen. Konzentration im Rückgrat unterhalb des Nabels.

Wir heben ein Bein so, dass die Hüfte parallel zum Boden wird. Nun drehen wir mit dem Fuß und zeichnen damit gleichsam einen Kreis auf dem Boden. Konzentration im Sprunggelenk. Wir sehen dort aufflammendes weißes *Licht*, fühlen Wärme.

Wir machen Kreisbewegungen mit dem Unterschenkel. Konzentration im Kniegelenk.

Nun lassen wir den Unterschenkel von Seite zu Seite schaukeln. Das Knie bleibt dabei an gleicher Stelle. Konzentration in den beiden Hüftgelenken.

Wir zeichnen einen Kreis mit geradem, nach vorn und danach seitwärts und nach hinten gestrecktem Bein.

Jetzt dasselbe mit dem anderen Bein.

Entspannende Asanas

Nach der Aufwärmung ruhen wir uns aus in einer der drei folgenden Stellungen (Asanas):

Erste: die "halbe Schildkröte".

Setzen wir uns auf die Fersen (Fußspitzen nach hinten) und rücken die Knie auseinander. Legen wie die Stirn auf den Boden und strecken die Arme mit zusammengelegten Handflächen auf dem Boden vor. Entspannen wir vollständig Körper und Geist. Beobachten wir, wie mit tiefer werdender

Entspannung der Bauch mehr und mehr durchhängt. Es ist eine ausgezeichnete Übung, um körperliche und geistige Ermüdung zu beseitigen. Man führe sie etwa 10 Minuten lang durch.

Zweite Asana: das "Krokodil". Diese Stellung gibt es in zwei Varianten:

Legen Sie sich auf den Bauch. Stellen Sie die Ellbogen vorn und rücken diese etwas weiter vor, den Kopf legen Sie mit dem Kinn auf die Handflächen.

Zweite Variante: die Ellbogen nach vorn geschoben, die Unterarme liegen übereinander auf dem Boden, Kopf und Oberkörper sind angehoben und werden durch die statische Anspannung der Rückenmuskel gehalten.

In beiden Fällen fühlen Sie sich als glückliches kleines Krokodil, das zu sommerlicher Zeit aus dem Wasser gestiegen ist und sich nach dem Baden auf einer Sandbank niedergelassen hat, um sich ein wenig in der lieben Sonne zu wärmen. Die Sonne wärmt Ihren Rücken – und Sie zerfließen in der Glückseligkeit ihrer den Körper durchtränkenden zärtlichen Wärme.

Pranayamas

Die bioenergetische Reinigung sollte sowohl gleich im ganzen Körper als auch in dessen einzelnen Segmenten und entsprechenden Chakren vor sich gehen. Der Reinigungstechniken sind viele, und jede von ihnen erlaubt es, eine weitere Portion Schmutz loszuwerden. Dies bedeutet: weniger Krankheiten, besseres Befinden, Annäherung an das Endziel.

Betrachten wir nur einige allgemeine Reinigungsübungen aus der Pranayama-Reihe.

Beugen Sie sich stehend leicht nach rechts so, dass der rechte Arm herunterhängt, ohne den Körper zu berühren. Spüren Sie ihn gut vom Schultergelenk bis zur Hand. Stellen Sie sich vor, dass im Brustkasten bei jedem Atemzug eine Pumpenkammer sich aufbläht und sich wieder zuzieht, in die Luft-*Licht* durch einen Schlauch-Arm befördert wird. Achten Sie besonders auf die Ausatmung. Versuchen Sie dies deutlich zu empfinden. Der "Schlauch" sollte im Durchmesser so dick sein wie der ganze Arm, und nichts darf die Bewegung von Luft-*Licht* durch ihn behindern.

Dieselbe Übung machen Sie nun mit dem anderen Arm und anschließend nacheinander mit beiden Beinen. Dorthin kommt ein "Schlauch" aus dem Brustkasten jeweils durch die entsprechende Körperseite.

Unter Ihren Füßen visualisieren Sie jetzt zwei Fässer. Eines davon ist leer, das andere voll mit weißem flüssigem *Licht*. Sie berühren mit einem Schlauch-Bein dieses *Licht* und pumpen es durch die Körper-Pumpe in das andere Fass um. Mit jeder Einatmung weitet sich die innere Pumpenkammer in Körper und Kopf aus und zieht das *Licht* aus dem vollen Gefäß durch das Bein ein. Mit jeder Ausatmung zieht sich die Kammer wieder zu, das *Licht* ergießt sich durch das andere Bein ins leere Fass. So spülen wir den ganzen Körper drinnen durch.

Wenn das Fass mit dem *Licht* leer wird, füllen Sie es mit Licht wieder auf, und das andere Fass stoßen Sie ins Feuer, damit all der ergossene Schmutz verbrennt. Breiten Sie den Körper über den Fässern aus. Wiederholen Sie die Übung mit der anderen Körperhälfte.

Danach tun Sie noch einmal dasselbe mit Fässern unter den Armen.

Auf diese Weise füllen Sie den Körper vollends mit hellweißem *Licht*.

Nach den Pranayamas ruhen Sie sich in einer der Entspannungsstellungen aus.

Psychophysische Übungen

Als Nächstes lernen wir vier psychophysische Übungen. Diese nennen sich so, weil ihre psychische Komponente sich mit physischer Bewegung überlagert, wobei die Letztere bei der Meisterung der Ersteren hilft. Die Idee dieser Übungen wurde zu Beginn des 20. Jahrhunderts von Peter Donovan in den Grundzügen ausgearbeitet und von Omram Michael Aivanhov und später von uns fortgeführt.

Die erste dieser Übungen heißt "Das Erwachen". Der Mensch wacht auf nach einem langen Schlaf der Selbstisolierung von der Harmonie, Schönheit und Liebe zur äußeren Welt. (Im Stehen heben wir die Arme hoch und recken uns wie nach dem Schlaf.) Wir lassen alles Reine und Helle, was außerhalb von uns ist, in uns herein. Wir spüren, wie sich oben ein ganzer Wasserfall erstaunlich klarer, heller und feiner Emotionen der Morgenfrische ergießt. Wir füllen uns mit morgendlicher Frische! Wir füllen uns mit diesen Wellen, wir überfüllen uns mit ihnen! (Die Hände sinken auf die Schultern herab und helfen bei dieser Anfüllung, dann werden sie erneut erhoben und heruntergelassen, und so mehrere Male.) Wir erreichen so einen maximal feinen Gefühlszustand.

Zweite Übung: "Das Geben". Die Arme gehen auseinander mit breiter Geste von der Brust nach vorn und an die Seiten: Das, was wir erhalten haben, sollen wir anderen Menschen geben — der Maßstab der Spiritualität eines Menschen ist dessen Fähigkeit zu geben! Auch muss man, um ein Gefäß mit frischem sauberem Wasser zu füllen, dieses zuerst leeren. Abgestandenes Wasser verfault. Wer sich selbst nicht leert, indem er gibt, was er hat, der erneuert sich nicht, wächst selbst nicht spirituell. Wiederholen Sie die Übung immer wieder und gießen dabei alles Gute, was wir selbst angehäuft haben, freigebig und umsonst aus, ohne sich eine Belohnung zu wünschen! Senden Sie weit nach vorn feinste und starke Wellen Ihrer hervorströmenden frischen und reinen Liebe! Spüren Sie, wie die Brust sich aufbläht durch die von hinten aufsteigende dichte Energie der Liebe! Im Brustkasten öffnet sich jetzt eine Blume, die einen zarten Wohlgeruch verbreitet. Senden Sie diese hellen Schwingungen vorwärts. Es ist der Duft der Liebe selbst!

Dritte Übung: "Die Versöhnung". Halten Sie den rechten Arm über dem Kopf, konzentrieren Sie sich auf die Handfläche und den sie unmittelbar umgebenden Raum. Lassen Sie die Hand gleitend vor sich herab und zeichnen mit ihr im Raum eine Sinusoide mit einer Halbperiode von ca. 30 cm. Die Hand richten Sie hochkant nach vorn im Verlauf ihrer Bewegung. Fühlen Sie den Raum, in dem sich die Hand bewegt, wie eine Art Energiefeld, dem Sie eine neue Beschreibung geben: Frieden, Harmonie, Ruhe. "Verlängern" Sie den Arm in die Ferne hin. (Stellen Sie sich verschiedene Varianten der Tanzbewegung vor: heftig, ruckartig, linkisch oder aber umgekehrt: weich, gleitend, elegant. Jede dieser Tanzarten stimmt in entsprechender Weise den Betrachter und den Ausübenden ein.) Diese einfache und kraftvolle, die Harmonie versinnbildlichende Geste wird, sobald die Übung gemeistert ist (man muss sie gut und tief empfinden!), jedem in beliebiger Situation effektiv helfen, auch wenn sie ohne begleitende Körperbewegungen ausgeführt wird.

Vierte Übung: "Das Klettern". Heben Sie die Arme hoch mit den Handflächen nach außen und senken Sie sie jetzt ein Mal nach dem anderen über die Seiten und machen dabei Paddelbewegungen. Mit jeder solchen Bewegung schlüpfen sie gleichsam aus einer weiteren groben Umhüllung und werden immer heller, reiner. Sie steigen immer höher und immer näher zur Quelle des *Lichts* — der Sonne... Sie ist jetzt schon nahe, nur noch einige

Paddelbewegungen – und Sie haben sie erreicht... Sie schweben hinein in einen Raum des reinsten und subtilsten *Lichtes*, genießen Ihr Verweilen darin... Sie steigen jetzt wieder zur Erde hinab, aber jetzt bereits mit der Sonne in Ihrer Brust. Nun sind Sie wieder unten... Und Sie leuchten auf alle Menschen und auf alles Lebende mit dem *Sonnenlicht* in Ihrer Brust!

“Savasana“

Jeder Arbeitsgang mit Chakren und Meridianen sollte mit einer Entspannungsübung, der Savasana, beendet werden. Dies erlaubt es, sich nach der mitunter sehr ermüdenden Bioenergie-Arbeit wieder zu erholen und noch vorhandene bioenergetische Defekte zu beheben.

Die Savasana ist Entspannung von Körper und Geist in der Rückenlage. Vergewissern wir uns, dass wir bequem liegen. Nichts sollte uns ablenken. Wir entspannen den Körper, beginnend mit den Fußzehen. Stellen wir uns eine zur Körperachse senkrechte Fläche als eine Glaswand vor und führen diese durch den Körper hindurch von den Fußzehen bis zum Kopf; hinter der Fläche bleiben keinerlei Spannungen. Jedes Empfinden für die dahinter verbliebenen Körperteile geht verloren. Wir entfremden uns ihnen, indem wir in Gedanken sagen: “Das gehört mir nicht, das gehört mir nicht!...”. Wenn irgendwo in einem bereits von der Fläche zurückgelegten Abschnitt das Empfinden wieder aufkommt, gehen wir durch ihn noch einmal. Wenn die Fläche durch den Kopf geht, können folgende Zustände auftreten:

Erster Zustand: Das Bewusstsein (Eigenbewusstsein) verschwindet. Wir versinken gleichsam in einen tiefen Schlaf, aber es ist kein Schlaf. Das Bewusstsein stellt sich meist in 18 bis 20 Minuten wieder ein. Wir fühlen uns vollkommen ausgeruht, wie nach einem tiefen, langen Schlaf. Es ist ein wohliger Zustand. Stehen wir jetzt nicht ruckartig auf, genießen wir ihn.

Zweiter Zustand: Das Bewusstsein bleibt erhalten, aber es tritt vollkommene *Ruhe* ein. Man kann den eigenen Organismus nun mit einem “inneren Blick” einsehen. Wir gehen damit von unten in den Raum innerhalb des Körpers. Wir sehen helle und dunkle Bereiche. Die Farben grau und schwarz sind Störungen auf einer der Energieebenen; sie entsprechen aktiven oder vorerst noch verborgenen Stadien von Erkrankungen. Versuchen wir nun, alles Schwarze gleichsam mit einer Harke zu kleinen Haufen einzusammeln und aus dem Körper nach unten hinauszuschleudern.

Bei der Shavasana sind auch unwillkürliche volle Austritte aus der stofflichen Hülle möglich: Wir fühlen uns dann plötzlich zwar noch in der gewohnten Form, aber in einer unnatürlichen Position, etwa über dem Fußboden schwebend, auf dem Kopf stehend u.dgl. Kein Grund zur Aufregung: Es genügt, sich in den Körper zurückzuwünschen, und wir empfinden uns schon wieder in ihm. Sich aber zu solchen Austritten zu stimulieren darf man auf keinen Fall: Dies sind Austritte vorerst noch in eine grobe Raumdimension, die so genannte "astrale Ebene". Man sollte lernen, gleich in höhere Raumdimensionen auszutreten, und die Techniken dazu sind anders.

Die Shavasana darf Kindern unter 12 Jahren nicht gelehrt werden: Nachdem diese sich einmal jenseits des Körpers empfunden haben, wollen sie nicht immer zurück.

* * *

Alle angeführten Übungen müssen systematisch praktiziert werden: Der volle Effekt ist bei nur vereinzelt Training nicht erreichbar.

"Latihan". Taufe im Heiligen Geist

In einer der nachfolgenden Unterrichtsstunden, wenn das vorangegangene Material sich bereits eingepägt hat, kann die *Latihan*-Übung eingeführt werden.

Den Begriff "Latihan" prägte zu Beginn des 20. Jahrhunderts der Sufi Bapak Muhammad Subuh [19]. Er bezeichnete damit eine Methode der Kommunikation mit dem Heiligen Geist.

Subuh reiste unter anderem durch eine Reihe europäischer Länder, wo er die Methode katholischen Mönchen lehrte und eine Vielzahl von Kranken, darunter Krebsleidende, mit ihr heilte.

Die Methode besteht darin, sich an den Heiligen Geist um Hilfe zu wenden und Ihn zu bitten, sich über dem Kopf des Bittenden zu konzentrieren (man fühlt Ihn dort) und danach den gesamten Körper von oben bis unten zu "durchströmen" wie eine leere Hülle, wie ein durchsichtiger Glaszylinder. Dies ist auch eine wahre Taufe im Heiligen Geist.

So wird der Körper geheilt.

Nachdem sich der Körper dem hindurchgehenden Strom hingegeben hat, beginnt er zu tanzen und andere fließende und harmonische Bewegungen zu vollführen... Dieses Phänomen ist eine Variante des Laya-Yoga, einer Gesamtheit von Methoden zur "Selbstaflösung" in Göttlichen Strömungen und statischen Zuständen des Gottesbewusstseins.

Im Grunde ist alles sehr einfach, wenn man tatsächlich glaubt, Gott liebt und bereit ist, sich Ihm hinzugeben. Denn der Heilige Geist weilt immerzu in einem *Lichtmeer* u.a. über unseren Körpern, beobachtet, liebt, lehrt und... wartet, bis wir uns schließlich Ihm liebevoll zuwenden und Ihn um Hilfe bitten...

Wenn man sich an Hand des gesamten vorangegangenen Materials, einschließlich der "Aufwachübung", gut vorbereitet hat, dann gelingt dies umgehend. Wenn nicht, dann versuche man sich meditativ vorzustellen, man sei... im Paradies, unter einem paradiesischen Wasserfall, in zartem Sonnenlicht, inmitten von duftenden Blumen oder singenden Vögeln... Ein Wasserfall paradiesischer Feuchte fließt durch den Körper, umspült die Seele, macht einen des Paradieses würdig...

Damit der vom Heiligen Geist geleitete Laya-Tanz ("Auflösungstanz") "losgeht", stelle man sich auf die Zehen und hebe die Arme; die Kleidung sollte leicht und nicht eng anliegend sein, damit man sie nicht spürt.

Nach dem Tanz ruhe man sich in einer Entspannungsstellung aus.

Reinigung der Chakren. Öffnung des spirituellen Herzens

Nachdem das Gesagte gemeistert ist, kann daran gegangen werden, die Chakren zu reinigen und in Ordnung zu bringen.

Es besteht eine enge Wechselbeziehung zwischen dem Zustand der Chakren und den Organen, die sich in den dem jeweiligen Chakra entsprechenden Körperteilen befinden. Die Chakren beteiligen sich an der Energieversorgung dieser Organe, und Erkrankungen von Organen sind dem Zustand der Chakren sehr abträglich.

Die Chakren haben folgende "Zuständigkeitsbereiche":

– Anahata: Herz und Lunge, auch Arme und Milchdrüsen,

- Manipura: u.a. Magen und eine Reihe weiterer Strukturen des Verdauungssystems,
- Svadhistana: u.a. Geschlechtsorgane, Harnblase und Beine,
- Sahasrara: Vorderteile der Gehirnhemisphären,
- Ajna: das gesamte verbleibende Gehirn, aber auch Augen, Ohren, Nase und Nasenrachen,
- Vishuddha: u.a. ganzer Hals, Schilddrüse, auch beide Kiefer mit ihrem Gebiss. (Die Grenze zwischen den "Einflussbereichen" von Ajna und Vishuddha verläuft über den Gaumen.)

* * *

Beginnen wir nun mit der Chakrenarbeit. Es existieren bestimmte mantraartige Klangkombinationen, deren Singen durch die entstehenden Resonanzschwingungen eine Entwicklung der Chakren begünstigt. Mantras können auch helfen, eine deutliche Wahrnehmung der eigenen Chakren zu erreichen. Diese Mantras sind wie folgt:

- für das Sahasrara: am,
- für das Ajna: wom,
- für das Vishuddha: ham,
- für das Anahata: yam,
- für das Manipura: ram,
- für das Svadhistana: wam,
- für das Muladhara: lam.

Singen Sie die Mantras am besten im Chor, gedehnt, sanft, in hohen Klangfrequenzen (sich nach weiblicher Stimmhöhe orientierend) und mit leiser Stimme bei gleichzeitiger Konzentration auf die entsprechenden Chakren. Beim Übergang von Chakra zu Chakra dringen Sie von hinten in sie ein, vom Rücken oder Hinterkopf her, gleichsam wie in eine kleine Zelle oder Nische.

Wiederholen Sie den ganzen Mantrenzyklus mehrere Male, bis Sie die Vibrationen in allen Chakren deutlich spüren.

Praktizieren Sie diese Übung unbedingt jeden Tag. Wenn es nicht möglich ist, die Mantras laut zu singen, singen Sie sie innerlich, aber nur nachdem Sie das Lautsingen gemeistert haben.

Der Arbeit mit dem Anahata-Chakra schenken Sie jetzt und in Zukunft die maximale Aufmerksamkeit – allein schon dadurch wird Ihr Leben heller und freudiger.

Wenn man es nicht lernt, die Chakrenmantras sehr fein und zart zu singen, wird weiter nichts mehr gelingen. Besonders schwer tun sich damit Männer, die kein Feingefühl kennen. Ihnen kann folgende Technik helfen: Nehmen Sie einen Schluck Wasser in den Mund und spülen damit die Kehle durch. So, dass ein Gurgellaut entsteht. Machen Sie nun weiter und lassen Sie den Schluck immer tiefer in die Kehle hinunter; der Laut wird dabei höher. Dieser soll äußerst hoch werden. Gerade mit diesen Tönen muss man beim Singen der Chakrenmantras beginnen.

Nun lernen wir eine weitere Technik zur Reinigung und Entwicklung der Chakren. Stellen Sie sich hinter der Anahata eine weiße, leuchtende dreidimensionale Figur vor, gebildet aus vier seitlich anliegenden Dreiecken. Sie wird Tetraeder genannt. Wir führen nun eine solche Form von hinten in jedes der Chakren nacheinander mit einer Ecke nach vorn (außer Sahasrara und Muladhara) ein und lassen sie schnell um eine hinten nach vorn verlaufende horizontale Achse gegen den Uhrzeigersinn rotieren. Für die beiden äußersten Chakren sollte sich das Tetraeder um eine Senkrechtachse drehen, und zwar beim Sahasrara mit einer Ecke nach oben und beim Muladhara nach unten. Die Richtung der Rotation des Tetraeders für diese beiden Chakras (Sahasrara und Muladhara) muss gegen den Uhrzeigersinn erfolgen, vom Körper aus gesehen. Die Übung lässt sich leichter ausführen, wenn man dabei das Mantra in das entsprechende Chakra "einbläst".

Alle behandelten Übungen mit Chakren (und danach auch mit Meridianen) sind besonders im Stehen bequem auszuführen.

Es gibt aber eine recht einfache Übung mit dem spirituellen Herzen, die jeder versuchen kann – ohne jegliche Vorbedingungen. Fühlen Sie Ihren Kopf in den Brustkasten verlagert. Spüren Sie die Nase, das Kinn, die Lippen. Bewegen Sie Ihre Lippen. Damit der Kopf nicht an seinen früheren Platz "hochschwebt", fühlen Sie darauf eine Schirmmütze. Dann – ganz wichtig – öffnen Sie die Augen und "zucken" Sie mit den Wimpern... Jetzt werden Sie lernen, die Außenwelt mit den Brust-Augen zu sehen. Die Welt

fühlt sich jetzt ganz anders an: nicht rau und feindselig, sondern fein, zärtlich, empfänglich für Emotionen der Liebe!

So wird eben das spirituelle Herz geöffnet.

Wie wir sehen, geht das ganz einfach. Man muss es sich nur wünschen!

Späterhin gilt es zu lernen, vom Anahata aus nicht nur nach vorn zu schauen, sondern auch nach hinten.

Man muss die Übungen mit den Chakras und alle weiteren meditativen Übungen mit offenen Augen ausführen. (Können Sie selbständig herausfinden, warum?).

*** * ***

Und danach auch aus allen anderen Chakren. (Die "Fenster" der beiden äußersten Chakren richten sich entsprechend nach oben und nach unten. Durch sie hindurch lässt sich aber auch nach vorn und nach hinten schauen.)

Nach hinten schauen sollte man nicht nur um der Entwicklung der Chakren willen, sondern auch, weil man durch das Vorwärtsschauen zunächst gelernt hat, die Welt materieller Objekte zu sehen. Das Rückwärtschauen hingegen entwickelt einen Blick in die reinen und subtilen Äonen und in das dort lebende Bewusstsein.

Mehr noch: Diese Übung bereitet uns darauf vor, über den Körper hinauszugehen. Auch das muss rückwärts getan werden – rückwärts vom Anahata aus.

Austritte aus dem Körper

Sehr viele Mystiker verschiedener Länder und Kulturen "verfangen" sich darin, dass sie lernen, ihren Körper nach vorn oder nach oben hin zu verlassen. Sie geraten dann, je nach ihrem Feinheits-Status, in eine Zwischenschicht der "Astralebene", die der materiellen Welt einer recht grobstofflichen Energieschicht am nächsten liegt. Von der "Astralebene" aus lassen sich die materielle Welt, Menschen und ihre Gedanken gut beobachten. Es wird dann möglich, Menschen zu "bespitzeln", sich über sie lustig zu machen, auf sie einzuwirken... Dies wird dann interessant, reißt einen mit...

Wenn aber der eigene Körper stirbt, bleibt ein solcher Mensch eben bei materiellen Dingen. Er ist nicht näher an Gott gekommen, die Inkarnation verstrich umsonst.

Wenn man dagegen die eigenen Hauptmeridiane, vor allem die Chitrini (Brahma-Nadi), eine der feinstofflichsten Energiestrukturen des Organismus, in notwendigem Maße umgewandelt hat, dann ist man bereit, durch sie hingehend, sogleich in den Heiligen Geist "herauszufallen". Dort sieht man Ihn als *lichtvolle Liebe*, man spürt Ihn als Zärtlichkeit. Dort lernt man, mit Ihm zu verschmelzen, Er zu sein.

... Ermuntert diese so greifbare Perspektive nicht etwa dazu, den eigenen alten Dogmen und Lastern abzuschwören? Und auch dazu, sich "mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele, mit ganzem Verstand und mit ganzer Kraft" den Umarmungen Gottes entgegenzustürzen?

Entwicklung der Chakren. Die Dantians

Vorerst aber können wir uns darin üben, die Chakren mit visualisiertem, reinem fließenden und funkelnenden weißen *Licht* zu füllen und "aufzublasen", welches in jedes Chakra aus einem imaginären, von einer kräftigen Pumpe ausgehenden Schlauch "eingeblassen" wird.

Die Bildvorstellungen, die wir in feinenergetischen Äonen schaffen, werden dort tatsächlich real. Mit ihrer Hilfe lassen sich nicht nur die eigenen Energiestrukturen reinigen, sondern man kann auch andere Menschen heilen, indem man schwarze Krankheitsflecke beseitigt oder sogar "chirurgische Operationen" mit visualisierten chirurgischen Werkzeugen vornimmt.

Auf dieser Arbeitsstufe kann man durchaus ein guter Heilpraktiker werden.

Das Heilen ist denn auch eine Möglichkeit, anderen Menschen die eigene Liebe zu schenken. Deshalb kommt uns, wenn wir heilen, der Heilige Geist freudvoll zu Hilfe, besonders wenn wir Ihn darum bitten!

Der Heilige Geist, der während der Heilseancen nach der Bitte des Heilers durch seine Chakren hindurchströmt, führt zu deren weiterer Entwicklung und Verfeinerung. (Ausführlicheres über das Heilen siehe in [11]).

* * *

Befassen wir uns nun mit einer neuen Variante der Tetraeder-Übung:

1. Lassen Sie ein Tetraeder-Bild hinter einem Chakra wie den Bohrer einer Bohrmaschine sich drehen.

2. Führen Sie es in das Chakra wie in den Hohlraum eines fauligen Zahnes. Der Schmutz fliegt umher, Sie können ihn "wegduschen".

3. Machen Sie das Tetraeder größer und erweitern Sie so das Chakra.

4. Nachdem Sie auf diese Weise alle Chakren bearbeitet haben, nehmen Sie eine "Dusche" und machen danach die Savasana.

... Eine nächste Technik der Chakrenarbeit ist folgende: Sie gelangen von hinten nacheinander in die Chakren, beginnend mit dem Anahata; Sie empfinden sich restlos dort wie in einer *lichterfüllten* Höhle. Jetzt stemmen Sie sich mit den Händen und schieben jede der Chakra-Wände fort in die Unendlichkeit...

Noch eine schöne Übung: Sie empfinden sich als eine eingeschaltete, körpergroße, starke elektrische Glühbirne; der Wolframfaden befindet sich im Anahata. Sie beleuchten nun mit sich selbst vom Anahata aus den umgebenden Raum.

Später kann man den imaginären Glühbirnfaden in jedes der anderen Chakren übertragen und mit ihm die Arme, Beine und alle Körperstellen "hindurchbrennen", besonders die, wo Beschwerden auftreten. So werden grobstoffliche Energien aus dem Körper "weggebrannt"; man reinigt, beleuchtet und heilt sich und gewöhnt sich an, *Licht* zu sein. Denn auch "Gott ist *Licht*, und in ihm ist keine Finsternis." (1 Joh 1,5). So kommen wir — schrittweise — dem Zustand Gottes näher.

* * *

Entwickelte Chakren vereinigen sich zu Funktionsgruppen, die auf Chinesisch Dantians heißen.

Das obere Dantian sind die drei oberen Chakren, das mittlere wird vertreten durch das Anahata und das untere durch die drei unteren Chakren.

Das wichtigste der drei Dantians ist das mittlere, denn gerade mit seiner Hilfe können wir uns in die Liebe verwandeln und in Gott einfließen. Die anderen zwei spielen eine unterstützende Rolle. Das obere hilft beim Entwi-

ckeln des mittleren durch seine intellektuelle Funktion und ästhetische Urteilsfunktion. Das untere versorgt als wichtigstes Kraftzentrum des Organismus das mittlere mit seiner Energie.

Alle Dantians (wie auch alle Chakren) sollten harmonisch entwickelt werden; bei Übungen wird freilich dem mittleren Dantian der Vorzug gewährt.

Die Hauptfunktion des menschlichen Organismus vor Gott ist die Liebe. Diese kann jedoch nicht vollwertig werden ohne eine intellektuelle, ethische und kraftmäßige Vorsorge. Daher muss der Entwicklung all dieser Funktionen auf dem spirituellen Weg die entsprechende Aufmerksamkeit geschenkt werden. Dabei ist es wichtig stets an die Notwendigkeit zu denken, an der Linie der Bewusstseinsverfeinerung festzuhalten: Fehlschläge und Verrohung lassen alle Anstrengungen scheitern und bedeuten bestenfalls einen Entwicklungsstillstand, wenn nicht gar das totale Fiasko.

Die Entwicklung des unteren Dantians (auch "Hara" genannt) erfolgt optimal durch Meditationen an besonderen "Orten der Kraft". Eines der Geheimnisse hier besteht in der Aktivierung der Funktionen der "embryonalen" Meridiane, die in der pränatalen Phase die Energiesysteme von Fötus und Mutter über die Nabelschnur vereinigten. Erst nachdem sie wieder "zum Leben erweckt" sind, beginnt das Hara wie ein ganzheitlicher Komplex, ein ganzheitliches "Kraftzentrum", zu funktionieren.

Arbeit mit Meridianen.
Sushumna, Chitrini, Sheng-Mo,
"Mikrokosmische Umlaufbahn", Zentralmeridian

Nachdem die oben angeführten Übungen gemeistert sind, ist es angezeigt, die Hauptmeridiane des Körpers in einen gebührenden Zustand zu bringen.

Der ganze Körper des Menschen wie auch die Körper der Tiere und sogar die der Pflanzen sind durchdrungen von einer Vielzahl von normalerweise unsichtbaren Kanälen, die unterschiedlich feine Energien durch den Körper befördern. Diese Kanäle, genannt Meridiane (oder *Nadis*), wurden von der alten chinesischen Medizin entdeckt und erstmals heilpraktisch genutzt (Shiatsu-Therapie).

Meridiane sind unter anderem durch ihre im Vergleich zum umgebenden Körpergewebe erhöhte elektrische Leitfähigkeit erkennbar. (Allerdings ist elektrischer Strom, auch der schwächste, für sie inadäquat; Methoden der punktuellen Elektrodiagnose und Elektropunktur sind nur in Ausnahmefällen einsetzbar.)

Meridiane sind mitunter für Menschen sichtbar, die durch ein Trainingssystem wie das unsere eine Wahrnehmungserweiterung erlangt haben.

Durch Entzündungsvorgänge in Körpergeweben, eine verunreinigende Ernährungsweise oder äußere negative Energieeinwirkungen können Meridiane ihre Leitfähigkeit verlieren. Dann können die Organe, deren Energieversorgung aus den Fugen geriet, chronisch krank werden. Solche Erkrankungen sind medikamentös meist nicht vollständig heilbar. Gerade in solchen Fällen erweisen sich Akupunktur und ähnliche Therapiemethoden als wirksam, und zwar Laser-, Vibrations- und sonstige Einwirkungen über "bioaktive Punkte" der Körperhüllen. Dabei werden die Meridiane mittels der durch sie hindurchgeschickten Energieströme wieder leitfähig gemacht.

Es ist viel wirksamer, die Meridiane mit Hilfe der in diesem Buch beschriebenen Methoden selbständig zu reinigen.

Reden wir nun über einige Meridiane, die beim Praktizieren der psychischen Selbstregulierung gut anwendbar sind.

Alle Chakren sind durch mehrere große Meridiane miteinander verknüpft. Diese verlaufen an der Wirbelsäule, aber auch herunter an der Vorderwand und durch die Mitte des Körpers.

Über die Wirbelsäule vom Muladhara bis zum Sahasrara geht ein breiter Kanal, die so genannte Sushumna (auf Chinesisch Tu-Mo oder Du-Mo). Eine seiner Funktionen besteht darin, die aus der Nahrung erhaltene Energie an die Chakren zu verteilen. In der Sushumna, in ihrem hinteren Bereich, befindet sich ein wesentlich engerer Kanal, die im Durchmesser ca. 2 cm dicke Vajrini. Über sie gelangt Energie Udhana aus Svadhithana zu den anderen Chakren.

Der dritte Wirbelsäulenkanal, die Chitrini, (Brahma-Nadi), erstreckt sich hinter der Sushumna. Er beginnt am hinteren Teil des Sahasrara, geht hinunter unter dem Hinterhauptsbein, senkt sich über den hinteren Teil des Halses und weiter über den hintersten Teil der Wirbelsäule, wo er mit Wirbeldornfortsätzen zusammentrifft, und dann über die Haut.

Die Chitrini ist eine äußerst wichtige Struktur. Sie wird später als Mustermaß für feinste Zustände dienen, auf die man die eigene Gefühlssphäre abstimmt.

