

**Wladimir
Antonow**

**SPIRITUELLE
PRAKTIKEN**
(Lehrbuch)

*Aus dem Russischen übersetzt von
Andrzej Szypulski*

**2. Ausgabe
mit einigen Änderungen**

**Polus Verlag
Sankt Petersburg
2002**

Das vorliegende Buch ist thematisch eine logische Fortsetzung der vorherigen Ausgabe von "Gott spricht. Ein Lehrbuch der Religion". Jenes Buch schilderte, von menschlichen Entstellungen unberührt, die reine integrale Lehre Gottes, die Er über die letzten Jahrtausende der Erdengeschichte durch Messiasse und Propheten dargelegt hat. In diesem Buch hingegen liegt der Schwerpunkt auf praktischen Methoden der spirituellen Vervollkommnung: von elementaren zu den höchsten, abschließenden, welche durch das Erkennen des Schöpfers in Seiner Wohnstatt und durch die Verschmelzung mit Ihm zur vollen spirituellen Selbstverwirklichung führen.

Das Buch richtet sich an diejenigen, die den Wunsch haben, den Sinn ihres Lebens zu erkennen und zu verwirklichen, vollkommenes Glück zu erlangen, Gott zu finden und in die Arme Seiner Liebe einzutauchen.

www.swami-center.org

ISBN 5-89455-007-6

© W.W.Antonow, 2002.

INHALTSVERZEICHNIS

GOTT UND WIR. STUFEN DES SPIRITUELLEN WEGES	5
DAS MULTIDIMENSIONALE UNIVERSUM	6
“WELTERSCHAFFUNG” UND “WELTENDE”	6
WO IST GOTT ZU SUCHEN?	7
HÖLLE UND PARADIES	8
WIE LERNT MAN GOTT LIEBEN?.....	9
GOTT UND GÖTTLICHE LEHRER.....	9
GOTT UND HEIDNISCHE “GÖTTER”	10
SPIRITUELLES HERZ: DAS ORGAN DER LIEBE	10
DIE “BABADSCHI-FORMEL”	11
Wahrheit.....	13
Schlichtheit.....	16
Liebe.....	17
Karma-Yoga (Dienen).....	27
Zerstörung des eigenen niederen Ich um der Verschmelzung mit dem Ich Gottes willen	28
DIE PRAXIS DES GERADEN WEGES	31
Vorbereitende Methoden	32
Anfangsmethoden.....	34
<i>ETHISCHE SELBSTKORREKTUR.....</i>	<i>34</i>
<i>EINDRÜCKE ALS “NAHRUNG” FÜR DIE SEELE</i>	<i>35</i>
<i>ELEMENTARE EMOTIONSBEHERRSCHUNG</i>	<i>36</i>
<i>KONZENTRATION, TATKRAFT.....</i>	<i>37</i>
<i>HYGIENISCHE RATSCHLÄGE</i>	<i>37</i>
<i>HATHA-YOGA.....</i>	<i>37</i>
<i>ARBEIT MIT BILDVORSTELLUNGEN (“VISUALISIERUNG”).....</i>	<i>38</i>
Hauptmethoden	40
ALLGEMEINES.....	40
DAS “BUDDHA-KREUZ”	42
AUFWÄRMUNG	42
ENTSPANNENDE ASANAS.....	44
PRANAYAMAS	44
PSYCHOPHYSISCHE ÜBUNGEN.....	45
“SAVASANA”	46
“LATIHAN”. TAUFE DURCH DEN HEILIGEN GEIST	47
REINIGUNG DER CHAKREN. ÖFFNUNG DES SPIRITUELLEN HERZENS....	48
AUSTRITTE AUS DEM KÖRPER.....	51
ENTWICKLUNG DER CHAKREN. DIE DANTIANS.....	52
ARBEIT MIT MERIDIANEN. SUSHUMNA, CHITRINI, SHENG-MO, “MIKROKOSMISCHE UMLAUFBAHN”, ZENTRALMERIDIAN	53
DER “KOKON”	57
DIE “WAHRNEHMUNGSBLASEN”	57
ENTWICKLUNG VON “KRAFT UND FEINHEIT” (RICHTIGE	

<i>“KRISTALLISATION” DES BEWUSSTSEINS)</i>	58
<i>“FRIERBÄDER”</i>	60
<i>DER MEDITATIONS LAUF</i>	62
Höhere Methoden	73
<i>AUFGABE UND ARBEITSSCHEMA</i>	73
<i>PRANAVA. “GEBURT” UND “REIFWERDUNG” IM HEILIGEN GEIST</i>	73
<i>FREIWERDEN VON DÄMONEN</i>	75
<i>DIE “TOTALE REZIPROZITÄT” (NIRODHI)</i>	75
<i>DIE FEUERTAUFE. VERSCHMELZUNG MIT DEM GÖTTLICHEN FEURIGEN</i> <i>“MAHADDOUBLE”</i>	76
<i>DIE “WURZEL ”</i>	76
<i>DAS “HEBEN” DER KUNDALINI</i>	77
<i>DAS EINGEHEN IN DIE WOHNSTATT DES SCHÖPFERS</i>	79
ABSCHLUSS	80
LITERATUR	82

GOTT UND WIR.