Nach G.I.Gurdijeffs "Wasserstoffskala" [64] wird der Zustand der Chitrini als H-3 bewertet. Das ist die Feinheitsstufe des Heiligen Geistes. Wenn man gelernt hat, sich auf die Chitrini zu konzentrieren, kann man über diesen Kanal bewusstseinsmäßig leicht in die Äonen des Heiligen Geistes "eintauchen", dort mit Ihm direkt kommunizieren, einander umarmen und mit Ihm zu verschmelzen.

So werden abstrakte religiöse Wahrheiten Realität.

Das Chakra-System kommutiert auch mit dem Vorderkanal Sheng-Mo. Er beginnt am oberen Ende der Sushumna, umläuft das Sahasrara an den Seiten in zwei Zweigen, die im Stirnbereich zusammenlaufen, teilt sich dann wieder in mehrere Kanälchen, steigt am Gesicht hinab und vereinigt sich im Vishuddha-Bereich. Ein weiterer Zweig des Kanals senkt sich durch die Kopfmittle, tritt durch den Gaumen zum Kinn heraus und schließt sich am Hals den anderen Zweigen an. Dann senkt sich der Kanal in einem breiten Streifen an der Vorderseite des Körpers entlang, geht durch das Schambein und weiter zum Steißbein.

Von besonderem Interesse für uns ist der obere Teil des Kanals, denn er verbindet zu einem Funktionsblock vier Chakren des so genannten "Gefühlszentrums" [41]: Anahata, Vishuddha, Manipura und Ajna.

Führend in diesem Komplex sind natürlich das Anahata und das Vishuddha. Vom Manipura hängt bis zu einem gewissen Grade die Intensität der Emotionen ab, und durch das Ajna kommt es unter anderem zur Wechselwirkung mit dem hypothalamo-hypophysären Komplex, dem die hochwichtige Rolle zukommt, über das endokrine System die Gefühls- und Verhaltensreaktionen des gesamten Organismus zu koordinieren.

Nur jemand, der einen entwickelten Vorderkanal hat und ihn auch zu nutzen weiß, hat wahrhaft hohe positive Emotionen beim Umgang mit anderen Menschen und mit der Natur erlebt. Doch solche Menschen sind äußerst wenige: einer von Tausenden. Sehr selten ist der Vorderkanal ohne besondere Anstrengungen gut entwickelt.

Das System aus Wirbelsäulenmeridianen und Vordermeridian nennt sich nach chinesischer Tradition die "mikrokosmische Umlaufbahn"¹⁰. Durch Zirkulation in der "mikrokosmischen Umlaufbahn" wird eine der Stufen der Energieumwandlung im Organismus verwirklicht. Ziel ist es, im Organismus "goldenen Elixier" (so nannte man einst in der Alchemie die durch Transmutation gewonnene hochfeine Energie) herzustellen und zu akkumulieren.

Übungen mit der "mikrokosmischen Umlaufbahn" ergeben einen starken positiven emotionalen Effekt.

Die Chakren sind miteinander durch noch einen weiteren Meridian – dem Zentralmeridian – verbunden. Dieser breite Meridian vereinigt entwickelte Chakren, indem er vertikal durch die Mitte des ganzen Körpers verläuft. Er formt sich gleichzeitig mit der Entwicklung der Chakren: Bei Menschen mit unentwickelten Chakren ist er nicht nachweisbar. Die Kanalbreite entspricht in etwa dem Durchmesser der Chakren. Es ist ebenfalls eine sehr wichtige Energiestruktur des Organismus.

* * *

Beginnen wir nun mit der Sushumna. Man reinigt sie am besten mit einer großen visualisierten "Flaschenbürste". Dazu verlassen wir den Körper durch das Anahata nach hinten, werden etwas größer als er und fangen dann an, mit beiden Händen die Sushumna mit der "Flaschenbürste" zu "schrubben". Ein wichtiges Detail hier: Reinigen muss man auch den Durchgang zwischen Sushumna und Muladhara, und der hat seine Verlängerung nicht in gerader Linie abwärts vom Kreuzbein, sondern abwärts-vorwärts.

Danach kommt der Zentralmeridian an die Reihe. Die Arbeit mit ihm geht am bequemsten an speziellen *Kraftorten*, die einen Austritt des Bewusstseins unterhalb des Körpers begünstigen. Das heißt, bis zu diesem Zeitpunkt muss das Bewusstsein des Praktizierenden bereits durch die vorausgehende Übung soweit entwickelt sein, um unter den Körper austreten und dabei in einem feinenergetischen Zustand bleiben zu können.

¹⁰ In Buddhi-Joga gibt es auch Übungen mit der makrokosmischen Umlaufbahn.

Von unten im Zentralmeridian angelangt, sollte man seine Wände gut "waschen", beispielsweise mit einem visualisierten nassen Lappen und mit Seifenschaum oder mit anderen passenden Mitteln.

Danach ist es recht wichtig, die Trennwand zwischen Sushumna und Zentralmeridian zu säubern. Dazu muss man gleichzeitig in beiden Meridianen sein, wobei man in die Sushumna von oben und in den Zentralmeridian von unten kommt. Dann werden die Trennwand zwischen ihnen und mögliche dunkle Flecke an ihr sichtbar. Die Beseitigung dieser Flecke trägt weiter zur Heilung des Körpers bei.

Nachdem die Sushumna gereinigt ist, kann die Arbeit mit der "mikrokosmischen Umlaufbahn" beginnen. Dazu dringt man von hinten in zwei untere Chakren ein, zieht ihre Energie an der Sushumna hoch, "distribuiert" sie über Meridiane durch den Kopf und senkt sie anschließend über den Vordermeridian zurück zu den unteren Chakren ab. Danach wiederholt man diese Übung einige Male. Hierbei werden grobstoffliche Energien, darunter zuvor krankheitserregende, im Sheng-Mo-Meridian in feinstoffliche transformiert.

Nach ersten Übungen mit der "mikrokosmischen Umlaufbahn" ist jeweils eine Tiefenentspannung im Savasana obligatorisch.

Im Weiteren kann man lernen, die Bewegungsbahn der Energie durch die "mikrokosmische Umlaufbahn" absichtlich zu verkrümmen, sodass der Energiestrom kranke Stellen mit erfasst (falls es noch welche gibt). Dies führt zu deren Heilung.

Wir haben damit begonnen, die Energie unter Einbeziehung der Sushumna durch die "Umlaufbahn" kreisen zu lassen. Später aber muss man lernen, dasselbe auch sowohl über die Chitrini wie über den körperumhüllenden "Energie-Kokon" zu tun. Dies alles führt zu weiterer Gesundheit des Organismus und zur Verfeinerung des Bewusstseins. In unserer Praxis geschieht dies alles mühelos an entsprechenden *Kraftorten* – Zonen von besonderer energetischer Bedeutung für den Menschen. Suchen Sie doch in Ihrer Nähe nach welchen – vielleicht werden Sie ja fündig.

Zum Abschluss sei noch Folgendes angemerkt: Es gibt nicht zuletzt auch in unserem Land erfolgarme Methodiken des chinesischen Qui Gong, bei denen versucht wird mit der "Umlaufbahn" zu arbeiten, ohne vorher die Chakren und Meridiane gründlich aufzuarbeiten. In solchen Fällen wird die

ganze Arbeit lediglich auf der Ebene von Bildvorstellungen geleistet. Die reinigende, heilende und verfeinernde Wirkung bleibt dabei aus.

Der "Kokon"

Die oben erwähnten "Energie-Kokons" umringen die Körper aller verkörperten Lebewesen. (Man nennt sie noch "Ätherkörper". Dieser Begriff hat jedoch eine "verwaschene" Bedeutung: Manche Autoren mögen damit auch andere Strukturen und Zustände bezeichnen, wenn sie einfach nicht wissen, wie diese zu nennen sind.)

Der "Kokon" besteht aus den summierten Biofeldern aller Körperzellen. Er ist mitunter mehrschichtig, kann also mehrere Energieschichten verschiedener Dichte aufweisen, die unterschiedlich weit vom Körper entfernt sind.

Bei gesunden Menschen ist der "Kokon" in etwa eiförmig. Vor kranken Stellen aber sind ihre Grenzen mitunter gewölbt oder eingefallen, was jeweils einer erhöhten oder verminderten bioenergetischen Zellenaktivität in den betroffenen Körperteilen entspricht. Dies ist wichtig für extrasensorische Diagnosen und durch ein Abtasten der "Kokon"-Grenzen mit der Hand feststellbar. Es ist aber wünschenswert zu lernen, den "Kokon" auch zu sehen.

Es ist am einfachsten, den eigenen "Kokon" und dann "Kokons" von anderen Menschen durch Hellsehen mit Hilfe folgender Methode zu sehen. Man muss die Konzentration des Bewusstseins (den „Sammelpunkt“, wie Juan Matus sagte) in die Zone von etwa 50 Zentimeter hinter den eigenen Fersen senken. Von dort aus kann man das Volumen im Inneren des Kokons sehen und seine Reinigung beginnen.

Die Reinigung des "Kokons" ist eine wichtige Methode der Heilung, denn pathogene Energien können sich nicht im Körper sondern im „Kokon“ befinden.

Die "Wahrnehmungsblasen"

Zum Abschluss dieses Themas noch einige Erläuterungen. Der "Kokon" besteht aus zwei ungleichen Teilen, für die Juan Matus den Begriff "Wahrnehmungsblasen" [8] prägte. Die Bezeichnung geht zurück auf deren Ähnlichkeit mit den Schwimmblasen mancher Fische.

Der "Kokon" teilt sich in die "Wahrnehmungsblasen" auf Schlüsselbeinhöhe. Die obere "Blase" umfasst Kopf und Hals, die untere den übrigen Körper. Die obere "Blase" schließt somit das obere Dantian ein, die untere hingegen die übrigen Dantians und die Beine.

Die obere "Blase" hat große Bedeutung für Beziehungen zur materiellen Welt, die untere zu der nichtmateriellen. Der Praktiker nimmt von ihnen aus separat die Welt der Materie und andere Äonen wahr.

Das quantitative Bewusstseinswachstum und die Meditationsarbeit erfolgen vor allem über die untere "Wahrnehmungsblase".

Ihr Hauptteil ist das mittlere Dantian: Durch Verfeinerung in ihm und Ausdehnung aus ihm heraus kommt man der Vollkommenheit näher. Ich unterstreiche dies jetzt zum wiederholten Mal, da es die absolute Grundlage für alle psychoenergetische Arbeit ist und weil Abweichungen von diesem Hauptkurs zu langem Umherirren und unnötiger Vergeudung der uns so teuren Zeit irdischen Körperdaseins führen.

Eine harmonische Entwicklung der zweitwichtigsten Komponente der unteren "Wahrnehmungsblase", des unteren Dantian (des Hara), ist für meditative Erfolge ebenfalls unumgänglich. Sie jedoch für die Grundlage spirituellen Wachstums zu halten, wie unter anderem bei vielen Kampfkunstschulen üblich, ist ein grober Fehler.

Die Körperenergetik kann auch als in vier Längssegmente geteilt betrachtet werden. Sich diesem Thema zuzuwenden ist jedoch erst auf viel späteren Stufen des spirituellen Aufstiegs sinnvoll.

* * *

Solche Übungen ändern nicht nur uns zu unseren Gunsten, sondern auch verändert sich die Einstellung anderer Menschen zu uns. Es wird angenehm, mit uns zu kommunizieren und einfach neben uns zu sein. Die Menschen beginnen bei uns spirituelle Ratschläge zu holen. Ich habe eine große Anzahl solcher Transformationen erlebt.

... Mir sind eben zwei komische Vorfälle eingefallen.

Einmal kam zu mir nach den meditativen Übungen eine Frau und beschwerte sich: Nun, Sie sagen richtige Dinge über die Liebe, aber was soll ich mit meinem Nachbar tun: er ist immer irritiert, wir sprechen nicht miteinander und begrüßen uns nicht seit Jahren! Ich antwortete ihr: schon heute

abend beginnen Sie Ihre Liebe auf ihn direkt durch die Wand auszuströmen, nach der Formel "Kreuz des Buddha". Im nächsten Unterricht, sagte sie: Ich tat, wie Sie mir empfohlen haben und am nächsten Morgen, wenn ich meinem Nachbar in der Küche begegnete, lächelte er mich an und sagte: "Warum begrüssen wir uns nicht so viele Jahre? Wollen wir uns von heute an begrüßen!"

Und ein weiterer Fall. Eine junge Frau kam zu meinem Unterricht mit Tränen in den Augen. Ich fragte sie, was war geschehen? Sie sagte, sie sei am Strand gewesen und habe das "Kreuz des Buddha" ausgeführt. Plötzlich kam ein Kind an sie heran und sagte: "Tante, geh nicht dorthin, es ist eine Schlange dort!". "Warum weinst du denn?", fragte ich. Sie sagte: "Es war das erste Mal in meinem Leben, dass ein Kind sich von selbst an mich wendete!"

Die Realisierung der Funktionen des spirituellen Herzens ist der erste ernsthafte Schritt eines Menschen auf dem Weg zu Gott. Das kann werden für ihn zu Beginn des Geraden Weges, zur vollständigen spirituellen Selbst-Verwirklichung, zur Vervollkommnung, zur Verschmelzung mit Gott im Aspekt des Schöpfers.

* * *

Alle Übungen mit Chakren sowie auch weitere meditative Übungen ist es am günstigsten, stehend und manchmal beim Gehen durchzuführen.

Entwicklung von "Kraft und Feinheit"
(richtige "Kristallisation" des Bewusstseins)

Nur wenige Praktizierende können gleich im Anschluss an die oben geschilderten Lehrgänge zur nachfolgenden, höchsten Stufe des spirituellen Aufstiegs übergehen. Schnell vorwärts schreiten kann nur, wer die besagten Stufen schon in früheren Inkarnationen gemeistert hat und jetzt nur noch bereits Durchlaufenes wiederholt. Alle anderen müssen Zwischenstationen machen, um sich die erlernten Zustände fest einzuprägen.

Dies ist aber keine Aufforderung zum Nichtstun. Nein: Man sollte lesen, nachdenken, diskutieren, anderen hilfreich zur Seite stehen und immer aufmerksamer darauf "horchen", wie Gott mein Tun beurteilt... Notwendig ist eine tiefere Harmonisierung mit der Natur, besonders frühmorgens. Es ist

gut zu lernen, die besten Sänger unter den Vögeln zu erkennen und sich auf ihre Feinheit einzustimmen. Zu ihnen gehören Sing- und Schwarzdrosseln, Staren, Mönchgrasmücken und Gartengrasmücken, Rotkehlchen, Lerchen, Kron- und Waldschnepfen, Birkhähne, Schnepfen...

Praktiziert werden können auch spezielle Ästhetik-Übungen mit der Analyse der Werke verschiedener Genres der bildenden Kunst und mit dem Schaffen der Teilnehmer.

Ein Aufspeichern von "Kraft in Feinheit" (oder, nach der Terminologie Gurdijeffs [64], eine "Kristallisation" des Bewusstseins — analog zum Kristallwachstum) hingegen erreicht man auf dieser Stufe am besten durch Meditationen an speziellen "Kraftorten", durch "Frierbäder" und "Meditationslauf". Weitere Methoden der "Kristallisation" sind beispielsweise Übungen der "athletischen Gymnastik" sowie Varianten des sufischen "Wirbelns", Beides auf der Basis spezieller Meditationen. Über sie in diesem Buch zu schreiben ist jedoch nicht zweckmäßig.

Die richtige "Kristallisation" erfolgt, so sei besonders unterstrichen, über eine Zunahme an Bewusstseinsenergie, welche im spirituellen Herzen gespeichert wird. Sie kann jedoch nur dann erfolgreich vonstatten gehen, wenn alle Dantians, also auch das untere, intakt und in genügendem Maße entwickelt sind.

Richtig ist nur jene "Kristallisation", die von einem in den feinstofflichsten Äonen wachsenden Bewusstsein verwirklicht wird: So entwickelt man Göttlichkeit. Eine grobstoffliche "Kristallisation" kann Menschen, die sich von Tierkörpern ernähren und in groben, einer wahrhaft spirituellen Ausrichtung widersprechenden Emotionen leben, diabolisch werden lassen. Dieselben Übungen führen somit je nach dem inneren Zustand der Praktizierenden mitunter zu völlig entgegengesetzten Ergebnissen.

Nicht zuletzt deshalb ist es sehr gefährlich, esoterisches Geheimwissen an jemanden zu vermitteln, der nicht darauf vorbereitet ist, es auch richtig zu nutzen.

"Frierbäder"

Eine sehr gute Methode sowohl zur körperlichen Abhärtung (im üblichen Sinne) wie zur Erhöhung der energetischen Stärke des Organismus sind so genannte "Frierbäder", also das Baden in eiskaltem Wasser.

Es wurde errechnet, dass "Frierbäder" die Häufigkeit katarrhalischer Erkrankungen um das 60-fache (!) reduzieren; bei anderen Krankheiten ist die Häufigkeitsabnahme etwa 30-fach. Als Therapiemittel sind "Frierbäder" unterstützend sehr wirksam gegen viele Krankheiten, darunter Ischias, Hypertonie, Hypotonie, Lungentuberkulose, Zuckerkrankheit, chronische Magen- und Darmerkrankungen, Entzündungen der Geschlechtsorgane, Menstruationsstörungen, Hauterkrankungen usw. [33,58].

Mit dem Kaltwasserbaden beginnen muss man nicht unbedingt, wie mitunter behauptet wird, im Herbst; man kann es auch bei strengstem Frostwetter tun. Zuvor ist es allerdings wünschenswert, die erörterten Methoden psychischer Selbstregulierung zu meistern. In diesem Fall begünstigen "Frierbäder" auf direkteste Art eine Etablierung der Angewohnheit, in feinsten psychischen Zuständen zu leben.

Das entkleidete Hinausgehen in die Kälte und das Eintauchen in eiskaltes Wasser wird dann nicht nur zu einem Willensakt, sondern auch zu einem dosierbaren und lenkbaren Selbstexperiment zur Aufrechterhaltung feinsten Zustände in einer denkbar ungünstigen Umgebung. Hierbei ist es nützlich, sich maximal von körperlichen Empfindungen zu entidentifizieren und diese nur noch aus den feinen Tiefenebenen des umgebenden Raums heraus zu beobachten.

Bei einem "Kälteschlag" antwortet der Organismus mit einem energetischen Stress, der gefühlsmäßig positiv oder negativ gefärbt sein kann, je nach der ursprünglichen Einstimmung und der Fähigkeit zu psychischer Selbstregulierung. Das Energiesystem des Organismus erhöht dramatisch seine Aktivität. Eine intensive Wärmeerzeugung kommt in Gang. Die psychische Vorbereitung und die Entidentifizierung von Körperempfindungen erlauben es, die Luftkälte auch bei starkem Frost nicht zu spüren. Auch nach dem Ausstieg aus dem Eiswasser spürt man eine Zeit lang keinerlei Kälte, und bei leichtem Frost empfindet man sogar Hitze, weil der Organismus in großen Mengen Wärme erzeugt. Nach 10 bis 20 Minuten jedoch versiegen die Ressourcen des Organismus und es treten Kältegefühl und Zittern auf. Letztere Erscheinungen lassen bei fortgesetztem Training allmählich nach. Erwärmen kann man sich in solchen kritischen Momenten durch aktives Bewegen in einem warmen Raum am Feuer.

Es sind gerade die Stressbelastungen und die Demontage des Energiesystems des Organismus, die diesen trainieren und mobiler machen und seine Energiekapazität erhöhen.

Man muss sich ins Wasser mit dem Kopf eintauchen. Nachdem man ins Wasser kommt, soll man sofort mit dem ganzen Körper eintauchen, dann abwarten, bis der Atem beruhigt, und dann tauchen wieder den Kopf ins Wasser ein. Dabei kann man sehen, wie Klumpen dunkler Energie aus dem Körper hinausfliegen; das hat eine heilende Wirkung auf den Körper.

Zu den führenden Verfechtern der Kältehärtung gehörte in unserem Land Porfirij Kornejewitsch Iwanow, der an seinem Lebensbeispiel die Möglichkeit zeigte, mit allen Manifestationen der Natur harmonisch zu verschmelzen. Sogar bei stärkstem Frost ging er nur in Unterhose bekleidet und barfuss umher, badete im Winter mehrmals täglich in natürlichen Wasserbecken oder begoss sich mit Brunnenwasser, nächtigte ohne Kleidung im Schnee.

Wenngleich Eiswasserbäder gewiss das wirkungsvollste aller Abhärtungsverfahren ist, brauchen Sie nicht bedrückt zu sein, wenn es direkt neben Ihrem Haus kein dafür passendes Wasserbecken gibt. Sie können beispielsweise barfuss im Schnee umherlaufen und, wenn möglich, sich auch ohne Kleidung kurz darin niederlegen. Brunnenwasser wäre nach Möglichkeit ebenfalls zu empfehlen. Schließlich kann man in einer Badewanne mit kaltem Wasser liegen oder sich damit einfach aus einer Schüssel oder einem Eimer begießen.

Man bedenke aber: Wasser mit einer Temperatur über 8 Grad Celsius setzt die nötigen Energievorgänge nicht genügend in Gang; darin zu baden ist weniger effektiv und kann bei Untrainierten sogar zur Erkältung führen.

Kälteprozeduren können bei speziellen Trainings absolviert werden, um die Müdigkeit abzustreifen, sowie in all jenen Fällen, wo man unter Einfluss verschiedenartiger Ursachen die innere Harmonie verloren oder aufgehört hat, in sich *Licht* zu sehen.

Alle Kälteprozeduren sollten unbedingt unter Einbeziehung der psychischen Selbstregulierung durchgeführt werden, nicht allein durch Willensakte. Auch sind Versuche, den Effekt durch heftige Temperaturkontraste zu verstärken, nicht zweckdienlich. Wenn Sie sich also beispielsweise mit kaltem Wasser aus einer Schüssel oder einem Eimer begießen wollen, dann

tauchen Sie darin zunächst die Hände, spüren, wie Ströme segensreicher Frische und Freude an ihnen hochkommen. Danach waschen Sie das Gesicht und verspüren die dadurch eintretende Frische und Freude. Schütten Sie sich nun einige Handvoll Wasser auf den Kopf und stellen sich dabei vor, es sei Wasser aus einer frühlingshaften aufgetauten Wiesenpfütze, es sei der Frühling selbst. Dann bekommen Sie den aufrichtigen Wunsch, den ganzen Körper mit diesem Wasser zu vereinen!

Nach dem Begießen oder Baden beobachten Sie die Energievorgänge im Organismus. Sie können dort ein hellweißes *Lichtfeuer* aufflammen sehen; dieses gilt es jetzt gleichmäßig zu entfachen und über das gesamte Körperinnere zu verteilen. Dieses *Feuer* heilt und befreit von grobstofflichen Energien.

Zum Abschluss dieses Kapitels sei noch Folgendes gesagt: Auch ohne vorheriges Erlernen der psychischen Selbstregulierung haben "Frierbäder" viele Menschen von schweren, als unheilbar geltenden Krankheiten einschließlich Krebs errettet. Bekannt sind zahlreiche Fälle von schneller Heilung durch diese Methode, unter anderem bei Atmungserkrankungen im akuten Stadium. Frierbad-Enthusiasten verfügen inzwischen über bestimmte Erfahrungen bei der Behandlung von Kinderkrankheiten; auch diese Frage verdient ein tiefgründiges Studium.

Doch ein Allheilmittel sind Frierbäder nicht. Nicht immer wirkungsvoll sind sie etwa bei chronischen Erkrankungen, die mit einer leicht erhöhten Körpertemperatur einhergehen. Offenbar fehlen dem Organismus dann die Energieressourcen, die durch das Hineintauchen in eiskaltes Wasser aktiviert werden.

Solchen Kranken hilft viel eher das Gegenteil, und zwar hyperthermische (unter Einsatz hoher Temperaturen stattfindende) Bäder [47].

Unzulässig ist auch ein Nötigen zu Frierbädern, auch nicht zu Heilzwecken. Es ist nämlich gerade die psychische Bereitschaft, die in erheblichem Maße die Wirksamkeit vorherbestimmt.

Der Meditationslauf

Eine kraftvolle Methode, um das Energiepotenzial des Organismus zu erhöhen und das Energiesystem zu entwickeln, ist der Meditationslauf. Erarbeitet wurde die Methodik ursprünglich von spirituellen Suchern des Ti-

bets (Lung-gom-Lauf). In unserem Land wurde sie populär in einer Gruppenvariante durch das Bemühen von Jan Iwanowitsch Koltunow (Moskau).

Die Methode besteht im Kern darin, bei einem lang andauernden, langsamen Gruppenlauf Pranayamas und Meditationen zu absolvieren. Diese: a) lenken von Körperempfindungen und damit auch von etwaiger Müdigkeit ab, b) erzeugen einen dauerhaft positiven Gefühlszustand, c) trainieren die Fähigkeit zur Konzentration, Visualisierung und Meditation, d) entwickeln "persönliche Kraft" (Bewusstseinskraft), e) ermöglichen gleichmäßige, harmonische Belastungen von Muskel-, Koronar-, Atem- und anderen Systemen des Organismus usw.

Der Meditationslauf in einer Gruppe von 5 bis 50 und mehr Menschen wird von einem Übungsleiter angeführt, der ununterbrochen (eben ununterbrochen!) die Übungen vorgibt.

Im Unterschied zu der statisch ablaufenden psychischen Selbstregulierung finden beim Meditationslauf sämtliche Übungen auf einem unvergleichlich höheren Energielevel statt, was sie wesentlich effektiver macht.

Die psychische Miteinstimmung aller Teilnehmer und die gleich bleibende Muskelarbeit fördern eine höhere Konzentration.

Die Methode zu nutzen wird erst mit einem Grundlagenwissen über psychische Selbstregulierung sinnvoll. Unvorbereitete Anfänger der Gruppe anzuschließen ist nicht wünschenswert, denn jeder, der nicht in der Lage ist, an der Meditationsarbeit gruppensynchron teilzunehmen, wird alle anderen bei der Arbeit stören.

Nachstehend präsentieren wir unsere eigene Modifikation der behandelten Methodik. Es ist ein Modellprogramm für annähernd zwei Stunden (die Aufwärmzeit nicht eingerechnet). Wie aus der nachfolgenden Darlegung ersichtlich wird, dient das Programm als Übergangsstufe zu den unten geschilderten fortgeschrittensten Methoden spiritueller Arbeit.

Das Anfangstraining sollte auf maximal 30-minütiges Laufen begrenzt sein. Später kann die Belastung schrittweise gesteigert werden.

Aufgrund der trainingsbedingten Umbauvorgänge in den Muskeln ist eine Erhöhung der Eiweißmenge (Milchprodukte, Eier, Nüsse, Pilze u.a.) in der Nahrung notwendig. Nach dem Training tut ein Glas Milch gut.

Eine wichtige Anmerkung zu dem Thema: Bei Frauen kann es bei intensivem Lauftraining mitunter zum Menstruationsstopp kommen. Das Phä-

nomen ist gut bekannt in der Sportmedizin und bietet keinen Grund zur Besorgnis.

Bei morgendlichem Training kann man sich auf ein Glas Wasser mit etwas Honig oder Konfitüre beschränken. Wird tagsüber oder abends trainiert, sollte die Nahrung einige Stunden vor dem Training eingenommen werden. Mit einem vollen Magen ist das Laufen nicht gut möglich.

Die Kleidung beim meditativen Gruppenlauf sollte leicht sein. So ist bei einer Lufttemperatur über null Grad Celsius ein gewöhnlicher Trainingsanzug ausreichend. Bei minus zehn und unterhalb davon kann man sich zwei Paar Trainingshosen anziehen, dazu einen leichten Pullover und eine Mütze. Aber auch leichtere Kleidung ist in Ordnung. Auf jeden Fall darf bei diesen Übungen der Körper nicht überhitzt werden.

Bei sommerlicher Hitze ist es sinnvoll, die Laufroute an natürlichen Wasserbecken anzulegen und hin und wieder Bade-Zwischenstopps zu machen. Noch besser ist es, morgens zu laufen und tagsüber am Wasser zu bleiben. Dies ist eine gute Zeit für Gespräche oder etwa auch für ein Erkunden der Nahrungsressourcen des Waldes.

Im Winter kann man den Lauf bei einem Eisloch beenden – selbstverständlich falls nebenan ein warmer Raum oder ein zuvor entfacht großes Feuer vorhanden ist.

Sind diese Bedingungen nicht erfüllt, kann man mit einer Dusche vorlieb nehmen. Unmittelbar nach dem Lauf sollte man den Körper waschen, andernfalls ist schlechtes Befinden oft die Folge.

Dem Lauf vorausgehen soll eine intensive Aufwärmung unter Einbeziehung aller Gelenke und Muskeln des Körpers (Methodik siehe oben). Im Winter bietet sich für Aufwärmübungen ein geschlossener Raum an, um danach gut erwärmt in die Kälte zu gehen.

Und dann beginnt der Lauf. Der Trainingsleiter läuft hinter der Gruppe her, damit alle seine Stimme hören. Am Anfang gibt er Hinweise zur Erhaltung der richtigen Körperstellung:

– Achtung auf die Körperstellung. Der Oberkörper bleibt aufrecht. Man kann sich sogar leicht nach hinten beugen. Die Körperlage sollte so sein, dass die Rückenmuskeln sich nicht anspannen. Entspannt jetzt die Rückenmuskeln. Werft den Kopf leicht zurück. Entspannt die hinteren Halsmuskeln.

Achtung auf die Füße. Stellt sie gerade, ohne die Zehen seitwärts auseinander zu bringen. Die Füße sind entspannt. Sie berühren weich und sanft die Erde. Entspannt jetzt die Muskeln der Unterschenkel und Hüften. Das Gefühl ist: Die Beine sind die ganze Zeit über entspannt, der Aufprallmoment nicht spürbar.

Achtung auf den Brustkasten. Er ist leicht angehoben. Der Eindruck dabei: Die Schlüsselbeine sind von oben auf ihn aufgesetzt, wie Brettchen; fühlt sie. Der Brustkasten bleibt während des gesamten Laufes gestreckt.

Atmet mit der Brust ein – und lasst sie so in gestrecktem Zustand. Lockert den Bauch; er soll aber nicht schlapp hängen, wenn der Brustkasten gestreckt ist.

Achtet darauf, dass der Körper sich nicht nach vorn beugt, sonst wird er bald müde. Fixiert die richtige Körperlage. Achtung auf die Hände: Sie sind gelockert und baumeln frei.

Stellt euch vor, eure Stirn ist mit einem langen Draht an ein fernes kosmisches Objekt gekoppelt. Der Körper ist untergehängt; er ist entspannt und berührt kaum die Erde.

Die Bewusstseinskonzentration wandert jetzt herunter ins Muladhara-Chakra. Richtet euren Blick von ihm aus ins Zentrum der Erde. Ihr seht dort ein Meer aus *Feurigem Licht*. Schickt dorthin aus dem Muladhara heraus einen Strahl. Er erreicht jetzt den Aufbewahrungsort jener Kraft... Ein starker Energie-Rückimpuls lässt den Strahl hinaufschnellen; er füllt die Chakren, den ganzen Körper. Wiederholt nun die Übung. Konzentration auf das Muladhara. Sendet euren Signalstrahl zur Erdmitte..., ihr bekommt zurück den Kraftimpuls!... Spürt die Energie in den Chakren. Der ganze Körper ist voller Kraft und *Licht*, er ist entkrampft, die Energie in ihm verdichtet sich... Wiederholt das noch und noch einmal...

Ihr seht unter der Erdoberfläche in 30 Meter Tiefe einen gigantischen, mit seinem Lufttrichter nach oben gewandten Staubsauger. Macht diesen jetzt an, und er wird alle dunklen Energien in euch und um euch herum in sich einsaugen und zur Verbrennung ins Zentrum der Erde schicken. Ihr habt den Motor eingeschaltet, er ist losgeheult, der Luftzug wächst... Ihr schaut in den Raum um die Gruppe herum, beobachtet, wie dunkle Energien in den Staubsauger eingezogen werden, wie sie herunterfliegen. Ver-

folgt ihren Weg... Sie rasen mit enormer Geschwindigkeit auf die Erdmitte zu – und verschwinden dort...

Ihr prüft den Raum unmittelbar um den Körper eines jeden von euch herum in einem Meter Entfernung. Knipst den Schalter – die Motorkraft hat sich verdoppelt. Ihr beobachtet, wie dunkle Fetzen losbrechen und heruntergewirbelt werden. Ihr prüft genau den Raum um den Kopf..., den Hals..., den Brustkasten..., den Bauch..., das Becken..., die Hüften..., die Unterschenkel..., die Füße...

Und jetzt richtet eure Aufmerksamkeit auf das Innere eurer Körper. Schaltet noch einmal. Die Motorkraft hat sich vervierfacht! Der Motor heult jetzt noch lauter, der Staubsauber fängt an zu zittern. Ein gewaltiger Luftzug reißt alles Dunkle, was noch im Körper blieb, von ihm ab. Ihr prüft Kopf, Hals, Brustkasten, Bauch, Becken, Beine... Der Körper füllt sich von oben mit reinstem *Licht*; es ersetzt das, was weg ist...

Wendet die Handflächen nach oben. Auf ihnen ist je ein kleiner Tennisball aus weißgoldenem *Licht*. Legt die Bällchen von einer Hand auf die andere. Sie werden immer heller, leuchtender. Packt sie in eine Kugel auf der linken Handfläche. Nun werdet ihr diese Kugel mit eurer Anahata-Energie aufblasen.

Muladhara von unten – "einatmen", Anahata – "ausatmen" vorwärts in die Kugel. Muladhara – "einatmen", Anahata – "ausatmen". Wiederholt es 10 Mal. Die Kugel ist jetzt so groß wie eine stattliche Wassermelone... (noch ein paar "Ausatmungen" in die Kugel). Sie ist jetzt ein Meter im Durchmesser... Alle Kugeln verschmelzen zu einer Gesamtkugel... Schaut jetzt aus dem Inneren der Kugel auf deren Hülle. Sie trennt uns fest vom umgebenden Raum. Im Kugelinneren herrscht eine extrafeine glasklare Umgebung, erfüllt von hellem *Licht*. Das Atmen fällt darin erstaunlich leicht, zu empfinden ist eine verwundernde Leichtigkeit, Schwerelosigkeit... Es scheint, als ob alle Körper innerhalb der Kugel miteinander verschmelzen, zu einem einzigen Organismus... Lauft weiter in der Kugel.

Machen wir jetzt eine Serie von Pranayamas. Es geht jetzt darum, *Licht* zunächst über die Beine "einzuatmen" und über das Muladhara nach vorn wieder "auszuatmen" und dabei alles hinausstoßen, was seine Bewegung behindert. Es ist jenes *Licht*, das unter der Erdoberfläche in Hülle und Fülle zu sehen ist. Linkes Bein – "einatmen", Muladhara – "ausatmen" (3 bis 4

Mal). Rechtes Bein – “einatmen”, Muladhara – “ausatmen” (3 bis 4 Mal). Linkes Bein – “einatmen”, Svadhistana – “ausatmen” (und so weiter durch alle Chakren). Muladhara – “einatmen”, Anahata – “ausatmen” (3 bis 4 Mal). Wirbelsäule von unten – “einatmen”, Ajna – “ausatmen” (3 bis 4 Mal). Linkes Bein “einatmen”, die ganze rechte Körperseite – “ausatmen” (3 bis 4 Mal). Rechtes Bein – “einatmen”, linke Körperseite – “ausatmen” (3 bis 4 Mal). Linker Arm – “einatmen” – über das Anahata – rechter Arm – “ausatmen” (und umgekehrt). Muladhara von unten – “einatmen”, Sahasrara nach oben – “ausatmen” (mehrere Male; dann entsteht ein beständiger *Lichtstrom*). Bringt den *Lichtstrom* zum Stoppen, beobachtet die über euch gebildete *Lichtwolke*; sie will in euch einfließen, öffnet euch unter ihr, lasst sie herein, füllt euch mit ihrer zarten Reinheit...

Jeder von euch hat zwischen den Händen eine winzige Sonne. Schaut auf ihr goldenes *Licht*, fühlt ihre Zärtlichkeit... Die Sonne löst sich in den Händen auf..., absorbiert jetzt ihre Wärme und ihr *Licht* durch die Arme ins Anahata, spürt den angenehmen Druck im Chakra. Und jetzt werden wir aus dem Anahata heraus das *Licht* und die Wärme der Sonne auf alles Lebende um uns herum ausstrahlen...

Die Konzentration geht jetzt exakt in den rechten Teil des Anahata. Findet dort die feinste *Lichtebene* und werft alle größeren Schichten aus Chakra. (Dasselbe tut jetzt bitte im rechten Teil von Vishuddha, dann Ajna, Sahasrara, im linken Teil von Sahasrara, Ajna und so weiter im Kreis herum.)

Seht euch als eine Füchsin. Die rötlichbraune Füchsin mit einem großen buschigen Schwanz läuft graziös durch den Wald. Laufen ist für die Füchsin ein natürlicher Zustand. Lauft über weiches, grünes Moos zwischen Baumstämmen hindurch, inmitten von Büschen und Steinen. Lauft, ohne auf irgendetwas um euch herum zu achten. Die Füchsin hat vor sich ein Ziel: Sie soll der aufgehenden Sonne begegnen. Vor ihr liegt ein nackter, waldloser, sanft aufsteigender Hügel. Lauft seinen Hang hinauf bis zur Spitze. Oben angekommen erstarrt ihr in der Bewegung. Ihr steht auf der Högelspitze und seht, wie hinter dem Wald die Scheibe der aufgehenden Sonne langsam emporsteigt. Zitterndes Erwarten, Bereitschaft... Die Sonne steigt auf und berührt mit ihrem *Licht* den Hügel. Jetzt ist sie aufgegangen. Schaut auf ihr Rund. Strömendes *Licht* ergießt sich aus der Sonne und füllt den Körper.

Der Körper wird voll von *Licht*, das *Licht* verdichtet sich, wird flüssig. Füllt damit den ganzen Körper vom Schweif bis zu den Augen... Das verflüssigte *Licht* wird im Körper immer dichter...

... Und jetzt ist jeder von euch ein märchenhafter Damhirsch. Sprung — ihr schießt in die Höhe, genießt die Freiheit, der Körper füllt sich mit Glück, mit dem Jubel seines Flugs über Wälder und Fluren des hellen Morgens, im Gold *des Sonnenlichts*. Ihr seid überfüllt mit Glück, Begeisterung, Wonne. Ihr atmet mit voller Brust die warme Windfrische, vermischt mit *Sonnenlicht*. Tief unter euch — ein Waldfluss und mit Gras und Büschen bedeckte Hügel. Eine leichte Windwelle durchläuft das Blattwerk der Bäume. Ihr nähert euch der Erde. Ein Blumenaroma strömt euch entgegen. Ihr berührt die Erde, stößt euch wieder ab, schnellst wieder in *den Lichtraum* hinein, und wieder die unermessliche Flugfreude!... Ihr spürt warme Sonnenstrahlen an eurem zartweichen Fell, ihr lächelt der Sonne entgegen, der ganzen Welt, allem Lebenden ringsum: den Blumen, Gräsern, Vögeln, Bäumen, Käfern, Schmetterlingen, Tieren, Menschen! Man möchte alle mit *dem Licht* der Freude erfüllen, die verhärteten, groben Seelen zum Schmelzen bringen... Welch ein Glück, in Harmonie zu leben mit allen und allem, in Liebe!

Kehrt jetzt zurück in euren laufenden menschlichen Körper. Beginnt jetzt damit, um ihn herum eine "Hülle" aus *Licht* zu formen. "Bandagiert" den Körper von unten in 50 Zentimeter Entfernung vom Körper mit breiten Bandagestreifen im Uhrzeigersinn, gesehen von unten. Formt eine Hülle um eure Füße..., um die Schienbeine..., Hüften..., Becken..., Bauch..., Brustkasten..., Hals..., Kopf..., tastet mit den Händen eures Bewusstseins von innen die Hüllenwände ab... Ihr seht über euch euer Spiegelbild, gleichsam einen Doppelgänger, der mit den Füßen nach oben läuft. Formt die "Hülle" jetzt weiter um seinen Körper: um den Kopf..., den Hals..., Brustkasten..., Bauch..., Becken..., Hüften..., Schienbeine..., Füße..., ihr löst euch von der "Hülle" und fliegt fünf Meter hoch. Schaut nicht nach unten. Genießt die Kühle des Windes, die Weite, die Freiheit... Ihr steigt höher über den Park (Wald, Allee, Stadion). Rings um euch fliegen Vögel umher, begrüßt sie. Ihr fliegt hoch unter die Wolkenschicht (wenn vorhanden) und betrachtet sie von unten. Bereitet euch vor, euch durch sie hindurchzuschlagen, dorthin, wo die Sonne glänzt (falls zu einer hellen Tageszeit gelaufen wird). Eine Sekunde lang verwandelt euch in eine kleine Rakete und schießt dorthin, in

eine Welt von Freude und *Licht*! Das *Sonnenlicht* strahlt von den weißen, funkelnden Wolken unten wider. Eure Freude glänzt und funkelt in hellen Sonnenstrahlen! Ihr berauscht euch am *Licht*, füllt euch mit seiner Freude!

Und jetzt richtet euch ins Kosmos, verlasst das Sonnensystem... Ihr schwimmt im endlosen Weltraum... Ringsum sind Sterne... Die Stille... Spürt in aller Fülle die Ewigkeit und Unendlichkeit des Weltalls... Die Sterne flimmern... Es ist der Puls des Kosmos. Geht in diesen Rhythmus ein. Die Sterne flimmern rhythmisch. Stille. Frieden. Ewigkeit und Unendlichkeit...

Und jetzt geht es wieder zurück. Ihr nähert euch der Sonne. Sie wird immer größer und größer, ihr taucht ein ins *Geburtslicht* ihrer sanften Strahlen, erfüllt euch wieder mit ihnen, berauscht euch an der Begeisterung! Ihr schwebt über blendend weißen Wolken, taucht durch sie hindurch; unter ihnen ist die Oberfläche unseres Heimatplaneten, Wälder, Flüsse, Felder, Dörfer und Städte... Ihr geht herunter. Ihr fliegt über der Erdoberfläche und *überstrahlt* alles Lebende mit dem in eurer Körpern angesammelten *Sonnenlicht*... Schenkt eure Zärtlichkeit den Tannen, Birken, Vögeln, Tieren, Menschen... Wünscht allen Menschen, sie mögen in einer Welt der Harmonie mit allen und allem leben... Gießt das *Licht* eurer Liebe in alle verwahrlosten, verhärteten Herzen. Mögen sie von ihrer Grobheit loskommen, von Hass, Gewalttätigkeit, Eigennutz, Lüge, Trunksucht! Möge die ganze Welt mit der Glückseligkeit von Frieden und Liebe erfüllt werden! Mögen sich alle Herzen mit *Sonnenlicht* füllen!

Ihr steigt hinab über unsere Stadt, über den Park, noch tiefer; ihr schaut auf die Gruppe die unten laufenden Menschen, es sind eure Körper, ihr nähert uns ihnen und vereint euch mit ihnen.

Sogleich geht ihr herunter ins Muladhara, sendet aus dem Muladhara einen Strahl ins Zentrum der Erde und bekommt einen Kraft-Rückimpuls, der die Chakren und den ganzen Körper füllt... (letztes Element 3 bis 4 Mal wiederholen).

Wir arbeiten jetzt ein wenig mit der "mikrokosmischen Umlaufbahn". Anschließend empfindet ihr euch nacheinander im Anahata..., im Manipura..., im Svadhistana..., im Muladhara..., wieder im Svadhistana..., im Manipura..., im Anahata..., im Vishuddha..., im Ajna..., im Sahasrara..., über

dem Kopf... Ihr badet im *Licht*, fliegt frei, empfindet Freude und Herzlichkeit, spürt das feine, läuternde *Sonnenlicht*!

Nun macht ihr allmählich eure fliegende Form kompakter, indem ihr wie mit einem Magnet feinstes *Licht* in sie presst... Die fliegende Form nimmt nach und nach die Eigenschaften eines menschlichen Körpers an, sie wird fest, füllt sich mit *Licht*, beginnt selber zu scheinen wie die Morgensonne, wird zu einem "sonnigen Doppelgänger". Ihr seid langsam wieder im Körper. Ihr fühlt in euch dichtes *Sonnenlicht*, eine kostbare Ladung von *Goldelixier*. Verfolgt jetzt, wie es sich gleichmäßig im ganzen Körper verteilt.

Zwischen euren Handflächen platziert ihr jetzt eine ballgroße Kugel aus weißgoldenem *Licht*. Ihr bringt sie gegenüber dem Manipura an. Hinten im Manipura setzt ihr ein Rohr an, durch das ein *Lichtstrom* in das Chakra und danach in die Kugel fließt. Das *Licht* in der Kugel wird zunehmend dichter (aber sie bläst sich nicht auf). Die Kugel ist jetzt randvoll mit Licht, das Rohr habt ihr wieder abgetrennt und aufgelöst. Konzentration auf die Kugel. Es beginnen darin innere Vorgänge, die zu einer kolossalen Druckzunahme führen! In der Kugel tobt ein weißgoldenes *Feuer* von feinsten Natur!... Führt jetzt die Kugel mit euren Händen ins Manipura ein. Das Chakra platzt beinahe von der ihm zugeführten Kraft! Der ganze Körper füllt sich mit unglaublicher Macht!... Es ist schwer, den Körper zu halten; er will riesige Sprünge machen, dahinrasen... Aus dem Manipura steigt langsam ein rotes Dreieck hervor... Es zieht den Körper an der Bauchmitte hinter sich her... (In 1 bis 2 Minuten wird die Beschleunigung abgebrochen mit dem Kommando: Dreieck auflösen!... Voranläufer, lauft an der Stelle! Kommt jetzt dichter aneinander. Manipura – "einatmen", Vishuddha – "ausatmen" (mehrere Male).

Vor eurem Anahata stellt ihr euch eine weißrosafarbene duftende Rose vor. Die Strahlen der aufgehenden Sonne glänzen und strömen in Tautröpfchen an zarten Blumenblättern herab. Führt eine Blume ins Anahata ein. Das Chakra füllt sich mit sanftem Aroma. (Blumenbilder werden dann in alle Chakren eingeführt.)

Taucht jetzt ins Blau der hellen Morgensonne ein. Führt dieses *Licht* in den Körper ein, füllt damit den Raum innerhalb des Körpers... Jetzt füllt ihr den ganzen Körper mit goldenem *Licht* der aufgehenden Sonne...

(Wenn jetzt Winter ist und es sauberen Schnee gibt, kann man sich die Schuhe ausziehen und barfuß auf dem Schnee umherlaufen.)

Wir laufen weiter. Konzentration in der Mitte der Hände. Es taucht dort pulsierende Wärme auf. Spürt den Puls in den Händen! Spürt den Puls! Der Puls! Konzentration in den Kuppen der großen Finger. Es erscheinen dort Wärme und Puls! Spürt den Puls! Der Puls! (und so weiter in den Fingerzwischenräumen und in allen Fingerspitzen).

Spürt die Hände. In ihnen ist pulsierende Wärme, Puls! Der Puls! Ihr spürt die Hände als ein Ganzes mit dem Brustkasten, mit dem Kopf, ihr spürt den Puls im ganzen Oberkörper! Der ganze Körper wird zu einem pulsierenden Herz! Ihr empfindet euch als ein pulsierendes Herz! Dieses vergrößert sich um das Doppelte, um das Zehnfache... Riesiges pulsierendes Herz, ein unermüdliches mächtiges Organ, erfüllt von heißem Blut, in ihm ist eine immense, unversiegbare Kraft!... Ihr pulsiert!... Ihr empfindet euch als ein pulsierendes Herz!... Ihr schrumpft jetzt allmählich wieder, werdet kompakter, ihr spürt wieder den Körper und füllt darin die geballte Kraft dieses gigantischen Herzens...

Richtet euren Blick in den Raum über dem Kopf. Ergießt euer Bewusstsein im umgebenden Raum. Konzentriert euch auf die Pflanzen um euch herum: das Gras, die Blumen, die Büsche, die Bäume. (Im Winter werden entsprechende Ausnahmen gemacht.) Spürt ihren Zustand, richtet eure Herzlichkeit auf sie... Stimmt euch auf den Gefühlszustand der Singvögel ein und sendet ihnen eure Liebe.

Von hinten kommt eine Wand aus Wind und *Licht* auf uns zu. Subtilstes *Licht* der feinstofflichsten Art weht durch eure Körper hindurch und trägt alles Grobstoffliche fort. Die Hülle ist abgeweht, ihr fühlt euch körperlos, schwebend in dem von *Licht*-Wind angepeitschten Weltraum. Ihr verschmilzt alle zu einer großen Kugel und schwebt...

Jetzt nimmt jeder erneut seine Individualität an, ihr materialisiert sich nun als weiße Schwäne. Ihr fliegt empor in den Strahlen der Morgensonne. Über euch ist das Himmelblau, hellweiße Wolken schweben dahin. Ihr genießt den Flug, spürt die Wärme des zarten *Sonnenlichts*. Die Federn vibrieren leicht in den warmen Luftströmen. Ihr bewegt sanft die Flügel, genießt den Flug. Schaut jetzt nach unten. Dort ist ein Fluss; er schlängelt sich durch einen Wald und trägt sein Wasser in einen großen See mit mehreren Insel-

chen. Ihr fliegt hinunter zum Wasser. Ihr nähert euch der glasklaren Wasseroberfläche. Jetzt berührt ihr das Wasser mit euren Füßen, gleitet weich darüber, kommt zum Stehen, schaut euch um... Alle Schwäne unterhalten sich herzlich miteinander in ihrer melodischen Schwanensprache. Ihr schwimmt aufeinander zu, breitet die Flügel aus, legt den Kopf euren Schwarmfreunden auf die Rücken. Das Vishuddha erfüllt sich von der Glückseligkeit dieses Augenblicks.

Die ganze Gruppe schwimmt jetzt zu einer grünen Schilfinsel, ihr bewundert dessen Spiegelbild im Wasser. Na, und jetzt geht es wieder in die Luft! Ihr fliegt sanft auf und richtet euch mühelos zur Sonne. Ihr steigt immer höher und höher... Das *Sonnenlicht* strömt in eure Körper ein, verdichtet sich darin und füllt ihn vom Schwanz bis zu den Augen. Ihr strebt der Sonne entgegen und füllt euch mit dichtem goldenem *Licht*... Der ganze Körper wird angefüllt mit fester, schwerer, wonniger *Lichtkraft*, mit der unwandelbaren Kraft der Liebe...

Ihr fliegt jetzt herunter, zurück in eure menschlichen Körper. Im Körper verteilt sich ein goldener Treibstoff des Lebens, vor allem in den unteren Chakren. Von oben strömen neue Portionen desselben dichten *Lichts* in den Körper, der Körper füllt sich damit randvoll...

(Übung zur Bewältigung steiler Steigungen auf der Laufroute:) Durch das Muladhara weht auf uns von der Erde unten ein starker Strom weißen *Lichts*. Er füllt den ganzen Körper wie die Hülle einer Luftkugel. Der Körper bläht sich auf, wird schwerelos... Er ist bereits kaum zu halten auf der Erdoberfläche, er will abheben, will hochfliegen; eure Füße können sich nur mit Mühe auf dem Pfad halten... Es bedarf großer Anstrengung, um mit den Füßen auf der Erde zu bleiben...

Eure Aufmerksamkeit ist jetzt im Anahata zentriert; aus ihm heraus betrachtet ihr die Welt um euch herum..., jetzt kommt ihr ins Manipura, schaut aus ihm heraus..., jetzt ins Svadhastana..., ins Muladhara..., wieder ins Svadhastana..., ins Manipura..., ins Anahata..., ins Vishuddha..., Ajna..., Sahasrara..., ihr befindet euch über dem Sahasrara in Form einer hellen, diskusförmigen Wolke... Ihr zieht *Licht* an euch heran, werdet immer heller... Ihr vereint euch zu einem großen Diskus. Der Diskus fängt an, feinstes *Licht* aus der Umgebung anzuziehen und sich damit zu füllen... Das *Licht* im Diskus flammt auf... Je dichter das Licht im Diskus, umso intensiver

pumpt er Energie in sich herein... Ihr sammelt in euch kolossale Kräfte an... Der Diskus ist jetzt in der Lage, sich im Nu, gedankenschnell, im Raum zu bewegen... Ihr kommt in himmlische Höhen, ins grell scheinende *Sonnenlicht*... Jetzt seid ihr hinter euren laufenden Körpern... Und jetzt weit vorn... Eure laufenden Körper ziehen *Lichtstreifen* an. Jeder Streifen heftet sich an die Bauchmitte des laufenden Körpers. Ihr nehmt euren Körper ins Schlepptau. Der Diskus gewinnt langsam an Geschwindigkeit, die Streifen spannen sich an... Ihr zieht eure Körper im Schlepptau an der Bauchmitte, die Geschwindigkeit nimmt gleichmäßig zu... Die Streifen verwandeln sich in Nabelschnüre. Die Energie des Diskus fließt über sie in den Körper. Der Körper füllt sich mit jener Kraft, die dem Diskus eigen war, und mit den Eigenschaften, die ihm eigen waren...

Jeder empfindet sich jetzt wieder als eine kleine Wolke über seinem laufenden Körper. Ihr zieht aus dem umgebenden Raum *Licht* an. Durch dieses *Licht* verdichtet ihr euch zur menschlichen Form, jeder von euch wird zu einem "sonnigen Doppelgänger", der gleichsam im zweiten Stock über dem Kopf des auf der Erde laufenden Körpers läuft. Ihr empfindet euch restlos dort, im zweiten Stock. Ihr lauft inmitten von goldenem *Licht*, nimmt dieses *Licht* in euch auf... Das *Licht* im Körper des "sonnigen Doppelgängers" wird immer dichter, immer kompakter... (Sinnvoll sind hier auch die Budhakreuz-Meditation, Pranayamas und sonstige Übungen, während man sich "im zweiten Stock" empfindet.)

Kommt jetzt herunter auf die Erde, rechts vom laufenden Körper. Nehmt diesen mit der linken Hand an seiner rechten Hand. Ihr lauft jetzt zusammen, nebeneinander her, und haltet euch bei den Händen. Fließt über in den laufenden Körper und vereint euch mit ihm. Spürt die sich im Körper verbreitende segensreiche *Goldelixier-Kraft*...

Achtung auf das Muladhara. Ihr spürt es wie ein festes Fundament. Ein Haus, das darauf gebaut wird, wird von allen Unbilden verschont. Ihr fühlt die Kraft *des Goldelixiers* im Muladhara. Vereint jetzt das Muladhara durch einen Strahl mit *dem Feuerlicht* im Zentrum der Erde und füllt es auch noch mit dieser Kraft auf. Das Muladhara ist nun randvoll mit dichtem *Licht*, mit Energie, mit Kraft.

Geht jetzt zum Gehschritt über; ihr wundert euch, wie ungewöhnlich es ist zu gehen. Der Lauf war ja ein natürlicher Körperzustand geworden, nicht

wahr? Betrachtet eure Atmung und euren Puls. Sie sind wie beim üblichen Gehen.

Nach dem Lauf sollte man ein Bad oder eine Dusche nehmen; gut sind auch Entspannungs- und andere Übungen.

Es sei bemerkt, dass die beeindruckende Leichtigkeit und das Erfülltsein von positiven Emotionen, die beim Gruppen-Meditationslauf entstehen, beim Einzellauf nicht erreichbar sind.

Nachstehend nun einige weitere Meditationen, die ins Laufprogramm aufgenommen werden können:

“Buddha-Kreuz” unter dem Diktat des Trainingsführers.

Im “zweiten Stock” weicht man vom ursprünglichen Weg ab und vollzieht die vom Trainingsführer vorgegebenen Handlungen fernab davon.

Beim Laufen auf einem Wald- oder Parkpfad “vergrößert” man die vom Anahata-Chakra ausgehenden Arme und berührt mit ihnen, sanft streichelnd, die Baumwipfel.

Man läuft dem Körper voraus, dann läuft man zusammen, nimmt ihn bei der Hand, schubst ihn in den Rücken, vorwärts. (Diese Meditation wird leicht zu einem heiteren, lustigen Spiel; zufällige Zeugen dieser Momente sind erstaunt, wenn sie eine kichernde Läufergruppe sehen an Stelle von schaumbedeckten und ausgelaugten Sportlern.)

Beim Laufen im “zweiten Stock” werden “kosmische Schläuche” an die Chakren “angeschlossen”; es folgt nur ein “Auftanken” mit “kosmischem Treibstoff”: das Muladhara mit dem “Treibstoff ewigen Lebens”, das Svadhistana mit transparenter Subtilität und Reinheit, das Manipura mit der Energie kräftig-harmonischer Bewegung, das Anahata mit weißem *Licht* einer allumfassenden Liebe, das Vishuddha mit dem morgendlich feinen Himmelblau und ersten goldfarbenen Sonnenstrahlen, mit Morgentau und morgendlichem Blumenaroma, das Ajna mit aktivem und mobilem “Treibstoff des Intellekts”, das Sahasrara mit allfüllendem und allumfassendem feinstem kosmischem *Licht*. Wir spüren die Ganzheit und Kohärenz des gesamten Chakrensystems und des Organismus; er ist unverletzlich und in der Lage, alle Hindernisse auf dem Weg zu überwinden. Vollkommenheit liegt allen voran in der Liebe. Wir spüren Liebe zu allem Lebenden. Vollkommenheit liegt auch in der Weisheit. Wir füllen uns mit der Eigenschaft, alle und alles zu verstehen, und vereinen diese Eigenschaft mit der Liebe. Voll-

kommenheit liegt auch in der Kraft. Wir spüren in uns vollkommene und ungebrochene Kraft, verschweißt zu einer Einheit mit der Liebe und Weisheit, die Bereitschaft zu selbstlosem großem Dienen. Wie fühlen in uns die Eigenschaften derer, die bereits Vollkommenheit erreicht haben. Wir spüren unsere Wesensgleichheit mit ihnen. Wir spüren sie in uns. Wir spüren in uns die Schlichtheit und Klarheit ihrer vollkommenen Liebe..., die tiefe, allumfassende, mächtige Weisheit, den grenzenlosen Mut und Unzerstörbarkeit der vollkommenen Kraft... Alle diese Eigenschaften lassen wir für immer in uns einfließen!

Wir empfinden uns als hinter unseren Körpern herlaufend. Mit unseren Händen reinigen wir sie von innen und von außen von allem Nichthellen. Wir spülen sie mithilfe des Schlauchs durch und füllen sie mit *Licht* an.

Im "zweiten Stock" spüren wir alle unsere Hauptenergiestrukturen... Wir machen jetzt eine Übung mit der "mikrokosmischen Umlaufbahn". Wir konzentrieren uns auf die Chitrini in Anahata-Höhe. Von dort gehen wir vorwärts durch das Anahata in einen Raum feinsten *Lichts*. Wir ergießen uns darin, spüren unsere Wesensgleichheit mit ihm... Nun haben wir uns wieder auf menschliche Körpergröße verfestigt... Wir spüren, wie diese Kraft sich über den im "zweiten Stock" laufenden Körper ergossen hat; er ist fest und flexibel geworden. Spannen wir unsere Beinmuskeln an..., jetzt die der Taillengegend..., der Arme..., des Brustkastens..., erspüren wir gut die Anspannung aller Rückenmuskeln... Mit dem elastischen, starken Körper vollführen wir Sprünge auf dem Fußboden der "zweiten Etage", wir machen ein Salto ... Wir laufen auf dem Fußboden der "zweiten Etage" und heben dabei unsere Knien hoch..., wir laufen und berühren dabei unser Gesäß mit den Fersen ...

Jetzt konzentrieren wir uns auf die Bauchmitte. Von dort strecken wir eine "Tentakel" hervor und machen sie an einer entfernten Wolke fest. Unsere gesamte Aufmerksamkeit gilt jetzt der "Tentakel". Wir verkürzen sie, indem wir den Körper nach vorn ziehen. Keine zusätzlichen Anstrengungen vonseiten der Muskeln! Wir verkürzen nur die "Tentakel" (die Laufgeschwindigkeit wächst dabei radikal, aber die körperliche Belastung ist nicht spürbar).

Wir gehen jetzt zum Schrittempo über. Mit der "Tentakel" heften wir uns an verschiedene Gegenstände und ziehen uns zu ihnen hin. Wir lernen

den Wirkmechanismus der "Tentakel" kennen. Wir spannen sie an und lassen wieder locker. Bei ihrer Verkürzung wird keine Körperenergie verbraucht; der Körper wird nicht müde.

Spüren wir nun, wie wir hinter unseren Körpern her laufen. Mit einem *Lichtstab* reinigen wir den Zentralmeridian von unten bis hinauf in die Kopfchakren.

Lasst uns jetzt ein wenig herumtollen. Wir spüren, wie wir unseren Körpern weit vorausgelaufen sind – und machen während des Laufes eine Vorwärtsrolle. Dabei rucken wir mit Absicht lustig mit den Beinen: Man braucht sich nicht zu genieren, kein Außenstehender kann uns ja sehen. Wir betrachten, wie unsere Freunde es tun (wir laufen unter allgemeinem Kichern).

Wir laufen im "zweiten Stock". Wir empfinden ihn als unser Familienhaus – wohlvertraut, gemütlich... Bevor wir in den "ersten Stock" heruntergehen, machen wir im "zweiten Stock" Gummifäden an ihren Enden fest. Die Fäden werden sich lang ziehen und werden uns nicht behindern, aber mit ihrer Hilfe wird man sich immer schnell wieder hochziehen können. ... Jetzt haben wir die Fäden fest gemacht. Wir sind unten im "ersten Stock". Ein Fadenende geht bei jedem aus der Bauchmitte. Wir berühren die Fäden mit den Händen. Wir ziehen sie an – und befinden uns sofort wieder im "zweiten Stock".

(Beim Bergsteigen:) Stellen wir uns vor, wir sind in einem schnell fließenden Wasserstrom. Er trägt uns mit enormer Geschwindigkeit vorwärts...

Wir tauchen jetzt in *den Lichtraum* innerhalb des Körpers ein. Wir schauen uns darin gut um und reinigen ihn. Wenden wir uns nun *dem Licht* im Erdinneren zu. Betrachten wie die Erde einmal als einen lebenden, liebevollen Planeten. Spüren wir die Natur jenes *Lichts*, das ihn ausfüllt, und wir werden keinen Zweifel mehr daran haben, dass die Erde lebt und uns, ihre Kinder, liebt. Richten wir die Emotion unserer Anerkennung ihr entgegen...

Lasst uns ins *Licht* der Erde eintauchen. Fühlen wir, wie wohlvertraut und zärtlich es ist. Wir versinken darin gänzlich und gießen unser Bewusstsein vom Anahata über den ganzen Raum im Erdinneren aus. Wir sind jetzt wesensgleich geworden mit unserem geliebten Planeten. Jeder spürt sich jetzt in dem mit zärtlichem *Licht* angefüllten Raum von Mutter Erde. Innenraum der Erde und ein winziger *Lichthügel* auf ihrer Oberfläche – Innen-

raum des Körpers. Wir verfolgen vom Erdinneren aus die Bewegungen des *Lichthügels* auf der Oberfläche.

Lenken wir unsere Konzentration des Bewusstseins jetzt wieder in den Körper hinein. Spüren wir dort *das Licht* der Erde.

Wir sehen die aufgehende Sonne. Lasst uns in ihrem *Licht* baden, lassen wir das zartfeine *Licht* des Frühlings, des frühlingshaften Frühmorgens durch unser Gesicht in unseren ganzen Körper ein und füllen wir damit den Körper aus!

Wenden wir den Blick nun nach oben durch das Sahasrara, sehen wir *die Lichtwolken*, die sich über uns versammelt haben — ein funkelndes goldenes *Licht*! Erheben wir die Hände und lassen mit ihrer Hilfe eine Welle dieses *Lichts* in uns herabsteigen!

Wir beobachten, wie sich in unserem Körper *das Licht* der Erde und *das Licht* der Sonne vereinigen...

Höhere Methoden

Höhere spirituelle Praktiken gewährleisten eine weitere Selbstentwicklung als spirituelles Herz weit über den Körper hinaus. Wir sollten versuchen, uns in universale spirituelle Herzen umzuwandeln.

Dieser Weg stellt — wenn alles richtig getan wird —, unter anderem die Umsetzung des Gebotes Jesu Christi dar: “Gott ist Geist, und die Ihn anbeten, die müssen Ihn im Geist und in der Wahrheit anbeten” (Joh 4,24).

Das heißt, wir müssen Ihm, dem Universalen Primordialen Bewusstsein, entgegenkommen als Bewusstseine, die frei sind von materiellen Fesseln, rein, verfeinert bis zu Seiner Feinheitsebene undentwickelt bis zu einer Größe, die für eine solche Begegnung “passend” ist.