STUFEN DES SPIRITUELLEN WEGES

Ein Mensch, der den spirituellen Weg betreten hat, kann über folgende sieben Stufen gehen:

1. Rechtes Erkennen des eigenen höchsten Zieles und der Wege zu dessen Erreichung.
2. Elementare 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 Wohnstatt des Uranfänglichen Weltenbewusstseins — Gott Vaters, des Schöpfers.
4. Quantitative Entwicklung des verfeinerten Bewusstseins.
5. Erlernen von Methoden der Verschmelzung mit Gott.
6. Festigung seiner selbst in der Verschmelzung mit dem Schöpfer.
7. Erlangung Göttlicher Fähigkeiten.

Diese Problemstellung mag vielen Lesern, die durch atheistische und sektiererische Propaganda irregeführt 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)¹ vor die Menschen tritt [7-18].

Der Sinn des Lebens eines jeden von uns besteht darin, sich als Bewusstseinsenergie 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 Bewusstseins des Schöpfers hineinfließt. Dieser wird in verschiedenen Sprachen unterschiedlich genannt: Gott Vater, Jehova, Allah, Tao, Ishvara, Uranfängliches Bewusstsein, Adibuddha, Svarog usw. Hierüber wie auch über alles, was Gott den Menschen sagt, ist in [14] einschließlich notwendiger Kommentare zu lesen. Im vorliegenden Lehrbuch beschränken wir uns auf eine kurze theoretische Darlegung und gehen dann weiter zur Erörterung praktischer Methoden, die dabei helfen, das ZIEL zu erreichen.

¹ Alle diese Wörter bedeuten dasselbe, wenn auch in verschiedenen Sprachen.

DAS MULTIDIMENSIONALE UNIVERSUM

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. (Genaueres darüber siehe in den Büchern [10-12,15-17]).

Die höchste und primäre Raumdimension ist die Wohnstatt des Uranfänglichen Kosmischen 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 Inkarnation in organische Körper bis hin zur Göttlichkeit zu entwickeln und anschließen in das Uranfängliche 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 Inkarnationen 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.

"WELTERSCHAFFUNG" UND "WELTENDE"

Die "Welterschaffung" ist kein gesamtkosmisches 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 [14,28]. 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 wird dann zu Protoprakriti und damit zum Baustoff für weitere Erschaffungen. Protoprakriti und Protopurusha zusammen werden als "Akasha" bezeichnet². Physikern ist die Akasha-Energie in Form von Neutrinos bekannt.

Über die Beschaffenheit des multidimensionalen Universums haben wir in fast jeder früheren Veröffentlichung gesprochen. Hier sei nur noch erläutert, dass sie mit dem Phänomen vergleichbar ist, wie verschiedene, ihrer Schwingungsfrequenz nach unterschiedliche Radiowellenbereiche

² Dieses Wort als "Äther" zu übersetzen, was vielfach vorkommt, ist gänzlich inadäquat.

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 multidimensionalen 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 irgendjemand "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" [28] 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 Wohnstatt 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 Existenz nicht durch drei, sondern durch vier "Dimensionen" bestimmt wird, und zwar Länge, Breite, Höhe und Zeit. Im Übrigen: Zeitbedingt (auf jedem Planeten unterschiedlich) ist in der Schöpfung alles, einschließlich des an Planeten lebenden Heiligen Geistes.

WO IST GOTT ZU SUCHEN?

Die "Besiedlung" einer neuen "Schöpfunginsel" beginnt damit, dass sich dort Geister niederlassen, die bei ihrer Evolution auf anderen "Inseln" den Zustand des Heiligen Geistes (Brahman) erreichten. Sie werden zu "Erbauern" und "Aufsehern" der Lebensentwicklung auf jungen Planeten.

Später werden diese Äonen mit jenen bevölkert, die diese Evolutionshöhen bei einer Inkarnierung bereits auf dieser "Insel" erlangten. Der gesamte Raum in und um unseren Planeten ist erfüllt von ineinander verschmolzenen oder sich getrennt manifestierenden riesigen Bewusstseinen, 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 tiefer 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 formulierte [14,28], 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 unserer Liebe.