In diesem Entwicklungsstadium können würdige Schüler eine riesige Menge von Methoden meistern, die es erlauben:

— im eigenen expandierenden spirituellen Herz den Heiligen Geist in Seinen verschiedenen Manifestationen zu erkennen und zu lernen, Er zu sein;

— die Kundalini zu “heben” und diese individuelle atmische Energie mit Paramatman, dem Universalen Bewusstsein des Gott Vaters, zu verschmelzen;

- alle Hauptzonen des Universums kennen zu lernen;
- zu lernen, in die Wohnstätte des Schöpfers vorzudringen und dort mit Ihm zu verschmelzen;
- wer sich in diesem Zustand erfolgreich gefestigt hat, könnte vom Gott Vater das Recht zur Beherrschung der Materie erhalten – die Materialisierung und Dematerialisierung des eigenen Körpers mit eingeschlossen.

Pranava. "Geburt" und "Reifwerdung" im Heiligen Geist

Die Taufe im Heiligen Geist ist, gesprochen in den Begriffen, die Jesus Christus zur Belehrung ihrer Apostelschüler benutzte, die bereits beschriebene *Latihan*-Meditation.

Aber die nächste, tiefer gehende Phase der Erkenntnis von Ihm – die "Geburt" und "Reifung" in Ihm –, wird in einer anderen Meditation vollzogen, die sich *Pranava* nennt. Gerade das versuchte Jesus dem Nikodemus zu sagen (Joh 3,1-21). Und auch davon spricht ausführlich in gleichnishafter Manier Apostel Philippus [8,18].

Für diese Arbeit muss man an einem energetisch günstigen, offenen Ort ohne Häuser und Baumbewuchs (Berge, Sandbänke und Strände, Steppe usw.) das Anahata-Chakra durch die Chitrini verlassen, sich vom Körper möglichst weit nach hinten entfernen, sich dort im Bewusstsein "öffnen", das lebende *Liebeslicht* des Heiligen Geistes verspüren und, nachdem man in Ihn hineingeströmt ist, sich zusammen mit Ihm den Strom entlang vorwärts bewegen, vorbei am eigenen Körper und durch ihn hindurch. Der Körper befindet sich gleichsam in einem großen Fluss. Er soll ganz und gar durchgewaschen und absolut durchsichtig werden.

Diese Meditation kann man viele Male wiederholen: Der Heilige Geist hilft jedem Würdigen mit Freuden.

Die Meditation geht besser mit dem wunderschönen orthodoxen Gebet "O König des Himmels" oder mit dem AUM-Mantra.

Das ursprünglich in der kirchenslawischen Sprache verfasste Meditation könnte in etwa so übersetzt werden:

O König des Himmels, o Tröster, o Wahrhafter Geist!
Allgegenwärtig und alles erfüllend!

Der Guten Schatz und Lebenspender!
Komme und lasse Dich in uns nieder!
Und reinige uns von aller Schlechtigkeit!
Und rette, o Gütiger, unsere Seelen!

Wir singen diese Meditation während der Bewegung im *Pranava*.

Das AUM-Mantra (oder OM-Matra) hört sich in der Tat wie AOUM an. Man singt sie delikater, lang und hoch (so wie das Anahata-Mantra), auch bei der Bewegung im *Pranava*. (Ein "Brüllen" des OM-Lautes mit grober Stimme, was in manchen ignoranten pseudoreligiösen Kompanien praktiziert wird, ist "Gesang für den Teufel", nicht für den Heiligen Geist).

Im Weiteren muss man lernen, von *der Pranava*-Meditation aus in der Verschmelzung mit dem Heiligen Geist inne zu halten und sich als Sein Teil zu empfinden.

Der Heilige Geist in Seiner noch verfeinerteren Manifestation kann auch durch *die Pranava*-Meditation erkannt werden, welche dann aber ein wenig anders absolviert wird.

Dazu muss man sich vom Anahata entfernen, aber nicht horizontal, sondern nach hinten herunter, in einem Winkel von ungefähr 40 Grad. Das heißt, wir befinden uns dann unterhalb der Höhe der Erdoberfläche – und finden dort eine noch feinere Ebene des lebenden *Lichts*. Und dann bewegen wir uns, so wie bei der ersten *Pranava*-Variante, den Strom entlang vorwärts hinauf um den Körper herum und durch diesen hindurch.

Mit der Meisterung des weiteren Verschmelzens mit diesem *Licht* entdecken wir, dass Es im Inneren unseres Planeten dominiert mit Ausnahme des Kerns.

Es soll gemeistert werden, indem man Es mit seinem Anahata-Selbst füllt – vorne wie hinten über eine vertikale Fläche, gleichsam ein Rückenfortsatz eines stehenden Körpers.

Die folgenden *Geburten* und *Reifwerdungen* werden bereits im Göttlichen *Feuer* verwirklicht, worauf wir etwas später noch eingehen wollen.

Noch mehr über Selbstheilung

Wenn man es gelernt hat, sich im *Pranava* hinter dem eigenen Körper zu konzentrieren, kann man eine Hand des Bewusstseinsarmes in ihn hinein-führen und mit ihr alle energetischen Disharmonien ausgleichen.

Auch werden, wenn wir mit dem Heiligen Geist verschmolzen sind und uns, vom Körper gelöst, hinter diesem in zwei Meter Entfernung konzentrieren, von dieser Position aus die im Körper lebenden Dämonen (nichtverkörperte Menschen oder Tiere mit schlechten Charaktereigenschaften) für uns sichtbar und uns untertan. Sieht man auf diese Weise durch den eigenen Körper hindurch auf den Körper eines Kranken, so kann man mit den Dämonen sprechen, wobei diese nicht umhin können, dem Heiligen Geist zu antworten. Sie werden dann erzählen, wozu Gott sie in den Körper eines verkörperten Menschen geschickt hat: was dieser also verschuldet hat und inwieweit er karmisch belastet ist.

Wenn der Kranke seine Probleme erkennt, Reue zeigt und sich bessert, bittet man die Geister dann (im Guten!) woandershin zu ziehen, an einen anderen, für sie angenehmen Ort. So kann man einen Hecht, den dieser Mensch früher einmal getötet hat, darum bitten, in einen See umzuziehen, einen Vogel in den Wald, und einem Schwein oder Hund kann man in Bildern den Reiz einer neuen Inkarnation unter für sie günstigen Umständen ausmalen, usw.

Alle Geister sind dem Heiligen Geist untertan und unterwerfen sich Ihm. Um bei solchen Heilmaßnahmen jedoch erfolgreich zu sein, darf man den Zustand des Heiligen Geistes nicht verlassen.

Diese Heilmethode steht im Gegensatz zu den Versuchen, Geister mit Hass und Verwünschungen auszutreiben (diese Methoden nennt man Exorzismus). Sie sind nicht nur heilpraktisch ineffektiv, sondern lassen sie selbst Exorzisten an Grobheit zu nehmen und so auf die Hölle zu steuern. Solche "Lesungen" sind eine Abart der schwarzen Magie; sie sind ihrem Wesen nach antichristlich, hat doch Christus Liebe gepredigt, nicht Hass.

Die "Totale Reziprozität" (Nirodhi)

Die volle Verschmelzung mit dem Heiligen Geist kann aber nur durch die Meditationsvariante "totale Reziprozität" (im Buddhismus "Nirodhi"

genannt) erreicht werden. Dabei geht das Bewusstsein in den "Nicht-Ich-Zustand" über und wird zu *Allem*; das persönliche niedere Ich verschwindet dabei.

Dies auf verbaler Ebene zu erklären suchen ist sinnlos. Man erreicht es aber leicht an entsprechenden *Orten der Kraft*.

Die Meisterung des Gesagten bedeutet das Erreichen von vollkommenem Nirwana im Brahman, wozu uns Krishna durch die Bhagavad Gita aufrief [8,18].

Die Taufe mit Feuer

Die nächste Phase der Tiefenerkenntnis des multidimensionalen Absoluten ist das Bekanntwerden mit der feinsten, *feurigen* Manifestation Gottes.

Auch so manifestiert sich Gott Vater vor die würdige Schüler, die den entsprechenden Feinheitsgrad erreicht haben, in einer gigantischen anthropomorphen (dem menschlichen Körper ähnlichen) *feurigen* Form, durch die sie aber nicht verbrannt werden.

In Seiner *Feurigen* Manifestation wird Ishvara auch in der Bhagavad Gita durch Arjuna beschrieben [8,18] der Ihn sah: "Mit Diadem, mit Keule und mit Diskus, ein Berg von Glanz, nach allen Seiten strahlend, so seh' ich dich, ringsum schwer anzuschauen" (Kapitel 11:17), und: "Wenn das Licht von tausend Sonnen am Himmel plötzlich bräch' hervor, zu gleicher Zeit, — das wäre gleich dem Glanze dieses Herrlichen." (Kapitel 11:12).

Über dieses *Feuer* sagte uns Chaitanya: "*Feuer* ist ein Funktionszustand eines Bewusstseins, das in der Wohnstätte des Schöpfers wohnt".

Über dasselbe erzählte uns auch einmal Sathya Sai Baba: "*Feuer* ist kein eigenständiger Zustand, sondern lediglich mein für jene, die mich begriffen haben, sichtbarer Zustand, wenn ich in die Schöpfungswelt eintrete".

Das vollkommene und dauerhafte Eintauchen des Bewusstseins eines spirituellen Suchers in das Göttliche Feuer und die Verschmelzung mit Ihm führt zur "Verbrennung" aller negativen Überreste des Karma. Und ein "Hindurchbrennen" des eigenen Körpers mit Ihm führt zu dessen vollkommener Heilung.

Man muss lernen, mit diesem Zustand Gottes zu verschmelzen, unter anderem indem man Seine ganze Form mit sich selbst — in der Eigenschaft als spirituelles Herz — ausfüllt.

Seine Hilfe dabei schenkt Gott jedoch nicht jedem, sondern nur den auserwählten, Seiner würdigen Schülern.

Die "Wurzel"

Das Göttliche *Feuer* kann aber auch anders erkannt werden: Es ist immer in jenem Teil unseres Planeten gegenwärtig, wo dessen Erschaffung begann – in dessen Kern.

Auch dort kann *die Feuertaufe* empfangen werden. Und wenn man auf *der Skala der Multidimensionalität* noch tiefer geht, unter die feurige Komponente des Planetenkerns, kann man in eine höhere Raumdimension hinaustreten und dort das Primordiale Bewusstsein erleben.

Der Eingang in die Wohnstätte des Schöpfers ist für jeden Menschen seine energetische "Wurzel", die sein Anahata mit der höheren Raumdimension verbindet. Wer diese "Wurzel" entlang gegangen ist, kann Gott Vater erkennen, vorausgesetzt, dass er in seiner Feinheit stark genug ist und es gelernt hat, in höhere Lokas vorzudringen.

Von der "Wurzel" sprach Krishna in der Bhagavad Gita.

Taoisten Chinas arbeiten mit dieser Struktur und nennen sie den "Stengel der Goldenen Blume".

Über die "Wurzel" lassen tibetanische Yogis, die nach der Tummo-Methodik arbeiten, Göttliches *Feuer* in ihre Körper heraufsteigen [63,65].

Von demselben ist auch in der Agni-Yoga die Rede (Blätter aus Moryas Garten. Der Ruf [41]).

Ein Meditationsbild für die Wurzel-Arbeit hat uns Gott durch den Apostel Paulus angeboten (Röm 11,18).

Sehr viele Menschen sind dennoch überzeugt, dass es in der Erde eine Hölle gibt, und Gott befinde sich "oben" (mit Bezug auf jeden Punkt unseres runden Planeten)...

... Ich verstehe, dass ein Materialist sich schwierig ein Vordringen zum Zentrum der Erde vorstellen kann: Für ihn ist die Erde ja eine "Feste"...

Ein erfolgreicher Mystiker aber, dem das Tor zu den höchsten und feinsten Äonen offen steht, sieht unseren Planeten als eine vielschichtige Kugel lebenden *Liebeslichts*, wo er es vermag, von einer Schicht in die andere (von einem Äon in den anderen) zu schwimmen, sich in jeder von ihnen aufzulösen, sich wieder zu einem individuellen Bewusstseinsklumpen zu verdich-

ten, verschiedene Formen und Ausmaße anzunehmen, über die "Planeteninsel" in den Universalen *Ozean* der "Grenzenlosigkeit" hinauszuströmen, sich in Ihm aufzulösen...

Und damit dies geschieht, muss man, wie bereits dargelegt, vom Tamas-Guna loskommen, Rajas und Sattva durchlaufen und danach zum direkten Umgang mit Gott fortschreiten – als körperfreies und todloses Bewusstsein, das einer leidenschaftlichen Verschmelzung mit dem Obersten Geliebten entgegeneilt.

Dieser religiöse Weg, den Gott den Geraden Weg (Vayrajana) nennt, hat im Kern keinerlei Ähnlichkeit mit den rituellen Religionsformen, wo die Menschen den Körpertod fürchten und jenen nachweinen, die ihren Körper verlassen haben; wo sie derartig in sich selbst verliebt und durch die Völlerei versklavt sind, dass sie es für ihr unveräußerliches Recht halten, Tiere zu töten und ihre Körper zu essen...

... Wo wir zuerst Gott in Seiner *Feurigen* Erscheinung erleben – durch den *feurigen* Kern unseres Planeten oder aber in einem *feurigen Mahadouble* –, ist nicht wichtig. Beides kennen zu lernen ist aber notwendig.

Das "Heben" der Kundalini

... Dem Eintreten in die Wohnstätte des Schöpfers muss aber noch eine weitere Arbeitsetappe vorausgehen – das "Heben" der Kundalini.

Die Kundalini ist eine atmische (ihrer Feinheit nach göttliche) Bewusstseinenergie, die ein jeder in allen besten Episoden all seiner Inkarnationen angesammelt hat. Und zwar, sie wird dann erzeugt und angehäuft, wenn man in Zuständen zärtlicher, verfeinerter Liebe verweilt. Aber diese Energie inkarniert nicht jedes Mal in neue Körper zusammen mit dem inkarnierenden Teil der Seele (Jiva), sondern wird "gelagert" in einer Art "Sparbüchse", die einem beinahe bis zur zylindrischen Form lang gestreckten Luftballon ähnelt.

Diese Struktur hat, wenn sie entwickelt ist, Ausmaße, die in Kilometern gemessen werden; sie befindet sich in dem ihr entsprechenden feinsten Äon im Inneren des Planeten auf Höhe des Erdmantels. Die Größe der Kundalini korreliert mit dem Grad der evolutionären Gereiftheit einer Seele.

Die Kundalini und die Jiva eines jeden Menschen bilden ein integrales System; sie sind miteinander verbunden mit einem speziellen Energiekanal, der an den unteren Vorderteil des Muladhara angeschlossen ist.

Die Kundalini zum Körper hinauf "heben" und sie für spirituelle Arbeit nutzen können nur jene Menschen, die eine ausreichende Menge dieser Energie angesammelt haben, solche also, die evolutionär reif sind und es würdig sind, die Wohnstätte des Gott Vaters zu betreten und mit Ihm zu verschmelzen.

Dem Leser muss klar sein: Die Kundalini befindet sich nicht im Muladhara-Chakra und sie hat im Gegensatz zu dem, was in manchen Literaturquellen zu lesen ist, auch genauso wenig mit dem Steißbein zu tun. Ein "Heben" der Kundalini kann weder dadurch erreicht werden, dass man mit dem Steißbein gegen den Fußboden schlägt, noch durch Schütteltänze. Die Übungen zur "Hebung" der Kundalini, wie sie Rajneesh seinen Anhängern gab, waren nicht mehr als Scherze nach dem Motto: "Nun hat die liebe Seele Ruh".

Die wahre "Hebung" der Kundalini wird vollzogen nach dem Durchlaufen der in diesem Buch geschilderten Vorstufen an speziellen *Orten der Kraft* (oder auch ohne sie); dies geschieht mithilfe eines kompetenten spirituellen Meisters oder auch direkt durch einen nichtverkörperten Göttlichen Lehrer.

Der Sinn des "Hebens" der Kundalini besteht erstens darin, die angesammelte individuelle atmische Energie mit dem Schöpfer (Paramatman) zu vereinigen, zweitens, die Körperzellen heilend und transformierend mit atmischer Energie "hindurchbrennen" und drittens, die Selbstidentifikation mit dem Atman zu erlernen.

Letzteres wird möglich, wenn die Kundalini durch den Körper hindurchgegangen ist (man tut dies liegend) und eine neue Energieballung hinter dem Sahasrara gebildet hat.

Aus dem Gesagten geht insbesondere hervor, dass, wer sich an ein "Heben" der Kundalini machen will, zunächst einmal gut nachdenken sollte.

Wenn nämlich die Kundalini-Energie ins Paramatman überführt ist, dann geht sie ja dem Menschen (als Persönlichkeit) verloren. Und ihm bleibt dann nur ein einziger richtiger Ausweg aus dieser Situation: Er muss, und zwar noch in der gegebenen Inkarnation, auch seine Jiva im Schöpfer

aufgehen lassen. Geschieht dies nicht, zum Beispiel wenn ein Schüler, der noch nicht stabil genug in seiner Feinheit geworden ist, aus dem einen oder anderen Grund in grobe Gefühlszustände zurückfällt, was nicht jeder immer bei sich zu merken vermag, dann wird er das nächste Mal bereits ohne dieses äußerst wertvolle Energiepotenzial inkarnieren und dieses dann von Neuem ansammeln müssen.

Das Eingehen in die Wohnstätte des Schöpfers

Die Universale Wohnstätte des Schöpfers ist durchtränkt vom Zustand Seiner großen liebevollen *Ruhe*. Die Leuchtkraft ähnelt hier dem Zustand eines stillen und warmen, zärtlichen Morgenlichts der Sonne.

Dieser Zustand ist konträr zur "schwarzen Welt" des mit "klebriger" Grobheit und Boshaftigkeit gefüllten diabolischen Äons; ein "Hineinschlittern" dort vermittelt das irriige Gefühl grober, gewaltsamer Stärke... Dies mag manch einen auf Abwege bringen... Wir aber haben das das nicht nötig!

Die Wohnstätte des Schöpfers ist keineswegs eine "Leere", wie man es vielfach von inkompetenten Anhängern des Buddhismus zu hören bekommt. "Leere" ("Vakuum") ist bloß eine inkorrekte Übersetzung eines buddhistischen Begriffes, der in der Tat einst Realität widerspiegelte. Diese Fehlübersetzung hat sehr viele Menschen irre geleitet, sowohl Nicht-Buddhisten wie solche, die sich für Buddhisten halten.

Für einen normalen religiösen Menschen sieht es ja auch absurd aus, nicht zu Gott zu streben, sondern in eine Leere... Darum auch sehr vielen Verfechtern der buddhistischen Tradition, die sich im "buddhistischen" Begriffsdickicht verstrickt haben, fehlt mit ihrer falschen Wahrheitsauffassung jeglicher Antrieb zur Zielstrebigkeit in der Liebe zum Primordialen Bewusstsein.

Als Resultat ist das Lehrgebäude des Buddhismus mit der Zeit in viele Sekten zerfallen, von denen die meisten über kein höheres Wissen verfügen.

Der Begriff "Leere" müsste anders übersetzt werden — dann wird alles leicht verständlich für den Wahrheitsucher, der an der Schwelle zur Wohnstätte Adibuddhas steht.

... Die Wohnstätte des Schöpfers befindet sich jenseits einer erstaunlichen Barriere, die man mit einem Spiegel vergleichen kann. Die Wohnstätte ist tatsächlich eine "Welt hinter dem Spiegel"¹¹. Um einen würdigen Schüler dorthin zu bringen, gibt ein Göttlicher Lehrer ihm Sein "Mahadouble" als Yidam. Dort, von wo das Mahadouble ausgeht, kann eine Begegnung und eine Verschmelzung in Liebe mit dem Universalen Mutter-Vater stattfinden, ein allmähliches Erkennen Ihrer/Seiner Universalen Allumfassenden Größe...

... Dieser Zustand ist völlig umkehrbar. Der Körper eines Menschen, der sich erfolgreich in der Wohnstätte verankert hat, unterscheidet sich nur dadurch, dass er *eine Licht* der Liebe verströmt und ein "Kraftfeld *des Friedens*" um sich trägt.

Zunächst empfindet sich der Wahrheitssucher in der Wohnstätte noch als Gast. Nach und nach jedoch kann er zum Gastgeber werden. Dann beginnt eine neue Phase Seines Dienens an verkörperten Menschen – ein Dienen als Heiliger Geist, als Repräsentant des Gott Vaters.

Stufen des spirituellen Weges (Vortrag)

Ein Mensch, der den spirituellen Weg sicher betreten hat, kann über folgende sieben Stufen gehen:

1. Rechtes Erkennen des eigenen höchsten Zieles und der Wege zu dessen Erreichung.
2. Ethische Selbstanpassung an den Vorsatz Gottes durch den Abbau ethischer Unvollkommenheiten und die Entfaltung notwendiger Eigenschaften. Die wichtigste der Letzteren ist die Liebe.
3. Selbstverfeinerung als Bewusstsein mit dem Ziel, in die höchsten Schichten des multidimensionalen Raums (Äonen, Lokas) zu gelangen; die feinste von ihnen ist die Wohnstätte des Universalen Primordialen Bewusstseins – Gott Vaters, des Schöpfers.
4. Quantitative Entwicklung des verfeinerten Bewusstseins.

¹¹ Der Begriff wird, so sei bemerkt, mitunter falsch verwendet, indem man damit schlichtweg alle nichtmateriellen Äonen bezeichnet.

5. Erlernen von Methoden der Verschmelzung mit Gott.
6. Festigung seiner selbst in der Verschmelzung mit dem Schöpfer.
7. Erlangung Göttlicher Fähigkeiten – und Hilfeleistung den verkörperten Wesen schon als Heiliger Geist.

Diese Problemstellung mag vielen Lesern, die durch atheistische und sektiererische Propaganda irreführt wurden, als überraschend bis unglaublich erscheinen. Doch genau das lehrt Gott die Menschen seit Beginn der Menschheitsgeschichte durch Propheten und auch persönlich, indem Er die menschliche Form annimmt und als Messias (Avatar, Christus) vor die Menschen tritt (alle diese Wörter bedeuten dasselbe, wenn auch in verschiedenen Sprachen).

Der Sinn des Lebens eines jeden von uns besteht darin, sich als Bewusstsein zu entwickeln, zunächst innerhalb der eigenen zeitweiligen körperlichen Behausung und später auch jenseits davon, u.a. im endlosen multidimensionalen Universum.

Diese Entwicklung geht auf zweierlei Art vonstatten: qualitativ und quantitativ.

Ersteres schließt drei Komponenten ein: intellektuelle und ethische Entwicklung sowie Verfeinerung.

Quantitative Entwicklung bedeutet ein direktes Größenwachstum des "Energieklumpens" eines individuellen Bewusstseins, das anschließend mittels spezieller Meditationstechniken in den Ozean des Universalen Primordialen Bewusstseins hineinfließt. Dieser wird in verschiedenen Sprachen unterschiedlich genannt: Schöpfer, Gott Vater, Jehova, Allah, Tao, Ishvara, Adibuddha, Svarog usw.

... Das Universum ist multidimensional. Dies ist keine mathematische Spekulation, sondern eine für den Menschen direkt erkennbare Realität. Räumliche Dimensionen sind seit jeher religiösen Praktikern bekannt. Man nannte sie auf Griechisch Äonen und im Sanskrit Lokas. Im Agni-Yoga war der Begriff "Schichten" üblich.

Die höchste und primäre Raumdimension ist die Wohnstätte des Universalen Primordialen Bewusstseins, welches, wie in der Bhagavad Gita [14] genau dargelegt wurde, periodisch eine "manifestierte" Welt erschafft, und zwar durch Verdichtung von als Elementarteilchen verstreuter kosmischer

Energie (Protoprakriti) zur Materie. Auf den so entstandenen "Inselchen" kompakter Materie werden winzige Partikeln anderer Art von zuvor verstreut vorhandener Energie (Protopurusha) angesiedelt, deren Aufgabe darin besteht, sich über vielfache Inkarnierung in organische Körper bis hin zur Göttlichkeit zu entwickeln und anschließen in das Primordiale Bewusstsein einzufließen und dieses so mit sich selbst zu bereichern.

Dieser Prozess der Seelenentwicklung beginnt mit einer elementaren Herausbildung von Energieklümpchen auf Kristallen. Danach folgen Inkarnierungen in pflanzliche, tierische und später in menschliche Körper.

Die Aufgabe eines Menschen als der abschließenden Entwicklungsphase der Einzelseele besteht darin, sich dahingehend anzustrengen, so bald wie möglich zur Göttlichkeit zu *kommen* und mit dem Schöpfer zu verschmelzen.

* * *

Die "Welterschaffung" ist kein gesamt kosmisches Phänomen. Astronomen beobachten immer wieder die Geburt neuer Stern- und Planetensysteme.

Andere solche Systeme, die bereits ihre Zeit gelebt haben, gehen in von Gott geschaffenen "schwarzen Löchern" unter. Dies ist ihr "Ende der Welt".

Hierbei gehen alle Seelen, die bis zu diesem Zeitpunkt nicht die Göttlichkeit erreicht haben, zu Grunde und zerfallen erneut zum Protopurusha-Zustand. Der stoffliche Bestandteil der zerfallenden "Inselchen" und materiellen Körper der Menschen, Tiere und Pflanzen wird dann zu Protoprakriti und damit zum Baustoff für weitere Erschaffungen.

Protoprakriti und Protopurusha zusammen werden als "Akasha" bezeichnet. (Dieses Wort als "Äther" zu übersetzen, was vielfach vorkommt, ist gänzlich inadäquat).

Über die Beschaffenheit des multidimensionalen Universums haben wir schon viel gesprochen. Hier sei nur noch erläutert, dass sie mit dem Phänomen vergleichbar ist, wie verschiedene, ihrer Schwingungsfrequenz nach unterschiedliche Radiowellenbereiche gleichzeitig in ein und demselben Raum koexistieren, wobei sie einander nicht überschneiden und sich auch fast nicht wechselseitig beeinflussen. Sie alle befinden sich in der multidi-

mensionalen Tiefe unter der feststofflichen Welt einschließlich unserer Körper, wobei wir sie üblicherweise nicht wahrnehmen.

Analog dazu können auch Geister, die grobstofflichere Äonen bevölkern, nicht sehen und nicht wahrnehmen, was in den *tieferen*, feineren Äonen vorgeht – auch wenn sie von dort aus gelenkt werden.

... In einen verfeinerteren Äon umzusiedeln ist nur im verkörperten Zustand möglich, und zwar durch spirituelle Anstrengungen. Eine Umwandlung ("Transmutation") der Bewusstseinsenergie erfolgt denn auch nur in einer spezialisierten "Transmutationsfabrik", einem Körper, der in der Lage ist, die aus gewöhnlicher Nahrung absorbierte Energie für eine Transmutation und ein Größenwachstum des "Bewusstseinsklumpens" zu nutzen.

Hieraus wird verständlich, dass weder Gebete noch irgendjemandes "Fürsprachen" in der Lage sind, eine Seele aus höllischen in paradiesische Äonen zu bringen. Die Legende, Jesus Christus habe Sünder aus der Hölle befreit, enthält eine Fehlinformation: Er rettete nicht unverkörperte, sondern verkörperte Sünder, indem Er ihnen die Lehre Gottes über die Befreiung von irdischem und nichtirdischem Leid schenkte. Und der Weg dazu ist die Bewusstseinsverfeinerung durch zärtliche Liebe, Vergebung und Mitgefühl, durch die Verbannung eigener Zorngefühle und aller Grobheit sowie durch Überwindung des Egozentrismus.

* * *

In der Literatur wird, so sei bemerkt, der Begriff "vierte Dimension" mitunter nicht angemessen gebraucht. Dies ist sogar im "Buch Jesu"¹² der Fall, wo Jesus diesen Terminus ebenfalls verwendete, als Er mit einem Gegenüber "in dessen Sprache" sprach, indem er also dessen Worte in der diesem jeweils geläufigen Bedeutung benutzte. Im genannten Buch kommt dieser Begriff sogar in zwei verschiedenen inadäquaten Bedeutungen zum Einsatz: einmal als Wohnstätte des Gott Vaters und das andere Mal schlicht als Gesamtheit der immateriellen Äonen.

In Wirklichkeit aber ist, vom Standpunkt der Begriffsbildung selbst ausgehend, die "vierte Dimension" eben eine materielle Welt, in der die

¹² [42].

Existenz nicht durch drei, sondern durch vier "Dimensionen" bestimmt wird, und zwar Länge, Breite, Höhe und Zeit.

* * *

Sprechen wir über die universale Evolution weiter.

Die Besiedlung einer neuen "Schöpfungsinsel" beginnt damit, dass sich dort Geister niederlassen, die bei ihrer Evolution auf anderen "Inseln" den Zustand des Heiligen Geistes (Brahman) erreichten. Gerade Sie werden zu *Erbauern* und *Aufsehern* der Lebens evolution auf solchen Planeten.

Der gesamte Raum in und um unsere Erde ist auch mit Ihren riesigen Bewusstseinen durchdrungen, die sich in Ihrer Gesamtheit der Heilige Geist oder Brahman nennen.

Wie dem Leser somit bereits klar sein dürfte, ist der Heilige Geist keineswegs eine "Emanation" des Gott Vaters (bzw. von Gott Vater und Gott Sohn). Nein! Der Heilige Geist ist ein Lebendes Bewusstsein – verfeinert, uns liebend und erziehend, sich beständig innerhalb und außerhalb unserer Körper befindend. Er freut sich immer, wenn wir Ihm unsere Aufmerksamkeit schenken – mit Liebe und mit der Bereitschaft, Seine Hilfe anzunehmen, um uns Ihm – Seinem Zustand – zu nähern.

Gleiches kann auch vom Bewusstsein des Schöpfers gesagt werden. Allerdings liegt dieses noch *tief*er in der Multidimensionalität und ist unvergleichlich umfassender. Es ist unendlich.

Es ist, wie das Bewusstsein des Heiligen Geistes, im Inneren (in *der Tiefe*) unter jeder kleinen Zelle unserer Körper. Die Entfernung zu Ihm ist, wie es Jesus Christus schön formulierte¹³, nicht größer als die Dicke eines feinen Papierblattes.

Da ist es nicht nötig, auf der Suche nach Gott irgendwohin zu fliegen oder sehr weit weg zu fahren: Er ist genau hier und jetzt in uns. Nur in einem anderen Äon. Was uns von Ihm trennt, ist nichts anderes als unsere eigene Grobheit, bedingt durch religiöse Unwissenheit und die Unentwickeltheit der Bewusstseine.

Wir sollen Gott im *Inneren*, in der Tiefe unseres eigenen spirituellen Herzens suchen. Diese bekannte Formel ist nicht bloß eine schöne Meta-

¹³ [42].

pher, sondern ein ganz konkreter Hinweis darauf, in welche Richtung wir uns bemühen sollen.

... Neben der Wohnstätte des Schöpfers gibt es andere Äonen, die sich untereinander an *Feinheits-* bzw. *Grobheitsstufen* unterscheiden. Die feinsten von ihnen nennen sich *paradiesisch*, die größten *höllisch*.

Wenn wir nach der Trennung von unserem verstorbenen Körper die Hölle vermeiden wollen, dann müssen wir schon jetzt lernen, dauerhaft nur in hellen, lauterem und feinen Zuständen des Bewusstseins zu existieren.

Denn nachdem wir uns vom Körper getrennt haben, verbleiben wir in ebendiesem Zustand, den wir zu Lebzeiten im Körper am meisten gewohnt waren.

Wir gelangen dementsprechend in einen Äon, der durch uns ähnliche Wesen bevölkert ist: böse, grausame, gereizte, furchtsame, lügnerische – oder aber sanftmütige, friedvolle, zärtlich liebende und fürsorgliche...

Wie lernt man Gott lieben? (Vortrag)

Unsere Liebe zu Gott sollte uns aber noch zu größeren spirituellen Höhen führen als in ein Paradies, und zwar zur Verschmelzung mit dem Schöpfer in Seinem höchsten Äon. Das ist es, was Er von uns erwartet. Denn darin besteht Seine Evolution, Sein Leben! Wenn wir Ihn lieben, dann sollten wir es auch tun! Seinetwegen und nicht unsertwegen!

Es wäre für uns gut, uns real und so stark in Ihn zu verlieben, dass wir uns nach Ihm sehnen, dass wir uns ohne Ihn keinen Platz auf der Erde finden!

Unsere Verliebtheit in Ihn sollte einer leidenschaftlichen Verliebtheit in einen Menschen ähnlich werden! Das bedeutet auch und gerade die Bestrebung nach einer realen Verschmelzung, einer Verschmelzung der Bewusstseine, etwa so, wie einander brennend liebende Menschenseelen sich vereinigen.

Um sich so in Gott zu verlieben, muss man so viel wie möglich über ihn erfahren.

Er kann denn auch real erkannt werden, nicht nur mit dem Verstand!

Doch er wird nur für jemand hörbar, sichtbar und fühlbar, der seinem Seelenzustand nach Ihm nahe gekommen ist.

Er ist die Liebe. Darum kann nur jemand, der ebenfalls zu einer großen, feinen und starken Liebe geworden ist, Gott auf diese Weise spüren. Dann wird die Verschmelzung mit Ihm nicht bloß ein leeres Wort, sondern Lebenspraxis schlechthin.

... Wer die Verschmelzung mit dem Schöpfer erreicht hat, wird für immer zu Seinem untrennbaren Teil.

Er kann aber, wenn nötig, etwa um eine Mission auf der Erde oder einem anderen Planeten zu erfüllen, sich mit einem Teil seiner selbst erneut herauslösen und dabei mit Ihm verschmolzen bleiben.

Jesus schilderte dies in Analogie zum Weinstock (Joh 15): Aus dem "Erdreich" des Bewusstseins des Universalen Gott Vaters erwächst ein "Stamm" – das Bewusstsein des Göttlichen Lehrers, der mit Seinen Armen-Zweigen viele an Ihn hoffende verkörperte Seelen unterstützt.

Gerade so manifestieren sich für verkörperte Menschen die Göttlichen Lehrer. Sie können dabei verschiedene materielle Körper haben (d.h. verkörpert sein), oder aber auch keine.

Aber auch diejenigen, die jetzt einen Körper haben, verfügen über die Fähigkeit, gleichzeitig mit anderen Teilen ihres Bewusstseins an einem beliebigen Ort des Planeten zu wirken. Sie (als Bewusstseine) sind denn auch unvergleichlich größer als unser Planet; in ihren Körpern platzieren sie nur einen winzigen Teil ihrer selbst.

* * *

Ich will es jetzt nochmals für diejenigen formulieren, denen der Unterschied zwischen heidnischen "Göttern" und individuellen Manifestationen des Gott Vaters noch nicht endgültig klar ist. Die Konfusion um diese Frage liegt darin, dass nahezu alle religiösen Menschen die richtige Vorstellung von der Multidimensionalität des Raums fehlen lassen.

Das Kriterium ist folgendes: Ein Teil des Gott Vaters ist nur jemand, der in Verschmelzung mit Ihm im höchsten, primordialen, für das gesamte endlose Universum Einen Äon verweilt.

Heidnischen "Götter" hingegen sind entweder fiktive Folklorefiguren oder wirklich existierende Geister der einen oder anderen (aber nicht der höchsten) evolutionären Entwicklungsstufe.

Gott in Seinen Aspekten als Schöpfer, Höchster Lehrer und Ziel ist für uns alle *Eins*, auch wenn in Ihm eine Vielzahl wechselseitig aufgelöster vollkommener Bewusstseine Platz findet. ie sind dadurch vereint, dass sie alle in der Wohnstätte des Allerfeinsten Bewusstseins verweilen und, von ihr ausgehend, auf verschiedenen "Inseln" der Schöpfung wirken.

Ist es jetzt klar?

Das heißt: Es bleibt nur noch, *dorthin* vorzudringen und sich *dort* in Verschmelzung mit dem Schöpfer zu festigen.

* * *

Ein prinzipieller Markstein zu Beginn dieses Weges ist es, die Funktionen des spirituellen Herzens (Energie des Anahata-Chakra im mittleren Dantian) zu realisieren. Diese Energiestruktur des Organismus ist das Organ, das Emotionen der Liebe erzeugt.

Sehr wenige Menschen besitzen ein entwickeltes spirituelles Herz "von Geburt an" (d.h. noch seit ihrer letzten Inkarnation).

Manchen Frauen gelingt es, die Funktionen dieses Organs durch eine harmonische Ehebeziehung ziemlich einfach zu entwickeln; denn der weibliche Organismus mit seinen charakteristischen Hormonen, den erogenen Milchdrüsen, die unmittelbar ans Anahata geknüpft sind, und mit der Möglichkeit, in der Sorge für die Kinder die Liebe zu vervollkommen, bietet einer Seele, die in einen weiblichen Körper inkarniert ist, einen unvergleichlichen Vorteil vor dem "starken" (an Grobheit und Gewaltsamkeit) Geschlecht.

Für alle anderen Menschen besteht die einzige Möglichkeit, sich radikal umzuwandeln, in der Anwendung spezieller Psychotechniken, die von spirituellen Schulen des Hinduismus, Taoismus und Buddhismus, des Christentums, des Islam und anderer religiöser Traditionen ausgearbeitet worden sind.

... Gott ist die Liebe. Er selbst sagt das. Dasselbe kann jeder bestätigen, der Gott wirklich kennen gelernt hat.

Auch wir, um Ihm ähnlich zu werden, müssen lernen, die Liebe im wahrsten Sinne zu sein.

Dies beginnt damit, sich anzugewöhnen, bewusst und stabil im eigenen Anahata-Chakra zu leben.

Hierbei tritt die Bewusstsein in den Zustand der Liebe ein.

Danach — durch meditative Arbeit — weiten wir uns in diesem Zustand allmählich aus, um zunächst viel größer als der Körper zu werden; danach umfassen wir mit unserem spirituellen Herzen die ganze Erde und später, umarmen wir mit unser Liebe Gott...

So werden wir allmählich zu *kosmischen spirituellen Herzen* und fließen dann in den Ozean des Universalen Schöpfers ein.

Um aber dieses einfache Schema ins Leben umzusetzen, muss man sehr viel tun. Das ganze Problem hier liegt darin, dass Er keine Unwürdigen an sich heranlässt.

Die Praxis des modernen Hesychasmus (Vortrag)

Die spirituelle Tradition, die unter dem Namen HESYCHASMUS bekannt ist, entstand unter den Christlichen Asketen. Man muss deshalb zuerst kurz erläutern, was das Christentum ist.

Das ist vor allem die Lehre über Gott und den Weg zu Ihm, die von dem im menschlichen Körper inkarnierten Boten des Schöpfers — Jesus Christus — für uns gegeben war.

Betrachten wir die Hauptpostulate Seiner Lehre:

1. Darum sollt ihr vollkommen sein, wie euer Vater im Himmel vollkommen ist. (Mt 5,48).
2. Ich und der Vater sind Eins. (Joh 10,30).
3. Ich bin der Weinstock (Joh 15,1-5).
4. Wie Mich Mein Vater kennt, so kenne Ich den Vater. (Joh 10,15).
5. Ich liebe den Vater (Joh 14,31).
6. Gerechter Vater! Ich kenne Dich! (Joh 17,25).
7. Und lernt von Mir (Mt 11,29).
8. Gott ist die Liebe (1 Joh 4,16).
9. Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele, von ganzem Gemüt und von allen deinen Kräften (Mk 12,29-30).

10. Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst (Mk 12,31).

Das sind die Grundsätze des Christentums. Sie enthalten den Aufruf Jesu an die Menschen, SO ZU WERDEN WIE ER. Und, wie Er, den Himmlischen Vater zu erkennen und mit Ihm Eins zu werden.

Das Neue Testament ist ebenfalls reich an Jesu Geboten, deren Befolgung am schnellsten dabei hilft, es zu verwirklichen. Sie beinhalten folgende Aufforderungen:

- absolut ehrlich in den Beziehungen zu anderen Menschen sein, keine Schulden haben, sich kein fremdes Eigentum aneignen,
- mehr auf das Wohlergehen anderer bedacht sein als auf sein eigenes,
- Frieden stiften,
- liebevoll und zärtlich zueinander sein,
- jedem in allem Guten helfen,
- vergeben, sich nicht rächen, nicht fluchen,
- nicht hassen, sich nicht emotional in die Verurteilung anderer verstricken,
- nicht nach der Anhäufung “irdischer” Reichtümer streben: sonst ver säumst du die Möglichkeit, geistige Reichtümer anzusammeln,
- nicht kleinmütig werden vor Angriffen aggressiver Primitivlinge, die nur dem Körper schaden können, aber nicht dem, womit wir vor den Himmlischen Vater nach dem Tod des Körpers erscheinen – der Seele,
- nicht dem Trunk ergeben sein,
- nicht anmaßend sein, sondern im Gegenteil: bescheiden und ach tungsvoll zu anderen,
- bestrebt sein, alles zu tun was wir nur können um der spirituellen Unterstützung anderer Menschen willen,
- sich nicht übermäßig über Sexualität begeistern, damit diese nicht Gott vom Mittelpunkt verdrängt; persönliche Suche nach Gott und der Dienst für Ihn sollen immer an erster Stelle sein.

Hierzu seien nur einige wenige Zitate angeführt:

Ein neues Gebot gebe ich euch, dass ihr euch untereinander liebt, wie ich euch geliebt habe, damit auch ihr einander lieb habt. (Joh 13,34)

Vor allen Dingen habt untereinander beständige Liebe; denn “die Liebe deckt auch der Sünden Menge” (1 Pt 4,8)

Wenn jemand spricht: Ich liebe Gott, und hasst seinen Bruder, der ist ein Lügner. Denn wer seinen Bruder nicht liebt, den er sieht, wie kann er Gott lieben, den er nicht sieht? (1 Joh 4,20)

Ihr Lieben, lasst uns einander lieb haben; denn die Liebe ist von Gott!

Wer nicht liebt, der kennt Gott nicht; denn Gott ist die Liebe. (1 Joh 4,7-8)

Wenn wir uns untereinander lieben, so bleibt Gott in uns!... (1 Joh 4,12).

Seid niemand etwas schuldig, außer, dass ihr euch untereinander liebt! (Röm 13,8)

Die vollkommene Liebe treibt die Furcht aus; ... Wer sich aber fürchtet, der ist nicht vollkommen in der Liebe! (1 Joh 4,18)

Wenn ich mit Menschen- und mit Engeln redete und hätte die Liebe nicht, so wäre ich ein tönendes Erz...

Wenn ich prophetisch reden könnte und wüsste alle Geheimnisse und alle Erkenntnis und hätte allen Glauben, so dass ich Berge versetzen könnte, und hätte die Liebe nicht, so wäre ich nichts.

Und wenn ich alle meine Habe den Armen gäbe und ließe meinen Leib verbrennen, und hätte die Liebe nicht, so wäre mir's nichts nütze.

Die Liebe ist langmütig und freundlich,

die Liebe eifert nicht,

die Liebe treibt nicht Mutwillen,

sie bläht sich nicht auf,

sie verhält sich nicht ungehörig,

sie sucht nicht das Ihre,

sie lässt sich nicht erbittern,

sie rechnet das Böse nicht zu,

sie freut sich nicht über die Ungerechtigkeit, sie freut sich aber an der Wahrheit...

Die Liebe hört niemals auf, wo doch das prophetische Reden aufhören wird und das Zungenreden aufhören wird... (1 Kor 13,1-8)

Liebt eure Feinde und bittet für die, die euch verfolgen!... (Mt 5,44).

Selig sind die Friedfertigen!... (Mt 5,9)

Richtet nicht!... (Luk 6,37)

Alles nun, was ihr wollt, dass euch die Leute tun sollen, das tut ihnen auch!... (Mt 7,12)

Wer dich bittet, dem gib; und wer dir das Deine nimmt, von dem fordere es nicht zurück! (Luk 6,30)

Wenn ihr den Menschen ihre Verfehlungen vergebt, so wird euch euer himmlischer Vater auch vergeben. Wenn ihr aber den Menschen nicht vergebt, so wird euch euer Vater eure Verfehlungen auch nicht vergeben. (Mt 6,14-15)

Wer ist weise und klug unter euch? Der zeige mit seinem guten Wandel seine Werke in Sanftmut und Weisheit. Habt ihr aber bittern Neid und Streit in eurem Herzen, so rühmt euch nicht und lügt nicht der Wahrheit zuwider: Das ist nicht die Weisheit, die von oben herabkommt, sondern sie ist ... teuflisch... (Jak 3,13-15)

Denn das ist der Wille Gottes, dass ihr mit guten Taten den unwissenden und törichten Menschen das Maul stopft! (1 Pt 2,15)

Wer sagt, er sei im Licht, und hasst seinen Bruder, der ist noch in der Finsternis. (1 Joh 2,9).

Die Liebe sei ohne Falsch!

Hasst das Böse, hängt dem Guten an!

Die brüderliche Liebe untereinander sei herzlich!

Einer komme dem andern mit Ehrerbietung zuvor! (Röm 12,9-10)

Segnet, die euch verfolgen; segnet, und flucht nicht! (Röm 12,14)

Vergeltet niemand Böses mit Bösem! (Röm 12,17)

Rächt euch nicht selbst! (Röm 12,19)

Wenn deinen Feind hungert, gib ihm zu essen; dürstet ihn, gib ihm zu trinken! (Röm 12,20)

Lass dich nicht vom Bösen überwinden, sondern überwinde das Böse mit Gutem! (Röm 12,21)

Du aber, was richtest du deinen Bruder? Oder du, was verachtest du deinen Bruder?...

So wird nun jeder von uns für sich selbst Gott Rechenschaft geben!

Lasst uns nicht mehr einer den andern richten!

Sondern richtet vielmehr darauf euren Sinn, dass niemand seinem Bruder einen Anstoß oder Ärgernis bereite. (Röm 14,10-13)

Wenn ein Mensch etwa von einer Verfehlung ereilt wird, so helf ihm wieder zurecht mit sanftmütigem Geist, ihr, die ihr geistlich seid; und sieh auf dich selbst, dass du nicht auch versucht werdest! (Gal 6,1).

Lasst kein faules Geschwätz aus eurem Mund gehen, sondern redet, was gut ist, was erbaut und was notwendig ist, damit es Segen bringe denen, die es hören! (Eph 4,29).

Wenn du von jemandem ... eingeladen bist, so setze dich nicht oben-an!... Denn wer sich selbst erhöht, der soll erniedrigt werden; und wer sich selbst erniedrigt, der soll erhöht werden. (Luk 14,8-11)

Ihr sollt euch nicht Schätze sammeln auf Erden, wo sie die Motten und der Rost fressen und wo die Diebe einbrechen und stehlen! Sammelt euch aber Schätze im Himmel!...

Denn wo dein Schatz ist, da ist auch dein Herz. (Mt 6,19-21)

Alles ist erlaubt, aber nicht alles dient zum Guten... (1 Kor 10,23)

Ihr könnt nicht Gott dienen und dem Mammon¹⁴! (Mt 6,24)

Was hülfte es dem Menschen, wenn er die ganze Welt gewönne und nähme doch Schaden an seiner Seele? (Mt 16,26)

Ihr habt weiter gehört, dass zu den Alten¹⁵ gesagt ist: "Du sollst keinen falschen Eid schwören und sollst dem Herrn deinen Eid halten"... Ich aber sage euch, dass ihr überhaupt nicht schwören sollt!... Eure Rede aber sei: Ja, ja; nein, nein!" (Mt 5,33-37)

Und sauft euch nicht voll Wein, woraus ein unordentliches Wesen folgt, sondern lasst euch vom Geist erfüllen!... (Eph 5,18)

Es ist besser, du isst kein Fleisch und trinkst keinen Wein und tust nichts, woran sich dein Bruder stößt! (Röm 14,21)

Lasst uns ehrbar leben wie am Tage, nicht in Fressen und Saufen, nicht in Unzucht und Ausschweifung, nicht in Hader und Eifersucht!... (Röm 13,13)

Niemand suche das Seine, sondern was dem andern dient! (1 Kor 10,24)

In Demut achte einer den andern höher als sich selbst! (Phil 2,3)

Wer nicht mit mir sammelt, der zerstreut! (Mt 12,30)

Fürchtet euch nicht vor denen, die den Leib töten, doch die Seele nicht töten können!... (Mt 10,28)

Legt alles ab von euch: Zorn, Grimm, Bosheit, Lästerung, schandbare Worte aus eurem Munde! (Kol 3,8)

Meine Freude bleibe in euch und eure Freude werde vollkommen!

¹⁴ Heidnischer Gott des Reichtums.

¹⁵ Mose.

Das ist mein Gebot, dass ihr euch untereinander liebt, wie ich euch liebe! (Joh 15,11-12)

Das gebiete ich euch, dass ihr euch untereinander liebt! (Joh 15,17)

* * *

Nun prüfe jeder sich selbst: Habe ich das, was Jesus lehrte und weiterhin lehrt, auch so verstanden?

Christentum ist ja doch gerade das! Denn gerade so lehrte und lehrt uns Jesus Christus! Alles andere ist Entstellung und Sektiererei.

Jetzt aber möchte ich nur unterstreichen, dass Jesus während Seines uns bekannten irdischen Lebens Seine unmittelbaren Jünger auch meditative Praktiken lehrte, ohne die es unmöglich ist, den Himmlischen Vater zu erkennen.¹⁶

Im Neuen Testament gibt es solche Äußerung Jesu: "Gott ist Geist, und die ihn anbeten, die müssen ihn im Geist und in der Wahrheit anbeten" (Joh 4,24). Hier ist die Rede davon, wie man zu Gott gehen soll, und zwar mit der richtigen Einsicht in das Wesen Gottes und die Evolutionsaufgaben des Menschen. Und Ihn "anbeten" (besser zu übersetzen wäre es als Ihn verehren) sollte man nicht mit dem Körper, nicht mit "religiösen" Körperbewegungen, sondern mit der Seele, die sich allmählich – durch meditative Methoden der Selbstvervollkommnung – aus der Abhängigkeit vom materiellen Körper befreit.

* * *

In der Praxis vieler christlichen Kirchen haben sich tempelgebundene Gottesdienste und Rituale herausgebildet, obwohl dies keineswegs zur Lehre von Jesus Christus gehörte. Man kann die Frage stellen: Ist das gut oder schlecht?

¹⁶ Die große Erfahrung der meditativen Arbeit, die unter Leitung von Jesus durch gemacht worden ist, ist in Episteln von den Aposteln Johann, Philippus, Thomas, so auch Paulus zu sehen.

Auf der einen Seite muss man klar verstehen, dass Gott nicht in höherem Maße in Tempeln anwesend ist als außerhalb von ihnen. Und dass Er in *den Tiefen* des Universums zu suchen ist, nicht in materiellen Kultgegenständen oder Gebäuden.

Auf der anderen Seite aber entstand das Tempelwesen immerhin als ein vollkommen natürliches Bedürfnis von Menschen, die von der allgemeinen geistigen Absicht vereint waren, sich zu versammeln, schlicht um mit Gleichgesinnten emotional zu kommunizieren, Gedanken und Erfahrungen auszutauschen, sich gegenseitig zu helfen und zu lernen.

Auch Rituale erweisen sich per se oft als nützlich: Sie sind förderlich, damit bei den versammelten Menschen, die sich auf die Aufnahme des Göttlichen eingestimmt haben, der Gedankenschwall über „das Irdische“ zum Stillstand kommt. Auf dieser Grundlage erlangen viele von ihnen erstmals Beweise für die Realität des Mystischen – spürbare Berührungen unsichtbarer Hände, Energieströme aus Ikonen, Gedanken und sogar Stimmen unsichtbarer Gesprächsteilnehmer...

Für den einen ist es Gott, der sich so offenbart, für andere sind es Teufel... Dies hängt von der ethischen Reinheit eines jeden Menschen ab.

Und die ethische Reinheit der „Herde“ ist in hohem Maße durch den spirituellen Entwicklungsgrad der „Hirte“ bedingt. Eben darin liegt das Hauptproblem: Unter dem Anschein des Christentums wird ja sehr oft etwas diametral Entgegengesetztes gepredigt...

... Ja, wenn wir von den Unterschieden zwischen den hervorgegangenen Glaubensrichtungen sprechen, ist es nötig, den Akzent durchaus nicht auf das Rituelle zu legen. Nicht im Rituellen liegt das Problem! Sollen doch die Rituale bei allen so bleiben wie sie sind! Das Problem liegt ganz wo anders: Es fehlt eine ganzheitliche Einsicht in die Existenz des Universalen Bewusstseins und insbesondere für dessen evolutionären Aspekt!

Beginnen wir damit, dass das Universum real (nicht nur mathematisch) und multidimensional ist und aus 7 Hauptschichten der Multidimensionalität.

Die Schichten des multidimensionalen Raumes unterscheiden sich voneinander vor allem durch den Grad der Verfeinerung der sie füllenden Energien.

Die tiefstgelegene und feinste Schicht im universellen multidimensionalen "Ozean der Emanationen" — dem Absoluten — ist die Loka des Primordialen Bewusstseins, das in verschiedenem Zusammenhang und in verschiedenen Sprachen als Gott Vater, Schöpfer, Himmlischer Vater, Jehova, Allah, Tao, Ishvara, Shiva, Ódin und mit anderen Namen bezeichnet werden kann.

Am anderen Ende der Skala der Multidimensionalität liegt die Hölle, die "Müllgrube der Evolution" und damit Wohnsitz der — ihrem energetischen Status nach — größten Wesen. Es sind diejenigen, die es sich im Verlauf ihres inkarnierten Lebens angewöhnt haben, in groben emotionalen Zuständen zu verbleiben.

Ist es jetzt klar, warum Gott uns zurät, in den Emotionen herzlicher Liebe zu leben, und nicht in solchen von Zorn, Verurteilung, Gereiztheit, Bosheit und Hass?...

... Nicht immer gelingt es dem Menschen, leicht und schnell seinen Charakter in eine bessere Richtung zu verändern. Er weiß einfach nicht, wie das zu tun ist. Hier möge ihm das von uns detailliert ausgearbeitete System der psychischen Selbstregulierung zu Hilfe kommen, beruhend auf der Meisterung der Funktionen der eigenen Chakras als Organen, die unter anderem für die Erzeugung unserer Emotionen verantwortlich sind.

Das Hauptchakra eines jeden von uns ist das im Brustkasten befindliche Anahata-Chakra. Gerade dort entstehen Emotionen der "herzlichen" Liebe, jenes Zustandes, der uns realerweise Gott näher bringt und der so explizit durch Jesus Christus und Seine Apostel für uns gepredigt wurde.

Über dem Anahata — im Hals — liegt das Vishudha Chakra, verantwortlich für die ästhetische Wahrnehmung von Situationen der Umgebung.

Noch höher — im Kopf — gibt es zwei "Denkchakras".

Und unter dem Anahata — im Bauch und im Beckenbereich — befindet sich ein Block von drei Chakras, der sich das Untere Dantian oder Hara nennt. Es ist der *Kraftblock* des Organismus, der dessen verschiedene Funktionen mit Bioenergie versorgt.

Gerade das Anahata mit seinem kostbaren Inhalt — dem spirituellen Herzen — ist der allerwichtigste Teil eines jeden von uns. Eben dieses Chakra ist es, das wir in erster Linie reinigen und auf jede Weise entfalten und wachsen lassen sollen — genauer: Wir sollen selbst wachsen, indem wir

zum spirituellen Herzen werden und *uns* – *als Seele* – darin unterbringen, uns dort “niederlassen”.

* * *

Gott ist die Liebe. Und wir müssen, um uns Ihm zu nähern, auch uns in die Liebe verwandeln.

Die einzige Möglichkeit dies zu verwirklichen wird gewährleistet durch bewusste willensmäßige Kontrolle der eigenen Emotionen: Ausschaltung grober Emotionszustände und jede mögliche Kultivierung der verfeinerten.

Dies kann nicht anders erreicht werden als durch die oben angeführten Methoden spiritueller Arbeit.

Wenn wir uns ethisch intensiv umgestalten in Übereinstimmung mit den oben aufgezählten Prinzipien der Göttlichen Ethik, dann verdienen wir einen aktiven Beistand bei unserem spirituellen Aufstieg durch Göttliche Lehrer als Vertreter des Gott Vaters. Sie sind diejenigen, die in ihrer Gesamtheit als Heiliger Geist bezeichnet werden.

... Der Schöpfer ist in unmittelbarster Weise an unserer positiven Entwicklung interessiert. Er ist es ja, der uns gesandt hat, damit wir uns durch irdische Inkarnationen weiterentwickeln! Weshalb? Damit wir, nachdem wir uns bis zum nötigen Niveau entwickelt haben, in Ihn einfließen und Ihn so mit uns selbst bereichern.

Verständlicherweise ist es nicht nach eines jeden Kraft, bereits jetzt mit dem eigenen Bewusstsein in Ihn einzufließen. Doch Er sendet uns in Verkörperungen keineswegs nur ein Mal, sondern viele Male. Und das Seelenwachstum ist bei uns allen unterschiedlich: Der eine inkarniert sich ja zum erstenmal in einem menschlichen Körper, und ein anderer inkarnierte sich bereits Hunderte Male.

Mehr noch: Vor unseren menschlichen Erdenleben evolvierten wir alle – als Seelen – zuerst in pflanzlichen und dann in tierischen Körpern. Und die Wesen, die jetzt in solchen Körpern leben, sind ... zukünftige Menschen.

Wird diese Einsicht jetzt nicht für jeden zur Grundlage dafür, sich gegenüber allen Lebewesen, die auf der Erde inkarniert sind, respektvoll und mitfühlend zu verhalten?

... Gott gab Mose einmal das Gebot: “Du sollst nicht töten!”. Mose jedoch verletzte es als erster... Seitdem wurde dieses Gebot weder von den

Juden massenhaft anerkannt noch von denen, die sich Christen nannten, noch von Moslems.

Dabei befahl Gott durch Mose nicht: "Töte keine Menschen!". Er schrieb auf die Gesetzestafeln eine Formel mit umfassenderer Bedeutung: Töte niemanden! Und erläuterte dabei:

"... Sehet da, ich habe euch gegeben alle Pflanzen, die Samen bringen, auf der ganzen Erde, und alle Bäume mit Früchten, die Samen bringen, zu eurer Speise" (Bibel, Genesis 1,29).

Und präziserte dann noch (Bibel, Genesis 9,1-4): Allein esset das Fleisch nicht mit seinem Blut, in dem sein Leben ist! Und hierzu gehören alle Säugetiere, Reptilien, Amphibien, Fische, Weichtiere etc. — fast alle Lebewesen außer Pflanzen.

Doch sogar wenn man die Bibel nicht anerkennt, ist es nicht angebracht, tief zu überlegen: Ist es um der eigenen Gaumenfreuden willen zulässig, jene zu töten, die unter Schmerzen leiden? Ist das mit der Liebe zu ihnen, mit dem Liebesprinzip selbst vereinbar?

Eben deshalb gibt es Menschen, die — gerade aus ethischen Beweggründen! — auf eine Ernährung mit Pflanzen, Milchprodukten und Vogeleiern umsteigen.

Und ich versichere: Ohne dies wird Gott nie jemandes Liebe als vollkommen anerkennen!

* * *

Indem wir lernen, die Schöpfung zu lieben und dabei mit deren einzelnen Erscheinungsformen beginnen, entwickeln wir allmählich die Fähigkeit so zu lieben, wie der Schöpfer selbst liebt.

So kommen wir — unserem Seelenzustand nach — Ihm näher.

So entwickeln wir uns als die Liebe.

Und wir erwerben — als Ergebnis — die Fähigkeit, auch den Schöpfer zu lieben.

Wenn wir zur vollkommenen Liebe geworden sind, verschmelzen wir mit dem Schöpfer und werden zu Seinem Integralen Teilen.

Eben darin besteht — kurz gesagt — der Hauptkern jener Lehre Gottes, die Er den Menschen zu bringen sucht.

Spirituelle Gotteskämpfer, die ethische Makellosigkeit erreicht haben, werden von Göttlichen Lehrern ausführlich dabei unterstützt, als Seele (Bewusstsein) zur Vollkommenheit zu kommen. Und dann gelangen solche Menschen zur Verschmelzung mit dem Schöpfer in Seiner Wohnstätte.

In der Wohnstätte des Schöpfers sind alle zuvor individuellen Bewusstseine der Vollkommenen zu einer *Einheit* verschmolzen.

Eben dies lässt mit voller Verantwortung sagen, dass Gott *Einig* ist.

Doch sie sind befähigt, erneut partielle Individualität wieder zu erlangen, indem sie sich aus der Wohnstätte des Schöpfers — nunmehr — als Seine Bestandteile herauslösen. Eben sie nennt man Göttliche Lehrer, Heilige Geister oder — in ihrer Gesamtheit — den Heiligen Geist.

Unter ihnen sind jene, die männliche oder weibliche Gestalt haben: je nach ihrer letzten Inkarnation.

Jeder von ihnen genießt absolute Bewegungsfreiheit und kann in einem beliebigen Teil des Weltraums erscheinen. Mitunter kann man sie auch als Gruppe an einem bestimmten Ort beobachten.

Sie sehen aus öfters wie gigantische, der menschlichen Gestalt ähnliche Formen (Mahadouble). Ihre Höhe und Basisfläche reicht von einigen Dutzend Metern bis zu Kilometern. Auf der Spitze eines jeden ist ein Göttliches Antlitz. Sie stammen aus der Wohnstätte des Schöpfers, bleiben mit Ihm vereint und durchdringen mit sich — wie mit durchsichtiger Göttlicher Flamme — ungehindert die Erdfeste und beliebige stoffliche Gegenstände.

Manche von ihnen haben eine oder mehrere "Verantwortungsgebiete" auf der Erdoberfläche, wo jeder von ihnen Inkarnierten zu helfen versucht besser zu werden, und schafft ihnen Lehrsituationen, vor allem solche zur Erlernung der Ethik. Eben hier lehren sie auch jene, die sich bereits als Schüler Gottes begreifen und ungehindert mit ihren nichtverkörperten Göttlichen Lehrern kommunizieren.

Über Sankt Petersburg zum Beispiel kann man immer das Göttliche Antlitz des Apostels Andreas sehen. Es gibt aber auch örtlich begrenztere Gelände, wo man immer mit Jesus, Sathya Sai Baba, dem Apostel Philippus und anderen Umgang pflegen kann.

Man nimmt sie bisweilen fälschlicherweise für "Schutzpatrone" einer Stadt oder irgend einer anderen Gegend. Nein: Sie sind keine Schutzpatrone, sondern unsere ständigen Erzieher, wenn wenn nötig sanft und zärtlich,

nötig streng. In jedem Fall weise. Sie sind Koordinatoren unserer Schicksale — jener Schicksale, die ein jeder verdient hat.

Beim Kontakt mit konkreten verkörperten Schülern ist jeder von ihnen vor allem bestrebt, ihnen die Kenntnisse und Methoden zu schenken, die früher einmal die Grundlage für seinen oder ihren persönlichen Weg zur Vollkommenheit bildeten. Es kommt aber auch vor, dass die persönliche Erfahrung gleich mehrerer von ihnen zusammenkommt. So war es beispielsweise in unserem Fall. Dies beschleunigt das Wachstum der Schüler und erlaubt zudem, die Methodologie spiritueller Vervollkommnung stets zu verfeinern im Hinblick auf bestimmte ökologische und kulturelle Ausbildungsverhältnisse.

* * *

Menschliche Phantasie hat ein märchenhaftes Bild des Teufels erschaffen: unbedingt mit Hörnern, Hufen, einem Schwanz, männlichen Geschlechts und dazu noch ... ein sexueller Psychopath.

Dies ist jedoch eine überaus schädliche Unwahrheit. Schädlich, weil die den Weg ihrer eigenen realen Diabolisierung gehenden Menschen ihre verzweifelte Lage nicht verstehen: Bei mir wachsen ja keine Schwänze und Hörner, also ist alles in Ordnung!

Bei der vorherrschenden religiösen Unkenntnis ist es — für viele! — sehr einfach, zu Teufeln zu werden! Ich erlebte solche gleichermaßen unter politischen Anführern wie unter denjenigen, die Posten in „spirituellen“ Organisationen bekleideten, und auch unter Alkoholikern.

Wobei sie beiderlei Geschlechts sein können.

Wer sind sie? Wie sind sie zu erkennen?

Ihr Merkmal ist das chronische Verweilen in intensiv groben Gefühlszuständen (Zorn, Verärgerung, Hass). Verlogenheit, Niederträchtigkeit und Aggressivität sind ebenfalls ihre charakteristischen Eigenschaften.

Sie bleiben es auch nach ihrer Entkörperung. Ihr Wohnsitz wird die Hölle sein, wo sie in einem Dickicht von Ihresgleichen leben und von diesen gequält werden.

Manche von ihnen werden aber noch eine Zeit lang verkörperten Menschen schaden können — so wie damals, als sie verkörpert waren.

Verkörperte Teufel können offensichtlichen physischen Schaden zufügen, indem sie töten, verkrüppeln, vergewaltigen, schlagen, rauben, erpressen und andere ihnen Ähnliche gegen ihre Opfer hetzen...

Doch sowohl verkörperte wie nichtverkörperte Teufel sind dazu fähig, derart starke gröbste Energiefelder und „Energieeinrichtungen“ zu schaffen, dass sie ihre Opfer oft in psychotische Zustände bringen. Ärzte stellen Letzteren dann die Diagnose: Schizophrenie mit Symptomen des Beeinflussungswahns. Aber es ist kein Wahn, sondern Realität. Ich kannte persönlich zwei, die, nachdem sie unter solche Einwirkung von Teufeln geraten waren, den Ausweg aus der Situation darin fanden, dass sie sich zum Zwecke des Selbstmordes aus Fenstern in den Tod stürzten...