Wir sollen Gott im Inneren, in der Tiefe unseres eigenen spirituellen Herzens suchen. Diese bekannte Formel ist nicht bloß eine schöne Metapher, sondern ein ganz konkreter Hinweis darauf, in welche Richtung wir uns bemühen sollen. Wenn wir nun die traurige Tatsache der nahezu totalen spirituellen Degradierung der Menschenmassen beobachten, dann ist die Ursache davon vor allem darin zu sehen, dass ihnen selbst wahre spirituelle Kenntnisse fehlen. Und schuld daran sind nicht nur ruchlose Politiker, sondern auch Anführer von abwegigen religiösen Massenorganisationen, die es ihren "Herden" beibringen zu hassen, zu saufen, zu töten und ihr Vertrauen nicht in Gott, sondern in ausgedachte "Götter" zu setzen. Auch dazu, immer und immer wieder angeblich "rettende" Körperbewegungen zu machen und "Gebete" zu wiederholen, welche die Gläubigen oft direkt für die Hölle programmieren, anstatt dass sie Liebe und Seelenfeinheit entwickeln.

HÖLLE UND PARADIES

Neben den höchsten Äonen gibt es viele andere, die sich untereinander an Fein- bzw. Grobstofflichkeit 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 (Seele) 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?

Unsere Liebe zu Gott — falls sie da ist und falls wir richtig verstehen, was Gott ist und wie man zu Ihm gehen soll —, 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.

Es wäre für uns gut, uns real und so stark in Gott 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.

GOTT UND GÖTTLICHE LEHRER

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 eines Göttlichen Lehrers (wie Jesus Christus selbst einer ist); die "Zweige" an diesem "Stamm" sind die engsten Apostelschüler (s. auch [14]). Gerade so, als solche "Stämme", 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.

Einen Körper hat gegenwärtig unter anderem der Göttliche Lehrer Sathya Sai Baba [8,14,15,35]. Und Er hilft würdigen Schülern Gottes zusammen mit Jesus, Krishna, Babadschi aus Haidakhan, Huang Di, Chaitanya, Assyris, Juan Matus, Jenaro, Ngomo, Maenuel (Alexander Svirskij), den Jesus-Aposteln Philippus, Andreas, Johannes, Markus und vielen, vielen Anderen [15].

GOTT UND HEIDNISCHE “GÖTTER”

... 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 dem Uranfänglichen Weltenbewusstsein verweilt. Dieses befindet sich im höchsten, uranfänglichen, für das gesamte endlose Universum Einen Äon, der jenseits eines kosmischen “Spiegels” liegt im Verhältnis zu allen Manifestationen der Schöpfung, darunter sogar zum Heiligen Geist (Brahman).

Alle 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 Bewusstseinsplätze findet. Sie sind dadurch vereint, dass sie alle in der Wohnstatt 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.

SPIRITUELLES HERZ: DAS ORGAN DER LIEBE

Ein prinzipieller Markstein zu Beginn des spirituellen 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 Anahata-Chakra “von Geburt an” (d.h. noch seit ihrer letzten Inkarnation). Manchen Frauen gelingt es, die Funktionen dieses Organs durch eine harmonische Ehebeziehung “offen zu legen”; 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 Gewalttätigkeit) 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. (Die entsprechenden Kapitel dieses Buches schildern die in unserer Schule entwickelte Abfolge von Techniken, die nach unserer Auffassung einen mit Blick auf Lernzeit und Dauerhaftigkeit optimalen Effekt bietet).

* * *

Gott ist die Liebe. Er selbst sagt das [7-9,14]. 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 Bewusstseinsenergie in den Zustand der Liebe ein. Danach 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, nachdem wir uns bis zu dem nötigen Grad verfeinert haben, umarmen wir mit unserer Liebe Gott... So werden wir zu "kosmischen spirituellen Herzen" und fließen dann in den Ozean des Universellen 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.

Nun beginnen wir davon zu sprechen, wie das angeführte Schema schrittweise, ganz von vorne, zu realisieren ist. So, dass auch Unwürdige ebenfalls einer vollkommenen Selbstverwirklichung bereits in diesem Erdenleben würdig werden können.

DIE "BABADSCHI-FORMEL"

Wir haben bereits den gesamten spirituellen Weg des Menschen in Begriffen des Patanjali-Systems erörtert [11]. Um uns nicht zu wiederholen, wollen wir dasselbe noch über die Analyse einer Formel für spirituelle Entwicklung besprechen, die vom Avatar Babadschi dargelegt wurde [14-16,18,37]. 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 (siehe z.B. [29]).

Ähnliches beobachten wir auch jetzt in allen Massenorganisationen, die sich christlich nennen: Auch sie können Gott, wenn Er auf der Erde in einem menschlichen Körper vor die Menschen tritt, nicht bemerken. 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. [6,14]). Aber gerade so kam auf die Erde 1970 der Avatar Babadschi [14-16,18,37] — und die "Christen" erkannten Ihn nicht. (Heute wirkt auf der Erde ein weiterer Avatar — Sathya Sai Baba [8,14]; 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"? Dagegen kam dieses "Christentum" zu uns nach Russland eigentlich "aus dem Westen", aus Griechenland...