Wozu erzähle ich diese Gespenstereien? Nicht um zu erschrecken! Im Gegenteil: um denjenigen zu helfen richtige Entscheidungen zu treffen, die in solche Situationen geraten.

Vor allen Dingen muss man, wie auch bei allen anderen Unglücksfällen, Katastrophen und Unbilden, daran denken, dass alles Geschehende immer – real! – vor den Augen Gottes geschieht. Und von Ihm zugelassen wird.

Und mehr noch: Von Ihm werden diese Situationen auch herbeigeführt!

Es ist nur wichtig zu verstehen: wozu? Was willst Du, Herr, mir dadurch sagen, was willst Du mir beibringen, worin willst Du mich korrigieren?

Gott lebt ja nicht auf irgend einem anderen Planeten! Und Er ist kein für uns unsichtbares fliegendes Männchen, das unmöglich allem folgen kann, was mit uns allen vorgeht! Gott ist der Universale Ozean des Bewusstseins, nämlich überall leibhaftig, an jedem Punkt des Weltalls, doch gleichsam unter einem hauchdünnen *Schleier*, der den Schöpfer von Seiner Schöpfung trennt.

Und es geschieht nichts Bedeutsames mit irgend jemandem von uns, ohne dass es uns Nutzen bringt!

Schmerz zum Beispiel kann dazu gegeben werden, damit wir lernen, die Schmerzen anderer Wesen mitzuleiden und diesen keine mehr zuzufügen.

Und allerart böse Taten anderer Menschen erlauben uns, die menschliche Psychologie praktisch zu studieren.

Oder sie können bedeuten, dass es für uns an der Zeit ist, „die Kompanie zu wechseln“...

Usw. Alles zum Nutzen!

In meiner veröffentlichten Autobiografie¹⁷ habe ich veranschaulicht, wie Gott, indem Er sich verschiedener menschlicher Scheußlichkeiten bediente, meine Lebenssituationen radikal veränderte – mir zum Nutzen!

Und als ich einmal, tödlich verletzt, Ihn heulend bat mir das Geschehnde zu erklären, begann Er mit den Worten: “Du wirst Mir später dafür dankbar sein!”...

So ist es später auch geschehen!

Und noch: In allen schwierigen Situationen sollte man sich enger an Ihn schmiegen! Er schafft uns Probleme oft gerade deshalb.

... Und die Beiden, die sich aus Fenstern stürzten... Einer von ihnen, der einen Geltungsdrang bis zu grotesker Widerwärtigkeit entwickelt hatte, und der andere ... nahm deshalb Schaden, weil er sich auf einen Streit mit einem diabolisch gewordenen früheren Geschäftspartner eingelassen hatte, der ihm eine Geldschuld nicht erstatten wollte...

Jesus Christus lehrte: “ Wer dir das Deine nimmt, von dem fordere es nicht zurück!” (Luk 6,30). Dieser Kerl aber hatte dieses Gebot vergessen, obwohl er es gelesen hatte... Dabei sollte man die Lehre Gottes nicht nur lesen, sondern auch befolgen!

Sein zweiter Fehler war, dass er seine ganze Aufmerksamkeit auf den Teufel richtete, anstatt sich mit seiner Seele in die Arme Gottes zu stürzen. Und in der Tat: Dann *verlor er Gott* im wahrsten Sinne!...

Alles in allem, er bestand die ethische Prüfung nicht...

Auch ich geriet in ähnliche Situationen. Doch ich nutzte sie genau dazu, noch stärker mit dem Schöpfer zu verschmelzen: Im Körper ging es mir ja schlecht, in der Wohnstätte des Schöpfers dagegen gut, sogar sehr!

Mir haben diese Teufel sehr geholfen.

... Das Schrecklichste aber ist, gar keinen Attacken irgend eines Teufels ausgesetzt zu sein, sondern selbst zu einem Teufel zu werden. Das verurteilt zu einem furchtbaren Schicksal!

Einmal verkündete Gott durch einen Propheten den Grundsatz: “Alles ist zum Guten!”¹⁸. Wir sollten versuchen, uns diesen Satz jetzt so fest einzuprägen, dass wir ihn auch dann nicht vergessen werden, wenn die Zeit kommt, vor Gott eine “Prüfung im Fach praktische Ethik“ zu belegen.

¹⁷ [11,15].

¹⁸ [8].

Und Er lehrt noch, dem von Ihm kontrollierten Übel als einem Katalysator zur Entfaltung von Gutem zu begegnen. Auch darüber sollte man gut nachdenken und es sich merken.

... Ich hörte öfters den Einwand: "Nein! Wenn es einen Gott gibt, dann ist Er gut! Er kann uns doch nicht so viel Leid zufügen! Alles Böse ist vom Teufel!"...

In dieser Behauptung liegt ein für unser gesellschaftliches Umfeld typisches Unverständnis für die Grundsätze der Wechselbeziehungen zwischen Gott und den Menschen. Die so denkenden Menschen sind so tief egozentrisch, dass sie Gott als ihren "allmächtigen Diener" betrachten, zu dessen Pflichten es gehört, MEIN Leben nach MEINEM Wunsch einzurichten! Und wenn nicht, dann werde ich ... dann werde ich Dich überhaupt nicht anerkennen! Oder es gibt Dich auch gar nicht!...

Doch Gott existiert. Und Er ist wirklich allmächtig. Allerdings ist der Charakter der Wechselbeziehungen zwischen Ihm und verkörperten Wesen ein völlig anderer.

In der Tat: Er und wir sind prinzipiell durchaus keine unterschiedlichen Wesen. Wir sind eben Seine Teilchen (Teilchen von Ihm, vom Absolut), die von Ihm auf "irdische Weiden" zur Reifung geschickt worden sind!

Und unsere einzige Bestimmung besteht genau darin, auf diesen "Weiden" zu reifen!

Er ist unser Guter Hirte: Er "weidet" uns — objektiv betrachtet — mit dem einen einzigen Ziel, dass wir, nachdem wir das nötige Grad der Vollkommenheit erreicht haben, als Seelen in Ihn einfließen, damit wir Er werden und Ihn mit uns selbst bereichern!

Darin liegt Sein Leben, Seine Evolution!

Einen anderen Sinn gibt es in unserem irdischen Dasein nicht!

Und diejenigen von uns, die unsere Willensfreiheit dazu nutzen, erfolgreich zu reifen, erhalten von Ihm die Meistbegünstigung. Die Bösen aber, die ausgesondert werden und sich in der "Müllgrube der Evolution", der Hölle, wiederfinden, geraten in die "äußere Finsternis".

Darum besteht das einzige richtige Prinzip der Wechselbeziehungen mit Ihm — auf unserer Seite — in voller Ergebenheit in Seinen Willen und darin, alle Seine Weisungen und Lehren aufmerksam wahrzunehmen!

Unser Egozentrismus soll in einen Gott-Zentrismus verwandelt werden!

“Dein Wille geschehe, wie im Himmel so auch auf Erden!”: Das muss man nicht nur lesen, laut aussprechen und sogar singen! Das muss – jeder! – tatsächlich annehmen als Formel für *meine* Beziehungen *mit Ihm!*

Möge Dein Wille geschehen, mein Gott!

Ich erkenne Dich an als meinen Allmächtigen und Unendlich Großen Universalen Vater!

Du bis *Alles!*

Und ich bin Dein demütiges Kind – Dich liebe ich und von Dir lerne ich! Und ich will Dich vollkommen erkennen und mit Dir in der Liebe verschmelzen!

Weide mich auf den Weiden Deiner Erde!

Und führe mich in Dein Haus auf Geradem Wege!

*** * ***

Wie viele Male wurden mir große Geldsummen nicht zurückgegeben! Wie viele ungeheuerliche Verleumdungen wurden über mich verbreitet! Dabei wurden mir von den Verleumdern Eigenschaften zugeschrieben, die den meinen diametral entgegengesetzt sind!

Und vor Kurzem stellte sich noch heraus, dass ein gewisser Autor ein Kapitel (“Die Lehre von Juan Matus”) aus meinem Buch stahl: Er schrieb es einfach ab und veröffentlichte es wortwörtlich unter seinem Namen...

All das betrachtete ich als Test meiner Hingabe zu Gott. Sich nicht ablenken lassen! Und... ich ging einfach weiter, hasste niemand, rächte mich an niemand, verlangte keine Entschädigung “für zugefügten körperlichen und moralischen Schaden”...

Dabei hätte ich mich auf auch nur einen der mir aufgedrängten Konflikte einzulassen brauchen, und ich selbst hätte dann in dem Wichtigsten verloren, weswegen wir auf die Erde geschickt sind, und hätte nicht all den Menschen helfen können, die von mir Hilfe angenommen haben und noch annehmen werden – bei der Heilung der Seelen und beim spirituellen Fortschritt!

Wobei ich dann ja die Gebote Christi verletzt und aufgehört hätte, Christ zu sein...

“Die Pinscher kläffen, aber der Elefant geht weiter”: So formulierte einmal Sathya Sai Baba Seine Haltung zu solchen Situationen.

Und jeder — wenn er seelenrein vor Gott und den Menschen ist und den spirituellen Weg geht — kann auch für sich dieses Prinzip übernehmen.

Und noch: "Ich regiere über alle. Sei niemandem böse!", lehrte mich einmal Gott.¹⁹ Mir haben diese Seinen Worte sehr geholfen. Mögen sie auch Ihnen helfen!

* * *

Der einzige Weg für uns, irdischem Unheil jetzt und in Zukunft zu entgehen, ist eine aktive spirituelle Vervollkommnung. Sie führt unter anderem zum richtigen Bewusstseinswachstum in quantitativer Beziehung und gewährleistet die so genannte "Kristallisation" (analog zum Wachstum von Kristallen unter wachstumsfördernden Bedingungen). Und das gibt die Kraft, dem Bösen wirksamer zu begegnen.

Und wir werden uns auch an das Gebot erinnern: "Lass dich nicht vom Bösen überwinden, sondern überwinde das Böse mit Gutem!" (Röm 12,21).

* * *

Der Begriff *Hesychasmus* stammt vom griechischen *Hesychia* — *innere Stille*.

Ohne diese *innere Stille* ist *Meditation* ja nicht möglich. Und diese bildet — nach vorausgehendem Erlernen und Sicheinprägen der von Gott empfohlenen ethischen Prinzipien unseres Lebens auf der Erde — die Grundlage für weitere Bewusstseinsentwicklung auf dem spirituellen Weg.

Gerade die Bestrebung, *Hesychia* zu erlangen und danach zur Erkenntnis Gottes fortzuschreiten, ist bezeichnend für jene Strömung des "christlichen Raja-Joga", die als *Hesychasmus* bekannt wurde.

Dabei bestand die wichtigste Besonderheit und der hohe Stellenwert dieser Richtung eben darin, dass die *Hesychasten* sich von Anfang an vollkommen richtig darauf orientierten, dass die Anweisungen Jesu Christi zur Entfaltung der Fähigkeit zu lieben nur durch eine Arbeit am spirituellen Herzen erfüllbar ist.

¹⁹ [11].

Sie entdeckten unter anderem, dass bei der Übertragung der Bewusstseinskonzentration vom Kopf in das spirituelle Herz das "innere Gespräch", das bis dahin die Meditation ausschloss, zum Stillstand kommt.

Und bei der Fortsetzung der Anstrengungen, beim vollen Unterbringen des Bewusstseins im spirituellen Herzen, versteht der Mensch – plötzlich! – zum erstenmal an eigener Erfahrung, was Jesus im Sinn hatte, als Er von spiritueller Liebe sprach!

Das Leben dieser Menschen veränderte sich gänzlich: Sie konnten jetzt tatsächlich einander und alles um sich herum lieben – mit wahrhaft christlicher Liebe, "wie sich selbst" und sogar mehr als sich selbst!

Die weitere Entwicklung des spirituellen Herzens führte dann dazu, dass ihre Liebe nun allmählich auch Gott in sich einschließen konnte.

Gott unterstützte sie dabei auf jede Weise, indem er ihnen die Möglichkeit gab, Sich als die Liebe zu empfinden. Und dies mündete – im Endergebnis – im Verschmelzen zweier Liebenden in den Armen der Liebe.

Hesychasten erfanden die Methoden zur Entfaltung des spirituellen Herzens, die als *Jesusgebet* benannt wurde. Dessen Formeln mochten verschieden sein, von "O Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich über mich Sünder!" bis zur schlichtesten und dennoch vollkommenen Variante: der einfachen Anflehung Jesu, des Geliebten, in mein spirituelles Herz einzugehen durch die demütige Wiederholung Seines Namens: "Jesus! Jesus!...".

... In den folgenden Jahrhunderten gelang es jedoch nur Wenigen, durch das Jesusgebet positive Ergebnisse zu erzielen. Es setzte sich sogar die Meinung durch, dass "seine Geheimnisse verloren gegangen" seien...

Dies stimmt aber nicht ganz: In der Tat ging das wahre Christsein den „gläubigen Massen“ überhaupt abhanden, und zwar mit ihrer Ablehnung der von Christus gegebenen Ethik. Letzteres führte dazu, dass sich im Christentum – bis in die letzten Jahre – auch keine umfassende und wissenschaftlich korrekte Einstellung zur spirituellen Entwicklung des Menschen herausgebildet hat. Mit anderen Worten: Es fehlte jene wissenschaftlich-religiöse Richtung, die jetzt von uns als *Methodologie der spirituellen Vollkommenung* begründet und benannt worden ist.

... Ich halte es für nötig einmal mehr zu unterstreichen, dass jeder seine spirituelle Entwicklung nicht mit Meditationspraktiken beginnen soll, son-

dern damit, sich vollständig und detailliert mit allgemeinthoretischen Kenntnissen über die Religionsphilosophie bekannt zu machen und die oben geschilderte ethische Lehre Gottes anzunehmen.

Andernfalls kann der Zustand des Praktizierenden nicht dauerhaft sein, und er wird nicht in der Lage sein, die ethischen Prüfungen zu bestehen, vor die Gott bestimmt jeden stellen wird. Und das könnte unter anderem psychische Verletzungen nach sich ziehen.

* * *

Jetzt lernen wir einige wichtige Gedanken aus dem Buch der frühen Hesychasten, das *Philokalia*²⁰ heißt.

**Aus Gottesfürchtigen Unterweisungen
des Seligen Diadochus, Bischof von Photika:**

Der höchste Ausdruck oder Gipfelpunkt vollkommenen Glaubens ist geistiges Eintauchen in Gott.

Gipfelpunkt der Gierlosigkeit: so sehr nicht haben wollen, wie ein anderer haben will.

Gipfelpunkt der Demut: entschlossenes Vergessen der eigenen guten Werke.

Gipfelpunkt der Liebe: Vermehrung freundschaftlicher Zuneigung zu denjenigen, die beleidigen und schmähen.

**Aus Gottesfürchtigen Unterweisungen
Ephrems des Syrers:**

Habe, o Mönch, keinen Wunsch nach Fleisch und trinke keinen Wein bis zur Berauschung; sonst verroht dein Geist... Sein nicht eingenommen für Fleisch und das Weintrinken, damit dein Geist nicht unfähig wird, geistige Gaben zu empfangen.

Gott hat den Menschen als frei erschaffen. Darum sind diesem Ehrungen und Strafen vorherbestimmt.

²⁰ [25].

Das irrende Auge bereitet viel Gram demjenigen, der ihm folgt. Wenn du nicht vom Umherwandern der Augen absiehst, wirst du der Tugend keine geraden Pfade anlegen können.

Gescheit halte dich fern von schadenbringenden Begegnungen, sodass dein innerer Mensch im Guten ruht.

Wenn du die Silberliebe besiegen willst, liebe Gierlosigkeit und Nichtverschwendung.

Wenn du den Zorn besiegen willst, übe dich in Milde und Edelmut.

Trauere nur dann, wenn du gesündigt hast, aber auch in diesem Fall halte Maß, um nicht in Verzweiflung zu geraten.

Wenn du die Eitelkeit bezwingen willst, liebe weder Lob noch Ehrungen, noch gute Kleider, noch erste Plätze, noch Bevorzugungen, sondern umgekehrt, liebe es, getadelt und verleumdet zu werden; indem du Lügen über dich ergehen lässt...

Wenn du den Stolz besiegen willst, sage — was immer du tust — nicht, dass dies oder jenes mit deinen eigenen Händen oder aus deiner eigenen Kraft geschieht. Sage vielmehr: Das geschieht mit Gottes Hilfe und durch Gottes Gunst, nicht aus meiner Kraft und nicht durch mein Bemühen.

Aus Gottesfürchtigen Unterweisungen von Awwa Dorofej:

Ich habe von einem Bruder gehört, dass er, wenn er irgend einen der Brüder besuchte und dessen Klausen ungefegt und nicht aufgeräumt sah, sich sagte: Selig ist der Bruder, dass er die Sorge um alles Irdische beiseite gelegt und seinen ganzen Geist derart auf den Berg gerichtet hat, dass er nicht einmal die Zeit dafür findet, seine Klausen in Ordnung zu bringen.

Und wenn er zu einem anderen kam und dessen Klausen aufgeräumt und sauber gefegt sah, sagte er sich abermals: Wie die Seele dieses Bruders rein ist, so sauber ist auch seine Klausen, und der Zustand der Klausen stimmt mit dem seiner Seele überein.

Wünsche nicht, dass alles nach deinem Willen geschieht, sondern so, wie es eben wird — auf diese Weise wirst du mit allen in Frieden sein.

Glaube, dass Beschimpfungen und Vorwürfe Arzneien sind, die den Stolz deiner Seele heilen, und bete für deine Beschimpfer wie für wahre Seelenärzte...

Als Antwort auf lügenhafte Anschuldigungen sage: Vergib mir und bete für mich! Wenn man dich dann fragt, ob das auch so und so war, erzähle die Wahrheit, danach verbeuge dich demütig und sage erneut: Vergib mir und bete für mich!

Niemals sollte man seinen Willen dem Willen seines Bruders vorziehen.

Aus Ausblick auf das spirituelle Wortgefecht
von Johannes Cassian:

(Es existiert) ein Zustand, der in der Kontemplation des Einigen Gottes und in flammender Liebe zu Ihm besteht, wo der Geist, von dieser Liebe umfungen und durchdrungen, in engster Weise mit Gott spricht.

Aus Asketische Unterweisungen
des Nilus vom Sinai:

Wenn du Verleumdung erfährst, freue dich; denn wenn sie ungerecht ist, wird deine Belohnung groß, und wenn sie gerecht ist, dann wirst du, daraus klüger geworden, der Geißel der Bestrafung entgehen.

Es gibt ein höchstes Gebet der Vollkommenen ... wenn sie in unausgesprochenen Seufzern des Geistes sich Gott nähern, Welcher die offene Herzensneigung sieht.

Aus Gottesfürchtigen Unterweisungen
Isaaks des Syrers:

Der Demütige bleibt nie stehen, um eine Versammlung anzuschauen, einen Volksauflauf, Aufregung, Lärm oder Geschwelge, er beachtet nicht Worte, Gespräche, Schreie und Zerstreuung der Sinne: Wünschenswert ist für ihn nicht, viel zu haben und unaufhörlich am Werk zu sein, sondern allzeit frei zu sein und ohne Sorge.

In der Demut gibt es nie Eile, Überstürzung, Verwirrung, hitzige und leichtfertige Gedanken – vielmehr verweilt der Demütige allzeit in Frieden. Es gibt nichts, was ihn verblüffen oder entsetzen könnte... Seine ganze Freude und Heiterkeit ruhen darin, was seinem Herrn angenehm ist. Der Demütige – wenn er sein Gesicht zur Erde beugt und sein innerer Herzensblick zum Tor ins Allerheiligste emporgehoben ist -, wagt nur so zu sprechen und zu beten: Nach Deinem Willen, o Herr, geschehe es mit mir!

Die Wüste bringt Leidenschaften zum Schlafen. Wenn aber vom Menschen nicht nur das eine verlangt wird, seine Leidenschaften zum Schlafen zu bringen, sondern auch, sie auszurotten, zu überwinden... Doch schlummernde Leidenschaften erwachen, sobald sie einem Anlass begegnen, wieder zur Geltung zu kommen.

Wer Gott lieben lernen will, muss umso mehr für die Reinheit seiner Seele Sorge tragen.

Und die Reinheit der Seele wird erlangt durch Bezwingung und Ausrottung der Leidenschaften. (Wer die Leidenschaften nicht besiegt, der wird nicht hineingehen) in den makellosen und reinen Bereich des Herzens.

Hege keinen Hass auf Sünder, denn wir alle stehen in der Verantwortung.

Aus Gottesfürchtigen Unterweisungen

Theodors von Edessa:

Wenn wir die Leidenschaften töten, Begierden vernichten und Klügeleien des Fleisches dem Geist unterwerfen, nur dann nehmen wir das Kreuz auf uns und folgen Christus nach.

“Sich von der Welt fern zu halten“ ist nichts anderes als dieses Töten der Leidenschaften und Entfalten des in Christus verborgenen Lebens.

* * *

Die Stufen des spirituellen Weges lassen sich in drei Hauptgruppen einteilen:

1. Vorläufige (erste Bekanntschaft mit der Theorie und ihr Akzeptieren, der Beginn der ethischen Arbeit an sich, die Einführung in das eigene Leben der grundlegenden hygienischen Gewohnheiten, solcher wie tägliches Kör-

perwaschen (wenn möglich), sonnenbaden im Sommer und mit einer Quarzlampe im Winter etc).

2. Grundlegende Methoden, einschließlich die Beherrschung der Körper- und Geistesentspannung, die Reinigung der bioenergetischen Strukturen des Organismus mit Hilfe von speziellen Methoden, und — was am wichtigsten ist — die Beherrschung der Fähigkeit, mit der Konzentration des Bewusstseins in der Chakra Anahata zu leben und von ihr aus in die äußere Welt zu sehen.

3. Die weitere Entwicklung sich selbst als spirituelles Herz — bis zur Verschmelzung mit *dem Herzen des Absoluten* — dem Primordialen Universalen Bewusstsein, Gott Vater, dem Himmlischen Vater.

* * *

Wachstum einer einzelnen Seele in ein spirituelles Herz ist praktisch unbegrenzt.

Das Mönchsleben ist voller Dienst für Gott durch Hilfe den Menschen in ihrem spirituellen Fortschritt und ständiger meditativen Übungen auf den speziellen *Orten der Kraft*. Das ermöglicht sich (als spirituelles Herz) im Laufe einiger Jahre bis zu der Größe vergleichbar mit der Größe unseres Planeten zu entfalten — und dann noch viel größer. Darüber hinaus, lernt der spirituelle Krieger die Verlagerung durch alle Hauptäonen des Absoluten und lernt sich in den höchsten (feinsten) Äonen mit dem Bewusstsein zu lösen.

Und dann folgt die Verschmelzung mit dem Himmlischen Vater, die in den folgenden Jahren der spirituellen Anstrengungen immer wieder fester wird.

Schon nach dem Erreichen der ersten wirklichen Erfolge auf diesem Weg befreit sich der Praktiker von den einige Jahre dauernden Krankheiten. Wenn er Jahr für Jahr immer neue spirituelle Höhen erreicht, so reinigt sich sein Körper bis zu *Transparenz*, die durch Hellsehen wahrgenommen werden kann. Und das Göttliche Licht beginnt durch ihn in die materielle Welt zu fließen! Das bis zur Göttlichkeit entwickelte Bewusstsein lebt schon jetzt (während der Existenz des gesunden und aktiven physischen Körpers) in Verschmelzung mit dem Schöpfer und kommt aus Seiner Wohnstätte auf diejenigen Teile der Schöpfung, wo es notwendig ist.

... Aber das ist auch noch nicht alles. Es gibt viel mehr interessante Perspektiven...

Atman und Kundalini

(Vortrag)

Das Wort *Atman* (in mündlicher Sanskrit-Aussprache: *Atma*) bedeutet soviel wie *Hauptessenz* eines Menschen, sein Höheres "Ich". Das "A" in diesem Wort ist eine verneinende Partikel. Das "Tma" entspricht genau dem russischen *tjma* (Dunkelheit). Von der gleichen Wurzel stammt auch *Tamas* – Unwissenheit, spirituelle Dunkelheit. Somit heißt "A-tma" oder *Atman*: *der Dunkelheit entgegengesetzt, leuchtend*. Von hier rührt auch das russische *Ataman*: *glänzender, heldenhafter Anführer*.

Und in der Tat: Atman ist der beste, der Göttliche Teil des multidimensionalen Organismus eines jeden von uns.

Atman ist sowohl das Brahmische Feuer, wenn wir Er werden, als auch die Atmische Kundalini-Energie – gleichsam wie der kostbare Inhalt einer "Sparbüchse", wo jenes Beste in jedem von uns aufbewahrt wird, was in allen früheren Inkarnationen angesammelt werden konnte.

Wie sich zeigt, wird bei jeder neuen Inkarnation eines Menschen nicht die ganze Seele in den Körper inkarniert, sondern vor allem jener Teil, der einer Korrektur, einer Verbesserung bedarf. Das Beste hingegen, also das, was jeder auf dem Nährboden von Emotionen wahrer, feinsten Liebe entwickelt hat, wird von Gott in jener "Sparbüchse" aufgehoben. Dennoch ist die Kundalini ein Teil des menschlichen multidimensionalen Organismus und wirkt bei jeder Tätigkeit aktiv mit.

Die übliche materielle Kost, mit der wir uns alle ernähren, wird im Organismus für das Wachstum und die Erneuerung von Körperzellen eingesetzt. Sie gibt aber auch: a) Arbeitsenergie für Muskeln, Nervensystem, Drüsen und sonstige Bedürfnisse des Körpers, b) Energie, die im Körper in Form biochemischer Verbindungen auf molekularer Ebene gespeichert wird, c) Energie für die Chakras und für andere bioenergetische Strukturen sowie d) Energie, die ein unmittelbares Bewusstseinswachstum unterstützt.

Das qualitative wie quantitative Wachstum eines Einzelbewusstseins ist somit einerseits durch die Qualität und Menge stofflicher Nahrung und an-

dererseits durch die Intensität und Qualität des Lebens bedingt (d.h. unspirituell oder spirituell im eigentlichen Sinn dieser Worte).

Bei einem "Ende der Welt" fließen alle Kundalinis ins Bewusstsein des Schöpfers ein. Und die Seelen, die sich bis dahin nicht mit dem Atman vereinigten, werden zerstört bis auf den Zustand von Protopurusha.

Kommen wir jetzt noch einmal auf das Thema Energieumwandlung zurück. Unsere Körper sind quasi Fabriken, die "stoffliche" Energien zu Bewusstseinsenergie verarbeiten. Und die Qualität eines wachsenden Bewusstseins hängt vor allem davon ab, in welcher Art von Emotionen wir leben: in feinen und feinsten oder aber in "grauen" oder "schwarzen", also groben.

Wie wir aus dem Dargelegten sehen, "nährt sich" und "wächst" evolutivender Gott mittels der Umwandlung der von Ihm aus Akasha erzeugten Nahrung in unseren Körpern. Die Energie, die in unseren Körpern aus dieser Nahrung erzeugt wird, verwandelt sich idealerweise zu Atmischer Energie, die Er dann in Sich "einfließen" lässt. Endgültig verständlich werden daraus die Rolle der "Weltenschaffung" und der Platz aller Lebewesen, uns eingeschlossen, in Seiner Evolution.

Wenn wir also Gott lieben, dann lasst uns aktiv an diesem Prozess teilnehmen! Und es ist, wie wir sehen, vernünftig, die Liebe zu Gott nicht dadurch zu äußern, dass man vor einer Ikone irgendetwas herbetet, sondern dadurch, dass man das eigene Atmische Potenzial durch ein aktives Leben in emotionaler Liebe steigert.

... Die Vorräte der Kundalini-Energie sind bei einzelnen Menschen verschieden. Dies ist von der Anzahl und Qualität der gelebten Leben abhängig, und auch davon, wie wir in diesem Leben leben.

Unsere Kundalinis verbleiben für gewöhnlich im *Akasha* innerhalb des Körpers unseres Planeten.

Die Echos der Kenntnisse über die Kundalini haben Märchengeschichten davon erzeugt, jeder Mensch habe eine "Schwesterseele", mit der eine erwünschte Begegnung zustande kommen könne.

Die Kundalini verbindet sich mit dem Körper eines jeden von uns über einen speziellen Energiekanal, die sich im vorderen Teil des Muladhara-Chakra an den Körper anschließt. Die Kundalini wirkt bei den Lebensvorgängen des Organismus mit, indem sie unter anderem den inkarnierten Teil

des Bewusstseins "auffüttert". Je mehr Kundalini ein Mensch hat, desto reicher wird er an seinem spirituellen Potenzial und spirituellen Manifestationen.

Ogleich aber die Kundalini Göttliche Energie ist (d.h. der Energiequalität nach dem Schöpfer identisch), bleibt sie vorerst noch individualisiert: Sie ist wie ein Tropfen, der noch nicht mit dem Ozean des Primordialen Bewusstseins vermischt ist.

Sobald ein Mensch über eine Reihe von Inkarnationen ein Stadium erreicht, in dem seine aktuelle Inkarnation die abschließende werden kann und wenn alle Unvollkommenheiten im verkörperten Teil des Bewusstseins beseitigt sind, dann kommt die Zeit, um die Kundalini dem Körper zuzuführen, sie durch den ganzen Körper hindurchzuleiten und den verbleibenden Teil des individuellen Bewusstseins mit ihr zu verschmelzen. Danach gilt es, zusammen mit ihr ins Paramatman (d.h. *Höchstes Atman* – den Ozean des Universalen Primordialen Bewusstseins, den Ozean des Schöpfers in Seiner Wohnstätte) einzufließen.

* * *

Die Kundalini wird bei einem Menschen nur dann akkumuliert, wenn er im Gefühlszustand zärtlicher Liebe verweilt. Eben dies wünscht sich Gott vom Menschen. Zu diesen Zuständen ruft Er uns auf. So lehrte beispielsweise Jesus: "Ein neues Gebot gebe ich euch, dass ihr euch untereinander liebt!" (Joh 13,34), "Vor allen Dingen habt untereinander beständige Liebe!.." (1 Pt 4,8), "Ihr Lieben, lasst uns einander lieb haben!.." (1 Joh 4,7), "Die brüderliche Liebe untereinander sei herzlich!" (Röm 12,10).

Wo können wir solche Zustände finden? Vor allem in harmonischen sexuellen Beziehungen, erfüllt durch Zärtlichkeit und beseelt von der Erkenntnis, dass die feine und reine Harmonie der Liebe genau das ist, was Gott am meisten von uns will, dass dies ein wichtiger Bestandteil des Weges zu Gott ist, dass wir dadurch nicht nur uns selbst bereichern, sondern auch Ihn. Liebe lernt man auch in einer freudvollen und zärtlichen Mutterschaft, beim Verschmelzen mit zärtlicher Harmonie der Natur, beim Einstimmen auf feine und von Zartheit geprägte Werke der Kunst.

Ein Mensch, der sich in diesen Zuständen gefestigt hat, wird später imstande sein, höchstes Glück auch bei direktem Umgang mit Gott zu erfahren.

Ebendiese Zustände, die durch den Gesamtbegriff *Sattva* bezeichnet werden, will von uns Gott. Denn gerade in ihnen entwickeln wir uns direkt (als Bewusstsein) und bereiten uns auf die volle Verschmelzung mit Ihm vor – wir nehmen unmittelbar an Seiner Evolution teil.

Alle unsere entgegengesetzten Zustände hingegen sind diesem Ziel nicht förderlich und daher für Ihn unerwünscht. Ihr Kultivieren macht uns zum "Abfall der Evolution" und bestimmt uns für deren "Mülldeponie", die Hölle, voraus – und dies unabhängig von unserer Zugehörigkeit zu der einen oder anderen religiösen Organisation und von unserem Eifer bei der Ausübung von deren Ritualen und "Sakramenten".

... Bezeichnenderweise sind für Vertreter des Tamas-Guna eben Aggressivität und Gewalttätigkeit charakteristisch; sie haben den unbändigen Drang, alle anderen Menschen nach ihrem Ebenbild umzumodeln.

Das gebiert Kriege "für den Glauben" oder auch Alkoholismus, Ernährung mit Tierkörpern sowie die Entweihung der Schönheit und Wichtigkeit sexueller Beziehungen.

Oder nehmen wie die "religiös" motivierte Forderung, eine "legitime" Ehe "blindlings" einzugehen, ohne dass man einander vom Standpunkt sexueller Vereinbarkeit aus kennen gelernt hat.

Dabei sind die Menschen nach sexologischen Merkmalen doch so verschieden! Gelungene Paare sind da eher die Ausnahme als die Regel! Die meisten Eheleute quälen sich eher durch ihre "religiöse" Ehe und quälen einander in ihrer sexuellen Disharmonie...

Und bei Sekten werden Scheidungen auf jede mögliche Art verhindert...

Schauen wir nun selbst: Ist das für Gott wünschenswert?

... Das *Sattva-Guna* (Zustand des *Sattva*) ist jener Zustand, zu dem Gott uns alle auffordert.

Sattva-Guna ist Seligkeit!

Und der Zustand Gottes ist auch Seligkeit!

Wer Seligkeit auf der Erde perfekt beherrscht, geht darin leicht in Seligkeit des Schöpfers.

Im Übrigen sind beim Hineingehen in die Wohnstätte des Schöpfers eine Reihe zusätzlicher Anstrengungen erforderlich. Sattva kann aber auch zu einer "Falle" werden, denn sie kann durch "irdische" Seligkeit einlullen und dazu bewegen, auf aktive Anstrengungen zur Erkenntnis des Schöpfers in Seiner Wohnstätte, auf ein Eingehen in sie und auf eine Verschmelzung mit Ihm zu verzichten.

Ja, wenn wir uns (als Bewusstsein) erziehen, indem wir in Zuständen feinsten Liebe verweilen und die "Feuer" unseres Körpers mit einer dem spirituellen Weg entsprechenden Nahrung "speisen" – "tötungsfrei", ohne Alkohol, Drogen und sonstigen Gifte, ausreichend mit Vitaminen, Spurenelementen, vollwertigem Eiweiß – dann setzen wir in den Augen Gottes unser persönliches *Minimalprogramm* erfolgreich in die Tat um.

Er hält für uns aber auch ein *Maximalprogramm* bereit. Es besteht darin, dass wir schon jetzt versuchen, jenen Teil unseres Selbst (*Jiva*) zur Vollkommenheit zu bringen, die am Körper außerhalb der Kundalini lebt. Dann können wir voll und ganz in Ihn eingehen und dabei die volle Bewusstheit bewahren. Dies befähigt uns dazu, anderen verkörperten Menschen von der Höchsten Göttlichen Ebene aus aktiv zu helfen, wie es die von mir erwähnten Göttlichen Lehrer tun.

... Kommen wir jetzt aber auf die Kundalini-Arbeit zurück.

Der in yogischer und okkulten Literatur bekannter Begriff "Heben der Kundalini" steht für eine Technik, bei der diese Energie dem Körper zugeführt und dann durch ihn hindurchgeleitet wird.

Das Wort *Kundalini* selbst bedeutet *Schlange*. Der Ursprung dieses Begriffs wird aus der nachfolgenden Erläuterung klar.

Wie bereits erörtert, kann die Kundalini nur durch einen Göttlichen Lehrer dem Körper zugeführt werden. Aber die nachfolgenden Stadien finden unter Mitwirkung des betreffenden Adepten statt.

Dabei hat Gott, wovon Er selbst spricht, eine Schwierigkeit, die darin besteht, dass die Kenntnisse über Kundalini-Arbeit aufgrund der auf der Erde vorherrschenden Unwissenheit den Menschen abhanden gekommen sind.

Deshalb bleibt die richtige Kundalini-Arbeit nur bei den wenigen spirituellen Schulen möglich, welche die höchsten Kompetenzstufen erreicht haben.

Es sei bemerkt, dass alle Versuche die Kundalini dadurch zu "erwecken", dass man beispielsweise mit dem Steißbein gegen den Boden schlägt, was von verschiedenen Pseudo-Gurus empfohlen wird, haben nichts mit der Wahrheit gemein. Diese glauben nämlich, dass die "Kundalini" sich eben dort befindet, in dem angeblich im Steißbein liegenden Muladhara-Chakra. In Wirklichkeit aber haben Muladhara wie Kundalini mit dem Steißbein direkt nichts zu tun. Solche Versuche können lediglich zu bioenergetischen und psychischen Verletzungen führen.

... Zunächst also führt Gott die Kundalini an den Körper Seines würdigen Schülers heran. (Wobei zu bemerken ist, dass eine entwickelte Kundalini ein Ausmaß von vielen Kilometern hat.)

Weiter folgt eine höchst präzise Arbeit, um sie durch den Körper hindurchzuleiten.

Die Vorbedingung dafür ist die vollkommene Reinheit und Entwickeltheit aller notwendigen Energiestrukturen des Organismus (alle sieben Chakras, die Sushumna, die Chitrini, der Vorder- und Mittelmeridian) sowie ein entwickeltes Hellsehen.

Das "Heben der Kundalini" nimmt für gewöhnlich viele Tage (um einen Monat herum) in Anspruch. (Unter Ausnutzung entsprechender *Kraftorte* kann dieser Vorgang aber beträchtlich verkürzt werden).

Die Arbeit erfolgt in liegender Körperposition über viele "Sitzungen".

Das Hindurchgehen der Kundalini durch den Körper wird jedes Mal vom Praktiker selbst initiiert: Er führt einen Arm des Bewusstseins durch das Muladhara hindurch und in die an den Körper herangeführte Kundalini und bewegt gleichsam den erhobenen Kopf der dort zusammengerollten Schlange. Dann beginnt die Kundalini-Energie durch den Körper hindurchzufließen, wäscht und reinigt ihn mit Atmischer Kraft und heilt seine letzten Mängel. Der Adept indes sollte, wie ein gastfreundlicher Hausherr, die strömende Energie über den einen oder anderen Meridian in alle Chakras und alle Körpersegmente hereinlassen.

Die Kundalini fließt, nachdem sie durch den Körper hindurchging, über das Sahasrara-Chakra wieder hinaus und konzentriert sich hinter dem Kopf. Man muss lernen, mit ihr in dieser Ansammlung zu verschmelzen und sich als sie zu empfinden. So gewöhnen wir uns daran, in einem seinem Feinheitsgrad nach Atmischen Zustand zu verweilen.

Die auf diese Weise durch den Körper durchgeführte Atmische Kundalinienergie fließt dann in Paramatman (den Höchsten Göttlichen Atman, das Herz des Absoluten) hinein. Und der Praktiker findet sich mit wesentlichem Teil von selbst auch Dort.

Grundprinzipien des Unterrichts psychischer Selbstregulierung an Kinder und Jugendliche (Vortrag)²¹

Die inzwischen vorliegende Erfahrung über vielfältige Formen des Unterrichts psychischer Selbstregulierung an Kinder und Jugendliche gestattet es, folgende Empfehlungen zu formulieren:

1. Eine gezielte ethische Arbeit sollte unbedingt von einem Lehrer mit Hilfe des Unterrichts psychischer Selbstregulierung geführt werden und bei den Lernenden eine moralische Grundlage schaffen.

2. Denkbar sind sowohl separate Kinder- und Jugendgruppen als auch Gemeinschaftsgruppen mit Beteiligung der Eltern. Im letzteren Fall wird das Programm auf die Jüngeren ausgelegt, aber die Eltern nehmen bereitwillig am Unterricht teil. Ein Vorteil der zweiten Arbeitsvariante ist das Aufkommen gemeinsamer Interessen in der Familie und so die Verhinderung einer Entfremdung.

3. Ohne ausdrückliche medizinische Anzeige ist bei Kindern und Jugendlichen dringend abzuraten von Übungen an reflexbildenden Zonen der Emotions- und Willenssphäre (mit Ausnahme einfachster Übungen am Anahata-Chakra). Dies liegt daran, dass die Übungen nicht mit der Einnahme von Alkohol während und nach dem Lehrgang vereinbar sind – wobei man sich nicht darauf verlassen kann, dass die jetzt teilnehmenden Kinder und Jugendlichen diese Regel auch in den Folgejahren einhalten werden.

4. Der Schwerpunkt der Arbeit sollte nicht auf hohe Resultate gelegt werden, sondern vielmehr auf Horizonterweiterung und umfassendes Informieren der Lernenden, um ihnen bei der Wahl des Lebensweges im Erwachsenenalter zu helfen. Bereichern Sie den Unterricht durch Ästhetik und

²¹ Der Vortrag ist aus Buch [10] entnommen.

Sport. Als Ergänzung denkbar sind auch Choreographie, Musik, Fotografie, Malerei, Touristik, körperliche Abhärtung, Ökologie, Literaturwissenschaft oder Philosophie — je nach Kompetenz des Lehrers.

Oder man kann auch — auf der anderen Seite — den Unterricht der verschiedenen Themengruppen durch Elemente der psychischen Selbstregulierung bereichern.

5. Die Savasana-Übung sollte einem Kind unter 12 Jahren nicht gelehrt werden. (Ausnahmen von dieser Regel sind nur nach ärztlicher Anzeige zulässig; die Seancen sollen dann von einem Facharzt durchgeführt werden. Der Grund liegt darin, dass manche Kinder nur schwer tiefe Entspannungszustände wieder verlassen).

6. Denkbar sind Übungen an reflexbildenden Zonen der Emotions- und Willenssphäre sowie ähnliche Methoden, die bei der medizinischen Behandlung einiger neurologischer und psychischer Kinderkrankheiten zum Einsatz kommen.

Besonders wirksam ist diese Methodik in Korrelation mit Sozialisierungsstörungen.

7. Am leichtesten ist es für Kinder und Jugendliche, Übungen mit bildlichen Darstellungen zu meistern. Für gewöhnlich schwerer fällt ihnen das Beherrschen der Konzentration. Dabei ist gerade das Erlernen der Konzentration besonders wichtig für ihre Schulleistungen.

Sehr hilfreich in dieser Hinsicht ist es, „tötungsgebundene“ Nahrungsmittel (d.h. solche aus Körpern getöteter Tiere) aus ihrer Diät auszuschließen und gleichzeitig den Prozentanteil von Eiweiß aus Milch und Eiern zu erhöhen.

Diese Empfehlung ist nützlich in jeder Hinsicht und für alle Menschen ohne Ausnahme.

8. Interessante positive Ergebnisse bringt die Anwesenheit (nicht aber gleichberechtigte Teilnahme) von Kindern am Ausflugsunterricht von Gruppen, in denen ihre Eltern lernen. Bei einer unaufdringlichen Herangehensweise schaltet sich bei Kindern ein wichtiger Lernmechanismus ein: die Nachahmung. Sie lernen, mit der Natur und allen Lebenserscheinungen behutsam umzugehen, gewöhnen sich daran, in einem Zelt zu leben, Lagerfeuer zu errichten und Speisen darauf zuzubereiten, erwerben mehr Disziplin (Aufstehen am frühen Morgen, Gymnastik, Morgenbad usw.), lernen die

Schönheit der Natur zu sehen und sich auf sie einzustimmen. Sie eignen sie auch leicht die Abhärtungsprozeduren an und bestehen später beispielsweise selbst darauf, zusammen mit Erwachsenen an den "Frierbädern" teilzunehmen.

Zur Anwendung von "Frierbädern" bei Kindern sei Folgendes angemerkt: Diese Abhärtungsmethode erlaubt es, den tolerierbaren Temperaturbereich des wachsenden Organismus fürs ganze Leben zu erweitern und ihn abzuhärten. Ihr Einsatz muss aber unbedingt unter folgenden Bedingungen stattfinden:

a) volle Freiwilligkeit aufseiten des Kindes, die auch jegliche Überredung ausschließt: Das Kind weiß besser als alle anderen, wann sein Körper dazu bereit ist;

b) günstige emotionale Einstellung aller beteiligten Erwachsenen;

c) nicht zulässig sind Versuche des Frierbad-Heilens (Gleiches gilt für das Begießen mit kaltem Wasser) bei Kindern, die durch langwierige Krankheiten geschwächt sind. "Frierbäder" als ein Heilverfahren sind wirksam bei der Therapie einiger örtlich begrenzter Krankheitsprozesse bei denjenigen Kindern, die zum gegenwärtigen Zeitpunkt insgesamt "vor Gesundheit strotzen". Der heilende Mechanismus ist hierbei der bioenergetische Stress als Reaktion auf den "Kälteschlag". Einem durch langwierige Krankheit geschwächten Organismus fehlt aber jenes energetische Potenzial, das den geschilderten Energieprozess in Gang setzt.

In solchen Fällen erweisen sich, umgekehrt, Heiß- und Dampfbäder oder die Sauna als wirksam [47].

Allgemeine Schlußfolgerung

1. Über die Religionsgeschichte

1:1. Es gibt keinen Zweifel daran, dass Menschen mit philosophischem Denkvermögen sich über die gesamte Menschheitsgeschichte hinweg die Fragen nach dem Sinn ihres irdischen Lebens stellten, aber auch nach der Möglichkeit eines Bestehens in nichtverkörpertem Zustand sowie nach der Existenz Gottes.

Diese Denker entwickelten mehr oder weniger adäquate philosophische Vorstellungen, begründeten philosophische und esoterische Zirkel, Schulen, oder gar religiöse Bewegungen.

1:2. Gott — auf Seiner Seite — gab verkörperten Menschen vielfach Seine Lehre durch Seine Gesandten (Messiasse, Avatare) und Propheten. Die Information erging jeweils in einer für bestimmte Menschengruppen adäquaten Form unter Berücksichtigung des jeweiligen philosophisch-religiösen Aufklärungsniveaus und in Übereinstimmung mit konkreten Lebensbedingungen zu bestimmter Zeit (beispielsweise unter Kriegs- oder Friedensbedingungen, in den Anfangsphasen religiöser Konzeptionen oder aber bei deren bereits stabilem Vorhandensein in der jeweiligen Region).

1:3. An jeder dieser von Gott geschaffenen Keimstätten religiösen Wissens wurde die den Menschen von Gott gegebene Lehre jedoch mit der Zeit entstellt.

Zum Beispiel:

— die religiösen Verpflichtungen der Menschen wurden auf die bloße Teilnahme an angeblich "rettenden" Ritualen reduziert; gebetsbegleitende Körperbewegungen und Standardgebete wurden zur religiösen Hauptbeschäftigung der Gläubigen als Ersatz für wirkliche Anstrengungen zur Selbstvervollkommnung auf dem Weg der persönlichen spirituellen Evolution,

— es entstand der so genannte religiöse "Fundamentalismus", bei dem das religiöse Leben nicht als Erwerb von Kenntnissen über Gott und den Sinn unseres Lebens betrachtet wird, nicht als Meisterung von Methoden spiritueller Vervollkommnung und dahingehende Unterstützung anderer, sondern als grobe, gewaltsame Nötigung anderer Menschen zur Befolgung oktroyierter "Verhaltensregeln", die in Wirklichkeit keinerlei religiöse Bedeutung haben,

— es bildeten sich falsche Konzepte über "Volksreligionen" und "Volksgötter", während Gott in Wirklichkeit nicht nur für alle Menschen der Erde gemeinsam ist, sondern auch für das gesamte Universum; diese Ausartung resultierte oftmals darin, dass der Hass gegen "Häretiker" und

“Andersgläubige” zum Hauptkern religiöser Unterweisung wurde und so in den Terror und Angriffskriege mündete.²²

1:4. Alle vernünftigen Menschen unseres Planeten sollten sich im Klaren über die Notwendigkeit sein, ein religiöses Konzept zu erlernen, zu akzeptieren und in die Mentalität der Völker aller Länder einfließen zu lassen, das sich auf modernes wissenschaftliches Wissen und eine Summierung geschichtlicher und religiöser Erfahrungen der Menschen gründet, sowie auch darauf, was Gott uns heute lehrt.

2. Was ist unter ‚Gott‘ zu verstehen

2:1. Vor allem gilt es anzunehmen, dass das Universum tatsächlich multidimensional ist, und nicht lediglich mathematisch. Seine Dimensionen (Äonen, Lokas) sind für ein entwickeltes menschliches Bewusstsein erkennbar. Diese Bewusstseinsentwicklung wird erreicht durch richtige spirituelle Arbeit, zu der eine mehrstufige Meditationspraxis gehört.

2:2. Es gibt sowohl Dimensionen der Hölle als auch solche des Himmels und des “Baustofflagers” zur Bildung von Materie und zukünftigen Seelen, und es gibt eine Wohnstätte des Schöpfers

2:3. Es hat sich historisch so gefügt, dass sogar das Wort *Gott* nicht eine, sondern mehr Bedeutungen hat, was bei vielen Menschen für Verwirrung sorgt.

2:4. Die Hauptbedeutung dieses Wortes ist: der Schöpfer, das Universale Primordiale Bewusstsein, immanent in der ursprünglichen räumlichen Dimension. Dieses Bewusstsein ist das verfeinertste von allen Energiezuständen im Universum, wenn man Seine Position auf einer *Feinheit-Grobheit-Skala* betrachtet.

²² Für die Mechanismen der Ausartung religiöser Glaubensrichtungen siehe unser Buch [6].

Es sei auch unterstrichen, dass die “ununterbrochene Kontinuität” (“Parampara”) einer religiösen Glaubensrichtung keineswegs deren Wahrhaftigkeit gewährleistet. Im Gegenteil: Wir sehen überall die Entstehung von Verfälschungen und Entstellungen der ursprünglichen Lehren noch zu Lebzeiten der Begründer und umso mehr nach ihrem irdischen Ableben.

(Auf dem entgegengesetzten Ende dieser Skala befinden sich die Wesen der Hölle: Die Zustände, in denen sie verbleiben, sind die größten, gemessen an ihrem dauerhaften emotionalen Status).

2:5. Eine zweite Bedeutung des Wortes *Gott* schließt den Schöpfer und Seine gesamte multidimensionale Schöpfung ein. Diese ist von Ihm erzeugt, beruht auf Ihm wie auf einem Fundament und kann nicht ohne Ihn oder in Loslösung von Ihm existieren. In diesem Sinn ist *Gott Absolut Alles* (das Absolute) – alles mit Ausnahme der Hölle und deren Bewohner. (Nach der Definition von Jesus Christus ist die Hölle "die äußere Finsternis", äußerlich in Bezug auf *Gott* als das Absolute).

2:6. Der Begriff *Gott* impliziert auch die Manifestation des Schöpfers in der Schöpfung, die als Heiliger Geist (Brahman) bezeichnet wird.

Der Heilige Geist manifestiert sich für verkörperte Menschen am häufigsten in Gestalt von Göttlichen Lehrern, die der Wohnstätte des Schöpfers entstammen.

Sie können unter anderem ihre eigene Bewusstseinsenergie verdichten bis zu einem wahrnehmbaren, mitunter sogar gut sichtbaren Zustand.

2:7. Die Manifestation eines Göttlichen Lehrers auf der Erde durch Seine Inkarnation in einem menschlichen Körper nennt sich *Messias*, *Christus* oder *Avatar*.

Er ist, wie auch der Heilige Geist, ein Untrennbarer Teil des Schöpfers (des Primordialen Bewusstseins).

2:8. Die Feststellung "Gott ist Einig" ist wahr. Göttliche Lehrer in der Wohnstätte des Schöpfers sind wechselseitig verschmolzene Bestandteile des Einen Primordialen Bewusstseins.

Das Erkennungskriterium besteht hier darin, das ihre Wohnstätte eben die primordiale, als Wohnstätte des Schöpfers benannte räumliche Dimension ist; aus ihr entsteigt Jeder von ihnen in die Welt der Schöpfung nur mit einem Teil Seiner Selbst und bleibt dabei wesensgleich mit dem Schöpfer.

2:9. Alle konkreten individuellen Manifestationen innerhalb der Schöpfungswelt (Gegenstände, Körper einschließlich der unsrigen sowie alle verkörperten und nichtverkörperten Seelen außer den höllischen) sind allesamt als Zellen des multidimensionalen Universalen Organismus Gottes im Aspekt des Absoluten aufzufassen.

2:10. Die Essenz aller Prozesse im Universum ist die Evolution des Göttlichen Universalen Bewusstseins, Evolution des Absoluten.

2:11. In den Begriff "Gott" können mythologische, erdichtete Gestalten der nationalen Folklore (die Anhänger solcher naiven und grundfalschen Vorstellungen werden "Heiden" genannt, d.h. Nachfolger volkstümlicher primitiver Glauben) nicht mit einbezogen werden.

Naiv und falsch sind auch die Versuche, Gott als ein unsichtbares fliegendes Wesen mit einem Gesicht und menschlichen Körpergröße darzustellen.

Nicht umschrieben werden sollte Gott etwa auch als "Information", "Informationsfeld", "menschlicher Gesamtverstand" oder durch ähnlich oberflächliche und unvollständige Bezeichnungen.

Die Erkenntnis Gottes hat nichts gemein mit einem "Umgang mit Außerirdischen", mit "Astralflügen", Spiritismus, magischen Ritualen und astrologischen Phantasien.

Gott als ein boshaftes, die Menschen für ihre Sünden bestrafendes Ungeheuer darzustellen, ist die krasseste Verdrehung und wendet die Menschen von der Liebe zu Gott und vom spirituellen Aufstieg ab.

Desgleichen ist es größtenteils religiöse Entstellung, die Teufelsgestalt und sonstige erschreckende Faktoren in den Mittelpunkt zu stellen. Das Kultivieren mystischer Angst – an Stelle erbaulicher Liebe – ist die Hauptursache für spirituelle Degradierung und massenhafte Psychopathologien unter Adepten solcher Formen von Pseudoreligion.

2:12. Zum Gottesbegriff gehören somit:

– der Schöpfer, auch bezeichnet als Gott Vater, Primordiales Bewusstsein, Allah, Ishvara, Tao und durch andere Synonyme aus anderen Sprachen und Religionsrichtungen,

– das Absolute,

– nichtverkörperte (sie sind sehr zahlreich) und verkörperte Göttliche Lehrer, die aus der Wohnstätte des Schöpfers stammen.

Dies ist die Essenz der wahren – monotheistischen – Auffassung über das Wesen Gottes.

2:13. Der Schöpfer erschafft – von Seiner Wohnstätte aus – kleine "Inselchen" von Materie in verschiedenen Teilen des unendlichen Weltraums;

später – wenn die Notwendigkeit eines von ihnen oder einer ganzen Gruppe entfällt – werden sie von Ihm wieder dematerialisiert.

Der Sinn des Ganzen liegt darin, immer neuen Seelen die Voraussetzungen für eine Inkarnation auf ein materielles Substrat zu schaffen und ihnen dort die Möglichkeit einer Entwicklung zu geben.

Nachdem sich diese Seelen bis zur Göttlichkeit entwickelt haben, fließen sie in den Schöpfer hinein und so bereichern sie Ihn mit sich.

2:14. Die Inkarnieren in der Welt der Materie sind notwendig für die Entwicklung der Seelen, denn gerade im physischen Körper entsteht die Energie, die für das Wachstum individueller "Bewusstseinsklumpen" eingesetzt wird. Als Ausgangsstoff für diese Energie dient vor allem die materielle Nahrung – dieselbe, die wir essen.

Dabei bietet nicht jede materielle Nahrung dem Organismus die Zufuhr der für das Seelenwachstum nützlichsten Energien: Über die günstigsten Eigenschaften verfügt eine "tötungsfreie" Diät, d.h. ohne Produkte, die aus den Körpern getöteter Tiere hergestellt werden.

Eine "tötungsgebundene" Ernährung, die nicht den hohen ethischen Normen entspricht, führt unter anderem zur Einnistung von Seelen umgekommener Tiere in die Körper von Menschen, die sie töteten oder ihr Fleisch aßen. Solche Einnistungen (sie heißen "Besessenheiten") rufen verschiedenartige psychische und somatische Störungen und Erkrankungen hervor, darunter auch Krebs.²³

²³ Auslöser für onkologische Erkrankungen ist eine lokale Beeinträchtigung des Genotyps der einen oder anderen Gruppe von Körperzellen, was zur Bildung von Tumoren und zu anderen Pathologien führt.

Mögliche Schädigungsfaktoren sind etwa Bestrahlungen mit "harten" Strahlen, genetisch ererbte Anomalien, chemische Karzinogene, vielleicht virale Einwirkungen, aber auch "Besessenheiten".

Im letzten Fall beginnt der eingestietete Geist, einen Teil des menschlichen Organismus als "Behausung" für sich zu adaptieren, indem er menschliches Körpergewebe aktiv in die für sich passendste Variante umbildet.

Das Gesagte ist keine Phantasie oder "wissenschaftliche Hypothese", sondern wurde sehr viele Male mithilfe von Hellsehern an Kranken beobachtet. Die Reue über begangene Tötungen und egoistische Gaumenfreuden – insbesondere, wenn dies von verschiedenen Heilverfahren (einschließlich der "Einfrierung"), begleitet wird – führt zum Weggang des "Nebensiedlers" und zu schneller Genesung.

Die natürliche Nahrung für Menschen sind verschiedenartige Pflanzen, Milch von Haustieren und Milchprodukte sowie Vogeleier.

2:15. Die Evolution einer jeden individuellen Seele beginnt mit der Formierung ihres Keims auf mineraler Basis. Dann folgen zahlreiche Inkarnationen zuerst in kleine, dann in immer größere pflanzliche Körper, dann in tierische Körper von zunehmender Größe und artbezogener Komplexität, und schließlich in die Körper von Menschen.

Jeder von uns Menschen *war* einmal verschiedene Pflanzen und Tiere. Jetzt sollten wir in den Körpern von Pflanzen und Tieren andere heranwachsende Seelen wahrnehmen. Wir müssen lernen, ihr Leben zu achten, und es nach Möglichkeit vermeiden, ihnen unnötigen Schaden zuzufügen. Eine "tötungsfreie" Lebensweise mit Bezug auf Menschen und Tiere, aber auch der Verzicht auf unnötige (nicht notwendige) Beschädigung von Pflanzen sollte die Norm im Leben eines jeden Menschen sein.²⁴

2:16. Gott in Seinem Aspekt als Schöpfer kann als "Ozean des Glückseligen, Zärtlichsten und Feinsten Lebenden Bewusstseinslichtes" umschrieben werden. Das ist eine mit einem entwickelten menschlichen Bewusstsein real wahrgenommene Wahrheit.

Der Mensch sollte danach streben, Ihn zu erkennen, er sollte Ihn lieben lernen, sollte sich in Ihn verlieben. Dies wird dann zur Voraussetzung dafür, Seine Essenz zu erfassen und sich mit Ihm zu vereinigen. Die individuelle Seele sollte — als Ergebnis ihrer persönlichen Evolution — in die Universalseele des Schöpfers einfließen, die der Hauptteil des Absoluten ist.

3. Was ist der Mensch

3:1. Der Mensch ist nicht der Körper. Der Mensch ist ein Klumpen von Bewusstseinsenergie (Seele), fähig zu Ichbewusstsein, Gedächtnisleistungen, Denken, Fortbewegung, qualitativer und quantitativer Entwicklung sowie zur Degradierung.

Die Inkarnation in einen physischen Körper besteht im Verknüpfen der Seele mit dem geboren zu werdenden Körper durch Gott.

²⁴ Als Ausnahmen kommen nur Fälle von Selbstverteidigung infrage, zum Beispiel vor aggressiven Tieren oder Insekten.

Der Tod bedeutet ihre volle Trennung.

3:2. Die Menschen werden von Gott in physische Körper inkarniert, um weitere Etappen ihrer persönlichen Evolution zu durchlaufen. Dabei verfügt jeder über erhebliche Willensfreiheit, d.h. über das Recht, die strategische Richtung der eigenen evolutionären Bewegung (hin zur Wohnstätte des Schöpfers oder aber zur Hölle) zu wählen sowie laufende Aufgaben und Probleme zu lösen.

Gott legt – im Aspekt des Heiligen Geistes – jedem fortwährend nahe, wie er besser werden kann. Eben darin manifestiert sich Seine Liebevollte Sorge um jeden.

“Heftige”, “zwanghafte” Einmischungen Gottes in die Erfüllung der einen oder anderen Wünsche von Menschen sind selten.

Auf diese Weise “weidet” Gott – als Oberster Hirte – uns auf der Oberfläche des Planeten Erde wie auf Seiner “Weide”. Er ist daran interessiert, dass wir uns in eine Ihm nützliche Richtung entwickeln: Wir sollten zu Vollkommenen Seelen werden und in Ihn in Seiner Wohnstätte hineinfließen und Ihn so mit uns selbst bereichern.

Wenn jemand sein irdisches Leben nicht so lebt, wie Er sich wünscht, tut Er diesem Menschen weh durch Krankheiten und sonstige Nöte. Als Resultat werden die einen nachdenklich und bessern sich. Andere aber werden nur erbittert und entwickeln sich bedauerlicherweise noch schneller zurück.

So findet – durch Wahrnehmung der *Willensfreiheit* durch die Menschen – eine “natürliche Auslese” unter den von Gott inkarnierten Seelen statt.

Die Besten nimmt Er dann in Seine Wohnstätte, Gute kommen für eine Zeit lang ins Paradies und inkarnieren sich später erneut bei den günstigen Bedingungen für die weitere Entwicklung; der Wohnsitz von Schlechteren ist die Hölle, aus der sich manche allerdings erneut inkarnieren dürfen, um es noch einmal zu versuchen; die Schlechtesten dagegen, die in den Augen Gottes hoffnungslos sind, werden zerstört, für immer vernichtet (daher rühren die Folklorevorstellungen von einer “feurigen Gehenna” und einem “die Sünder verschlingenden Höllenfeuer”).

3:3. Der Mensch sollte zu der Erkenntnis kommen, dass er weder Körper noch Geist ist, sondern eine inkarnierte Seele (Bewusstsein): Nur aus dieser

Position heraus ist die richtige Auffassung davon, wie man auf der Erde leben soll, möglich.

Die typische Literaturwendung "meine Seele", "seine (ihre) Seele", "unsere (ihre) Seelen" ist nicht richtig. Jeder muss begreifen: "Ich bin eben eine Seele".

3:4. Die Menschen verschiedener Nationalität und Rasse, aber auch beiderlei Geschlechts, sind gleich vor Gott und untereinander. Von Bedeutung sind andere Unterschiede, und zwar solche im Alter der Seelen und darin, wie weit die einen oder anderen positiven und negativen Eigenschaften bei ihnen gediehen sind.

Die Hauptprinzipien spirituellen Fortschritts sind ebenfalls gleich für alle Menschen, ungeachtet von Geschlecht, Nationalität und sonstigen Eigenschaften. Die Methoden spiritueller Arbeit sind aber unterschiedlich je nach: a) Alter in der jeweiligen Inkarnation, b) psychogenetischem Alter (Seelenalter), c) ethischem und intellektuellem Entwicklungsniveau zu gegebener Zeit und d) dem bereits zurückgelegten Teil des spirituellen Weges.

3:5. Die perspektivische Aufgabe eines jeden Menschen ist es, Gott in allen Seinen Aspekten und Erscheinungsformen zu erkennen und, nachdem die spirituelle Vollkommenheit erreicht ist, mit dem Schöpfer in Seiner Wohnstätte zu verschmelzen und – bereits von dort – weiter am Universalen Evolutionsprozess teilzunehmen, indem man insbesondere inkarnierten Wesen hilft.

Doch beginnen muss man mit intellektueller Entwicklung und ethischer Selbsttransformation.

4. Grundlagen der Methodologie spiritueller Vervollkommnung

4:1. Die Vollkommenheit des Schöpfers setzt sich aus drei Haupteigenschaften zusammen: Liebe, Weisheit und Kraft. Deshalb sollte sich jeder Mensch in seiner persönlichen Evolution nach diesen drei Parametern vervollkommen.

4:2. Jeder Mensch sollte damit beginnen, dass seine wichtigsten ethischen Prinzipien folgende werden:

“Tue nicht jemandem, was du nicht auch dir selbst wünschst!” und
“Hilf jedem in allem Guten!”.

Danach wird es richtig sein, mit den Funktionen des spirituellen Herzens — desjenigen Organs, das die Emotionen der Liebe erzeugt — vertraut zu werden.

4:3. Das spirituelle Herz ist eine bioenergetische Struktur, die sich ursprünglich im Brustkasten befindet. Die erste Stufe seiner Entwicklung kann als gemeistert gelten, wenn es den gesamten Brustkasten füllt und der Mensch in der Lage ist, mit seiner Bewusstseinskonzentration dauerhaft darin zu verbleiben, die Welt um sich herum unmittelbar mit ihm wahrzunehmen und *aus ihm heraus* zu handeln, darunter *aus ihm heraus* zu sprechen.

Wer dies erreicht hat, kann — während er mit seiner Bewusstseinskonzentration im spirituellen Herzen verweilt — nicht mehr andere Gefühlszustände betreten als nur Varianten der Emotionen herzlicher Liebe.

Hierdurch verändert sich radikal der Charakter seiner Wechselbeziehungen mit der Umgebung, einschließlich anderer Menschen, und die Gesundheit verbessert sich ganz gewaltig.

Wer sich in diesem Zustand gefestigt hat, also gewohnheitsmäßig darin lebt und so bis zum Ende seiner irdischen Inkarnation weiter leben wird, findet sich garantiert im Paradies unter ebensolchen paradiesischen Seelen wieder.²⁵

Die Methodiken zur Verwirklichung des Gesagten wurden von uns detailliert ausgearbeitet, in einer Reihe unserer Bücher beschrieben und in einem Videofilm illustriert.

²⁵ Dem Leser sollte klar sein, dass die ignorante Auffassung des Begriffs “Herz” als Mittelpunkt aller Emotionen schlechthin, einschließlich der geschlechtlichen Leidenschaft (Begierde), des Hasses, der Blutgier u.dgl., in keinem Verhältnis zur Spiritualität steht. Mündliche Redewendungen wie “mit dem Herzen leben” oder “nach dem Herzen leben” sollten bedeuten: “mit der Liebe und in der Liebe leben”, und nicht: “den Strom verstandesmäßig nicht kontrollierbarer Emotionen entlang treiben” (letztere Bedeutung gehört inzwischen leider zur literarischen “Klassik”, was der spirituellen Kultur der Leser nicht förderlich ist).

4:4. Der Mensch muss, um in seiner spirituellen Entwicklung fortzuschreiten, sich selbst in eine große Seele verwandeln, die im Wesentlichen aus dem spirituellen Herzen besteht.

Er muss lernen so zu leben, um fast nie die Emotionen der Liebe zu verlassen, und zwar: herzliche Frische, taktvolle Fürsorglichkeit, die Bereitschaft, jedem in allem Guten aufrichtig und uneigennützig zu helfen, Respekt für alle Würdigen, Dankbarkeit gegenüber allen Helfenden, Vergebung gegenüber allen Beleidigern, die Bereitschaft zu Selbstvergessenheit und Selbstaufopferung um der Nächsten willen. Sogar wenn man für das Wohl seiner Nächsten kämpft, darf man den Zustand der Liebe nicht verlassen.

Jeder soll darum kämpfen, alle Anzeichen von Hochmut, Eigennutz, Habgier und Gewalttätigkeit in sich auszurotten. Dies gilt auch für allerhand Emotionen des Zornes, einschließlich emotionaler Verurteilung, der Rachsucht, des Neides und der Eifersucht. Die genannten Gefühlszustände sind als Gegenteil der Liebe zu verstehen.

Die eigene Emotionen vollkommen kontrollieren zu lernen kann man durch intellektuelle Arbeit mit dem Ziel, die Laster zu bezwingen und fehlende positive Eigenschaften zu entwickeln; begleitend dazu ist es wünschenswert, Methoden der psychischen Selbstregulierung zu erlernen, beruhend auf der Arbeit mit den gefühlserzeugenden Strukturen des eigenen Organismus.

4:5. "Gott ist die Liebe": So formulierte es für uns Jesus Christus. Auch Er selbst war die Liebe. Und Er hat uns aufgerufen, Sie zu werden.

Einem Schöpfer, der die Liebe ist, können wir nur dann näher kommen, wenn wir ebenfalls zur Liebe werden. Andere Wege gibt es nicht.

Und das ist nicht bloß eine schön formulierte, in der Praxis aber realitätsferne Parole, sondern ein an zahlreichen spirituellen Suchern durchgeprüftes System von Kenntnissen und Methoden.

4:6. Sehr wichtig für den spirituellen Fortschritt ist es, den Intellekt zu entwickeln. Den Kindern sollte die bestmögliche Bildung gegeben werden. Erwachsene sollten ebenfalls immer bemüht sein, möglichst viel Neues zu lernen – vornehmlich das, was in spiritueller Hinsicht von Wert ist.

4:7. Es ist sinnvoll, die eigene Arbeitstätigkeit nicht dem Geldverdienen und der Anhäufung materieller Reichtümer zu widmen, sondern dazu, mög-

lichst viel Wissen zu erwerben, um dieses dann im Dienst für Gott durch den Dienst an Menschen zu nutzen.

4:8. Gerade das Gutestun durch jede mögliche Unterstützung evolvierender Seelen sollte der Hauptantrieb im sozialen Leben eines jeden Menschen sein!

Möge diese Aktivität im aufrichtigen Geben ihren Ausdruck finden! Dann werden auch andere — die Besten — durch Gegengaben antworten. Genau so bilden sich Gruppen von wahren, zuverlässigen Freunden, die durch gemeinsame spirituelle Ziele vereint sind.

4:9. Das Gebären und die richtige Erziehung von Kindern ist ebenfalls Dienst für Gott.

4:10. Bei der Erziehungsarbeit mit Kindern können spezielle entwicklungsfördernde Methoden erfolgreich angewandt werden, die auf eine ernsthafte spirituelle Arbeit im Erwachsenenalter vorbereiten.

4:11. Kinder sollten — je nach ihrem altersbedingt zugänglichen Niveau — in konstruktive Beschäftigungen einbezogen werden.

Sie sollen ihren Eltern bei der Arbeit helfen und in ihrer schulfreien Zeit verschiedenartigen bezahlten Arbeiten nachgehen; das Vermitteln vielfältiger Arbeitsgewohnheiten sollte Eingang in die schulischen Lehrprogramme finden.

Die Kinder sollen dadurch lernen, kreativ zu sein und alles Gute zu schätzen, was andere Menschen mit ihren Händen und ihrem Geist geschaffen haben.

Andernfalls werden viele Kinder im erwachsenen Alter zu Zerstörern.

4:12. Der Ehestand und die Kindererziehung sind ebenfalls ein Weg, sich in vielerlei Hinsicht zu vervollkommen, auch und gerade bei der Entfaltung solcher Aspekte der Liebe wie Fürsorglichkeit, Herzlichkeit und Altruismus.

Dies bereichert bereits erheblich die intellektuelle Sphäre und gibt insbesondere eine Vielzahl von Lektionen über Psychologie.

Gott ist der *Chefpsychologe*. Auch wir sollten uns in Psychologie üben.

4:13. Die Ansicht, dass die Aufgabe eines Menschen lediglich darin besteht zu "beten" — nichts mehr sei nötig -, ist zutiefst falsch und schädlich. Man muss verstehen, dass Gott unsere Gebete, die im Kern ein Betteln sind, überhaupt nicht braucht.

Gott wünscht sich von uns in erster Linie ethische Aufrichtigkeit gegenüber anderen Menschen und allen Lebewesen, aber auch im Verhältnis zu Ihm – Gott.

Er will insbesondere, dass wir Ihn suchen, Ihm dienen, Ihn lieben lernen und danach streben, uns selbst soweit zu entwickeln, dass wir uns Ihm als eine möglichst vollkommene Gabe schenken können.

Eben diese Gabe ist Ihm vom Menschen als *Opfergabe* gefällig.

4:14. Tötungen von Tieren oder sogar Pflanzen "als Opfer für Gott" braucht Er nicht im Geringsten; sie sind vielmehr Übertretungen und in keiner Weise "gottgefällige" Werke.

4:15. Den Menschen Vorstellungen von einer Nichtigkeit und hoffnungslosen Sündhaftigkeit des Menschen sowie von dessen ewiger Gegensätzlichkeit zu Gott aufzudrängen, ist falsch und frevelhaft in den Augen Gottes. Ja es widerspricht sogar dem Vorsatz Gottes uns gegenüber und verhindert das spirituelle Wachstum des Menschen.

4:16. Die Grundlage der kraftbezogenen Seelenentwicklung ist am besten durch körperliche Arbeit zu legen. Wenn dies jetzt nicht möglich ist, kann ein Sporttraining hilfreich sein.

Um auf dem spirituellen Weg erfolgreich voranzukommen, muss man einen gesunden und starken Körper haben.

Weiter entfaltet wird der Kraftaspekt des Bewusstseins durch bestimmte Methoden zur Entwicklung der Energiestrukturen des Organismus sowie durch spezielle Meditationen. Sie sind nur bei denjenigen Menschen zulässig, die intellektuell reif sind und standhaft geworden sind in Emotionen der Liebe sowie in der Verfeinerung des Bewusstseins.

4:17. Ein Irrtum ist es zu glauben, dass die Menschen durch die eine oder andere Handlung (Handlungen) ins Paradies oder in die Hölle kommen. Handlungen, die ethisch von Bedeutung sind, bestimmen das Schicksal im verkörperten Zustand – in dieser oder der nächsten Inkarnation.

Ob man aber nach dem Tod des Körpers in höllischen, paradiesischen oder anderen räumlichen Dimensionen (einschließlich der Wohnstätte des Schöpfers) verbleibt, wird dadurch bestimmt, *welche Bewusstseinszustände* man sich während seines verkörperten Lebens angewöhnt hat.

Wer grobe Gefühlszustände gewohnt ist, wird in eben diesen seine körperlose Existenz fortführen müssen, und zwar inmitten von ähnlichen Individuen.

Wer sein Leben (insbesondere die letzte Zeit vor der Trennung vom Körper) in zärtlicher und reiner Liebe lebte, der gelangt ins Paradies.

Um sich aber in der Wohnstätte des Schöpfers niederzulassen, muss man, beginnend mit einem paradiesischen "Startzustand", eine lange und schwierige Meditationsarbeit unter der Anleitung eines Göttlichen Lehrers beziehungsweise von Göttlichen Lehrern leisten.

Diesem Ziel muss man beim Willen sein Leben restlos opfern.

Diesen Teil des Weges kann der Mensch, so sei unterstrichen, nicht selbst zurücklegen. Ein Fehler kann hier schlimme Folgen haben. So könnte man sich beispielsweise in den verschiedenen Raumdimensionen "verirren"... Oder auch irgendwann unter dem Einfluss von Stressfaktoren wieder in grobe Gefühlszustände abstürzen... Dies droht mit einem "Zusammenbruch" aller Meditationserfolge und mit schweren Erkrankungen.

4:18. Die spirituelle Arbeit kann unmöglich bei Menschen erfolgreich sein, die Narkotika gebrauchen, darunter auch alkoholische Getränke und Tabakerzeugnisse.

4:19. Der Organismus eines verkörperten Menschen ist multidimensional und ähnelt in dieser Hinsicht dem multidimensionalen Absoluten. Deshalb findet der Prozess der Selbsterkenntnis weitgehend parallel zum Erkenntnisprozess bezüglich des Absoluten statt.

4:20. Zu den wichtigsten Aufgaben bei der spirituellen Arbeit gehört es, den menschlichen Egozentrismus durch einen Gott-Zentrismus zu ersetzen, sowohl intellektuell wie durch meditative Verwirklichung.

4:21. Höhere Stufen des spirituellen Aufstiegs können nur im Mönchsein gemeistert werden.

4:22. Ein Mönch zu sein bedeutet die totale Ausrichtung der Aufmerksamkeit des spirituellen Gotteskämpfers auf ein einziges Ziel: die volle Erkenntnis Gottes und Vereinigung mit dem Schöpfer in Seiner Wohnstätte, aber auch auf die Unterstützung aller Würdigen auf diesem Weg.

4:23. Die vor einem Mönch stehenden Aufgaben können keineswegs durch das Tragen besonderer Kleidung, den Erhalt neuer Namen, Verbeu-

gungen und Standardgebete gelöst werden. All das hat keinen direkten Bezug zum wahren Mönchtum.

4:24. Eine parasitäre Lebensweise, die in entarteten religiösen Kreisen mitunter als Tugend gepriesen wird, ist in Wirklichkeit ein Laster und wirkt sich unheilvoll auf das Schicksal der Adepten dieser Verdrehung vor.

Bettelei gilt bei Gott als unanständig [8,18].

4:25. Das Zölibat (vollkommenes Verbot eines Sexuallebens) ist keinesfalls ein wahres Attribut des Mönchtums. Es ist eher schädlich als förderlich auf dem spirituellen Weg. Denn es schafft eine Dominante (sexuelle Unzufriedenheit), welche das wichtigste Ziel, den Schöpfer und die Sorge um Mitmenschen, oft verdrängt.

Das Zölibat verhindert auch die Entfaltung wichtiger Erscheinungsformen der Liebe wie der sexuell gefärbten Herzlichkeit sowie der Fürsorglichkeit gegenüber dem Ehepartner und den eigenen Kindern.

Das Zölibat kann auch direkt der Gesundheit schaden, so durch Prostatentzündung (Prostataadenom) bei Männern und Neurosen infolge sexueller Unzufriedenheit bei Personen beiderlei Geschlechts.

4:26. Sex ist gar keine "Sünde",

a) wenn er nicht mit Gewalt und sonstigen Formen der Schadenszufügung einhergeht,

b) wenn er mit einem geeigneten Partner stattfindet und

c) wenn er wichtigere Aspekte der Lebensaktivität nicht verdrängt.

Ein harmonisches Sexualleben ist normal für alle gesunden erwachsenen Menschen, selbstverständlich auch für diejenigen, die ihr Leben voll und ganz höheren spirituellen Zielen gewidmet haben.

Beide Ehepartner sollten freilich ihrem spirituellen Status nach ähnlich sein. [8,18]

4:27. Die in letzter Zeit zunehmend populäre Idee: "Je mehr Sex, desto mehr Spiritualität", ist das entgegengesetzte Extrem und in nicht geringerem Maße dem spirituellen Wachstum abträglich: Hierbei rückt ja der Sex in den Mittelpunkt, nicht der Schöpfer in Seiner Wohnstätte, nicht eine vielfältige Selbstvervollkommnung und auch nicht ein Mitwirken beim Evolutionsprozess durch einen Dienst für Gott, welcher darin besteht, anderen Menschen zu einer vollwertigen Existenz auf der Erde und zum spirituellen Wachstum zu verhelfen.

“Wo euer Schatz ist, dort ist auch euer Herz”, lehrte Jesus Christus (Lukas 12,34).

5. Struktur des menschlichen Organismus und Aufbau des Absoluten

5:1. Wie bereits gesagt, ist der Mensch nicht der Körper. Der Mensch ist ein Bewusstsein (Seele), das für einige Zeit in materielle Körper inkarniert wird.

5:2. Man kann mit Recht vom multidimensionalen Organismus (nicht Körper!) eines verkörperten Menschen sprechen. Hierbei sei angemerkt, dass das in manchen Quellen angeführte Schema der “sieben Körper” des Menschen nicht richtig ist. Korrekt ist es vielmehr, von einer potenziellen Repräsentanz des Menschen in allen Hauptschichten des multidimensionalen Absoluten zu sprechen; dieses seine Potenzial sollte der Mensch auch umsetzen. Gerade davon spricht übrigens die Bibel, wenn es dort heißt, der Mensch sei ein Ebenbild Gottes – Gottes im Aspekt des multidimensionalen Absoluten.

5:3. Das Gesagte wird begreiflicher, wenn man das am Ende dieses Buches dargestellte Aufbauschema des Absoluten betrachtet.²⁶

Das Schema ist nicht so leicht zu verstehen, da es nicht möglich ist, den multidimensionalen Raum auf dem Papier grafisch korrekt wiederzugeben.

Deshalb gilt es klarheitshalber anzunehmen, dass jede auf dem nachstehenden Schema angeordnete Schicht der Multidimensionalität sich in Wirklichkeit *tiefer* auf der Skala der Multidimensionalität befindet. Und jede tiefere Schicht ist *feiner* im Vergleich zur vorherigen.

Die Wohnstätte des Schöpfers liegt somit in der *tiefsten*, d.h. feinsten *Energieschicht* der multidimensionalen Struktur des Absoluten. Eben dort ist Er folglich zu suchen.

Hierbei sollte die Arbeit methodologisch auf eine Verfeinerung des Bewusstseins gerichtet sein, beginnend mit der Meisterung der emotionalen Regelungsmechanismen.

²⁶ Das Schema wurde erstmals in den Büchern [7] veröffentlicht.

5:4. Die weitere esoterische Arbeit besteht jedoch darin zu lernen, die Bewusstseinskonzentration durch alle Ebenen des Schemas zu transferieren (selbstredend nicht auf einer bildlichen Darstellung, sondern im realen multidimensionalen Raum), ähnlich wie man die Bewusstseinskonzentration im Inneren des eigenen materiellen Körpers verlagern kann.

5:5. Unser gesamter Lehrprozess (darunter das Theoriestudium, praktischer Unterricht und Prüfungen) läuft unter Führung des Heiligen Geistes ab; Er lässt nie jemanden außer Acht und ohne Unterstützung, nichts geschieht mit irgend jemandem ohne Sein Wissen und Kontrolle.

6. Wie sollte die Praxis religiöser Gemeinschaften sein

6:1. Rituelle Formen der religiösen Praxis sind durchaus angebracht für religiöse Anfänger. Man muss aber verstehen, dass sie nur insofern nützlich sind, als sie den Menschen beibringen, an die Existenz Gottes zu denken.

Rituale können, wie auch immer man sie nennt und welche Bedeutung man ihnen beimisst, an sich keinesfalls die Aufgabe der Verwirklichung des Lebenssinns des Menschen lösen.

6:2. Die Aktivität religiöser Gemeinschaften sollte nicht bloß auf Rituellen begrenzt sein. Es gilt aufzuklären über Gott, über den Sinn des menschlichen Lebens und den Weg zur seiner Verwirklichung. Es sollte eine ethische Arbeit geführt werden, zu der Folgendes gehört: Erörterung ethischer Prinzipien, sinnvolle Buße und gemeinschaftliche Aufarbeitung ethischer Fragen, dies an konkreten Beispielen aus praktischem Leben, aus Büchern, Zeitungen, Filmen und anderen Quellen.

Einen bedeutsamen Platz kann die Ästhetik einnehmen, darunter die Abstimmung auf die feinsten Erscheinungsformen lebender Natur und entsprechende Kunstwerke verschiedener Genres. Verfeinerte und geistvolle Schönheit des menschlichen Körpers ist es ebenfalls durchaus wert, ihren Platz in dieser Reihe einzunehmen.

Die spirituelle Arbeit wird viel effektiver, wenn bereichert durch Umweltunterricht, Sporttraining und gesundheitsfördernde Maßnahmen, darunter Abhärtung, Diskussionen über gesunde Lebensweise sowie die Aneignung von Heil- und Selbstheilungsmethoden.

Ein notwendiger Bestandteil ist der Unterricht über psychische Selbstregulierung mit besonderem Nachdruck auf die volle Aneignung der Funktionen des spirituellen Herzens.

6:3. Kindern sowie ethisch und intellektuell unreifen Erwachsenen sollten keine fortgeschrittenen meditativen Praktiken gelehrt werden, speziell nicht solche in Verbindung mit dem Kraftaspekt der Bewusstseinsentwicklung. Dies kann zu ernsthaften psychischen Störungen führen, welche die positive Entwicklung der jeweiligen Seele abbrechen.

Die Einweihungen in spirituelle Kenntnisse müssen streng dosiert werden – je nachdem, ob ein Schüler die vorangegangenen Stufen gemeistert hat.

6:4. Die grundlegenden Eigenschaften Gottes im Schöpferaspekt sind die Liebe, Weisheit und Kraft.

Und dass der Mensch in seinem Streben nach Vollkommenheit sich nach ebendiesen drei Parametern entwickeln soll.

Zur Entfaltung dieser Eigenschaften bestehen drei eng verbundene Richtungen der spirituellen Arbeit: die ethische, intellektuelle und psycho-energetische.

Der ethische Entwicklungsaspekt ist der wichtigste auf dem Weg spiritueller Vervollkommnung.

Das Unterscheidungskriterium für richtige und falsche religiöse Orientierung ist gerade die ethische Ausrichtung.

Die richtige Devise lautet: "Gott ist die Liebe".

Hassgefühle gegen wen auch immer, Erhebung des Tötens von Menschen und Tiere zur "Norm", Trunksucht und Gebrauch sonstiger Narkotika, auch Eigennutz, Aggressivität, Selbstverliebtheit, Neigung zum Zorn, Lügenhaftigkeit und Führerdünkel: Das ist nicht richtig, das ist übel, das ist nicht von Gott und führt nicht zu Gott.

6:5. Das Hauptprinzip evolutionärer Entwicklung des Menschen ist somit eben eine facettenreiche LIEBE. Sie beginnt mit einer mitfühlenden Haltung gegenüber allen Erscheinungsformen des Lebens, sie richtet sich nach der korrekten Auffassung vom religiös-philosophischen Aspekt unseres Daseins, sie baut auf die Entfaltung seiner selbst als spirituellen Herzens, sie führt uns durch die Liebe zur Schöpfung zur Liebe zum Schöpfer.

6:6. Die Liebe zum Schöpfer, Verliebtheit in Ihn — erlaubt uns, Gott in allen Seinen Aspekten und Erscheinungen zu erkennen und mit dem Schöpfer zu verschmelzen.

6:7. Dieser Sieg vollendet die individuelle Evolution der Seele in der menschlichen Entwicklungsstufe.

Das Leben derjenigen, die das erreicht haben, geht jetzt schon als integrierende Teile des Schöpfers weiter.

6:8. Eine Ihrer Aktivitätserscheinungen ist Ihre Hilfe für inkarnierte Wesen als Heilige Geister.

Und in einigen Fällen inkarnieren sogar die Vertreter des Schöpfers wieder in menschliche Körper, um die Hilfe inkarnierten Menschen erfolgreicher zu machen.

Literaturverzeichnis

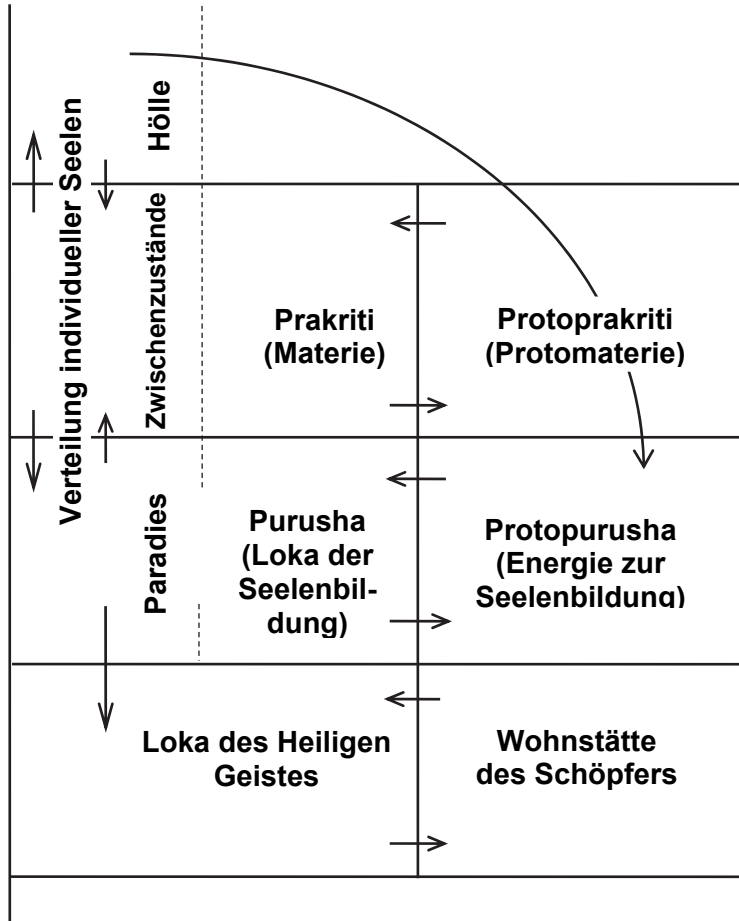
1. Agni-Yoga. Hierarchie. Nabereschnye Tschelny, 1991. (In Russisch).
2. Agni-Yoga. Die Feurige Welt. III. Nowosibirsk, "Detskaja Literatura", 1991. (In Russisch).
3. Agni-Yoga. Das Oberirdische. M., Sfera Verlag, 1995. (In Russisch).
4. Agni-Yoga. Gemeinde. Nowosibirsk, "Detskaja Literatura", 1991. (In Russisch).
5. Akinfijew I.J. — Vegetariertum aus biologischer Sicht. Jekaterinoslaw, 1914, (in Russisch).
6. Antonow W.W. — Das spirituelle Herz. Religion der Einheit. SPB, Polus Verlag, 1999. (In Russisch).
7. Antonow W.W. — Die neue Upanishad: Struktur und Erkenntnis des Absoluten. SPB, Polus Verlag, 1999. (In Russisch).
8. Antonow W.W. — Spirituelle Praktiken. (Lehrbuch). SPB, Polus Verlag, 1998. (In Russisch).
9. Antonow W.W. — Wie erkennt man Gott. (Autobiographie eines über Gott forschenden Wissenschaftlers). SPB, Polus Verlag, 1999. (In Russisch).
10. Antonow W.W. — Gott spricht. (Lehrbuch der Religion). SPB, Polus Verlag, 1999. (In Russisch).
11. Antonow W.W. — Sexologie. "Feinder-Plus", SPB, 2002.

12. Antonow W.W. (Red.) – Das spirituelle Herz: Der Weg zum Schöpfer (Meditationsgedichte und Offenbarungen). (In Russisch). Reality Verlag, SPB, 2003.
13. Antonow W.W. (Autor und Verfasser) – Die Praxis des modernen Hesy-chasmus. "KP OGT", Odesa, 2004.
14. Antonow W.W. (Red.) – Gott spricht. Buch 2. Göttliche Lehrer über Sich. SPB, "Wilna Ukraina", Lviv, 2005 (In Russisch).
15. Antonow W.W. (Red.) – Wie erkennt man Gott. Buch 2. Autobiographien der Schüler Gottes. "Wilna Ukraina", Lviv, 2005 (In Russisch).
16. Antonow W.W. (Red.) – Dobrynya. Byliny. "Druk", Odessa, 2006.
17. Antonow W.W. (Red.) – Tao Te King. "Druk", Odessa, 2006.
18. Antonow W.W. (Red.) – Klassik spiritueller Philosophie und Gegenwart. "Druk", Odessa, 2006.
19. Der unergründliche Babadschi. Libris Verlag, M., 1997. (In Russisch).
20. Besobrasow P.W. – Über die rechte der Tiere. M., 1904. (In Russisch).
21. Harmonie durch Vegetarismus. "Gemeinschaft für vedische Kultur", SPB, 1996. (In Russisch).
22. Gorki M. (A.M.Peschow) – Das Geständnis. In: Gesammelte Werke in 30 Bänden. T. 8. M., "Künstlerische Literatur.", 1952. (In Russisch).
23. Grenader A.B. – Der Einfluss von Kältehärtung und Winterbaden auf den Organismus. "2. wissenschaftsmethodische Tagung über Kältehärtung und Winterbaden". Minsk, 1967, (in Russisch).
24. Danilow B.A. (Komp.) – Fassetten des Agni-Yoga. Bd. 7. Nowosibirsk, Algim Verlag, 1995. (In Russisch).
25. Die Philokalia. "Die junge Garde". (In Russisch). M., 1992.
26. Demin W.N. – Auf geheimen Pfaden der slawischen Stämme. "Fair-Press", Moskau, 2002.
27. Douling L.H. – Evangelium Jesu Christi der Aquarius-Zeit. "Gemeinschaft für vedische Kultur", SPB, 1995. (In Russisch).
28. Dymschitz E.O. – Über den Vegetarismus. "Rosenberg Verlag", Jekaterinoslaw, 1911. (In Russisch).
29. Schbankow R.G. – Aufgaben und Perspektiven von Kältehärtung und Winterbaden. "2. wissenschaftsmethodische Tagung über Kältehärtung und Winterbaden". Minsk, 1967, (in Russisch).

30. Das Leben des Heiligen Issa, des besten der Menschensöhne. In: Rund um Jesus. Kiew, "Verein für vedische Kultur", 1993, (in Russisch).
31. Salmanow A.S. Die geheime Weisheit des menschlichen Körpers. M.-L., Nauka-Verlag, 1966, (in Russisch).
32. Castaneda M.R. — Die magische Reise mit Carlos Castaneda. Kr., Mif-Verlag, 1998, (in Russisch).
33. Kiesling B. — Die Heileigenschaften des Sex. SPB, Piter-Verlag, 1997, (in Russisch).
34. Klutschnikowa M.J. (Komp.) — Lebendige Ethik. M., Respublika Verlag, 1992. (In Russisch).
35. Kullen B. (Komp.) — Das Buch Jesu. Polus Verlag, SPB, 1997. (In Russisch).
36. Li Kuan Jui — Taoistischer Yoga. Alchemie und Unsterblichkeit. "Oris", SPB, 1993.
37. Freimütige Erzählungen eines Wanderers an seinen spirituellen Vater. (In Russisch). Sofia Verlag, M., 1999.
38. Perkins M., Haynsworth F. — Der Bahai-Glaube. M., 1990. (In Russisch).
39. Platen M. — Neue Heilmethoden. Prosweschtschenje Verlag", SPB, 1902. (In Russisch).
40. Radugin W.W. — Vegetarismus und warum gibt man ihn auf. Schuja, 1908. (In Russisch).
41. Sikhreligion. Gott ist ein and nur ein. "Sikhmissionärzentrum", 1997.
42. Sandweiss S. — Sai Baba — Der Heilige und der Psychotherapeut. Saint Petersburg, 1991 (in Russisch).
43. Sathya Sai Baba — Aussprüche. "Zentrum 'Sathya'", Saint Petersburg, 1991 (in Russisch).
44. Sathya Sai Baba — Prema Vahini. Lebe die Liebe. "Gemeinschaft für vedische Kultur", Saint Petersburg, 1993 (in Russisch).
45. Sathya Sai Baba — Sandeha Nivarini. Klärung von Zweifeln. "Gemeinschaft für vedische Kultur", Saint Petersburg, 1993 (in Russisch).
46. Sathya Sai Baba — Prasnottara Vahini. Antworten auf spirituelle Fragen. "Gemeinschaft für vedische Kultur", Saint Petersburg, 1993 (in Russisch).
47. Sathya Sai Baba — Jnana Vahini. Strom der Erkenntnis. "Gemeinschaft für vedische Kultur", Saint Petersburg, 1997 (in Russisch).

48. Sathya Sai Baba — Yoga der Aktion. Die Bedeutsamkeit des Selbstlosen Dienens. "Sathya Sai Zentrum", Saint Petersburg, 1997 (in Russisch).
49. Sathya Sai Baba — Die Kunst des Lebens. SPB, Sai Veda, 1999. (In Russisch).
50. Sathya Sai Baba — Prashanti Vahini. Strom des Friedens. SPB, Sathya Verlag, 1996. (In Russisch).
51. Sathya Sai Baba — Sutra Vahini. SPB, Sai Veda, 1999. (In Russisch).
52. Tolstoi L.N. — Tötungsfreie Ernährung oder Vegetarismus, Gedanken verschiedenen Schriftsteller. Posrednik Verlag, 1911. (In Russisch).
53. Tolstoi L.N. — Eine Kritik der Theologie. In: "Gesammelte Werke von L.N. Tolstoi", Red. P.I.Berjukow. I.D. Sytin Verlag, 1913. (In Russisch).
54. Uspenskij P.D. — Auf der Suche nach dem Wundersamen. SPB, Tscher-nischew-Verlag, 1966, (in Russisch).
55. Heig A. — Diät und Nahrung im Verhältnis zu Kraft, Ausdauer, Training und Athletik. Kiev, 1908.
56. Haich E. — Die Einweihung. "Sfera", Moskau, 1998.
57. Hindhede M. — Eine Reform unserer Ernährung. Nowy Tschelowek Verlag, SPB, 1914. (In Russisch).
58. Hislop J.S. — Gespräche mit Bhagavan Sri Sathya Sai Baba. SPB, "Verein für vedische Kultur", 1994, (in Russisch).
59. Tschertkow W.G. — Ein böses Vergnügen. Gedanken an die Jagd. Posrednik Verlag, 1890. (In Russisch).
60. Shiam R. — Ich, die Harmonie. Ein Buch über Babadschi. "Vereinigung 'Frieden durch Kultur'", M., 1992. (In Russisch).
61. Bennett T.G. — Concerning Subud. "Hedder & Stoughton", 1958.
62. Blofeld J.E. — The Tantric Mysticism of Tibet. "Dutton", N.Y., 1970.
63. David-Neel A. — Magic and Mystery in Tibet. "Univ. Books", N.Y., 1958.
64. Hislop J.S. — My Baba and i. Prasanthi Nilaym, "Sri Sathya Sai Books and Publications Trust", 1985.
65. Yogananda — Autobiography of a Yogi. "The Philosophical Library", N.Y., 1946.

STRUKTUR DES ABSOLUTEN



Anmerkung zum Diagramm: Die Pfeile zeigen die Dynamik der Vorgänge im Absoluten.