Ist es nicht Zeit, sich zu besinnen?

* * *

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 [25]. 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 Kosmischen 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.

Basierend auf der hebräischen Bibel (Altes Testament), die räuberische Angriffskriege, Tötungen, Gewaltanwendung und Grausamkeit “sanktionierte”, aber auch auf der im Neuen Testament stark “beschnittenen” Lehre Jesu Christi (s. [14]), sind sowohl Gott Vater, der in Jesu Prophezeiungen den zentralen Platz einnahm, als auch die Liebe den meisten “Christen” verloren gegangen. An ihre Stelle traten eine typisch heidnische “Götterbildung” in Form der Verehrung von Jesu Mutter Maria als einer “Himmelskönigin”, “offizielle” Verfluchungen anderer Kirchen, der Moslems und aller Juden (obgleich paradoxerweise sowohl Jesus wie Seine Eltern, Seine Apostel und die ersten Christen ja ebenfalls Juden waren!), Kriege im Zeichen des Kreuzes, Misshandlungen und Folter, Etablierung von Satan, Teufeln, Dämonen, Hexen und Vampiren als die “Herde” zusammenschweißenden Hauptobjekten der Aufmerksamkeit, ein aggressiver Expansionismus usw. Dieses “Christentum” vernichtete unter anderem die aufgeklärten und reinen spirituellen Traditionen unserer fernen russischen Vorfahren, die bei weitem nicht alle “Heiden”, also Anbeter von Geistern und erdichteten “Göttern” waren. Viele waren sogar direkte Schüler des Gott-Vaters. Zu diesen Göttlichen Lehrern, die damals im Territorium Russlands arbeiteten, gehörte Assyris (nicht zu verwechseln mit dem ägyptischen Osiris). Eine starke spirituelle Schule des Assyris befand sich in Nordrussland bei Nowgorod. (Ich hatte das Glück, einem Seiner damaligen fortgeschrittenen Schüler, der gegenwärtig in einem weiblichen Körper inkarniert ist, zu helfen, in die Wohnstatt des Vaters einzugehen. Der nichtverkörperte Assyris arbeitet auch jetzt, unter anderem im Gebiet Russlands, und hilft würdigen Schülern Gottes).

Über viele Jahrhunderte nach der “Taufe” bestand in unserem “christlichen” Staat mit dessen “christlichen” Herrschern eine beliebte Arten von Bestrafung darin, Menschen auf Pfähle aufzuspießen beziehungsweise bei lebendigem Leib zu verbrennen. Besonders

grausame Geschichtskapitel der russischen Orthodoxie waren die Zeit ihrer Entstehung in Russland und danach die Vernichtung der "Altgläubigen", die den Reformen des Patriarchen Nikon nicht zustimmten. Und heute haben nur wenige bemerkt, dass der von General Dudajew angeführte Versuch des tschetschenischen Volkes, sich vom russischen Joch zu befreien, eine Reaktion auf die Expansion der Orthodoxie in ein Land mit alten islamischen Traditionen war.

... Der Autor dieses Buches selbst begann seine Abkehr von der atheistischen Primitivität und erwarb erste religiöse Erfahrungen mithilfe der russisch-orthodoxen Kirche und kennt sie daher gut genug "von innen". Und er ist ihr sehr dankbar. Und er ist sicher, dass sie ungeachtet all ihrer Mängel den Menschen real zu einem spirituellen Erwachen verhelfen kann, was bei ihm selbst der Fall war und bei vielen anderen der Fall ist. Er begegnete in ihr auch vielen ehrbaren, aufrichtig glaubenden Geistlichen, die es anstrebten, besser zu werden und anderen zu helfen... Doch ihre Stimmen sind nicht zu hören: Sie werden von aggressiven religiösen Geschäftemachern zum Schweigen genötigt.

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.

... Im Buddhismus haben sich ebenfalls viele Sekten entwickelt, in deren Weltauffassung es für Gott keinen Platz mehr gibt. Auch bei ihnen steht natürlich die Angst an erster Stelle: die Angst eben vor allerlei Dämonen und Vampiren; es werden Methoden zum "bioenergetischen" Schutz vor ihnen ausgearbeitet... Ich habe bereits ein Beispiel [8] von Kursen angeführt, bei denen man, selbstverständlich für viel Geld, lernen kann, die unteren Körperöffnungen mit durchaus materiellen Pfropfen zu stöpseln — andernfalls stürzten durch ebendiese Öffnungen die Menschen, die diese Techniken nicht kennen, direkt in die Hölle... Solche Trainings "mit allem Ernst" kommen von denselben entarteten buddhistischen Sekten. Auch das Töten von Tieren gilt bei ihnen keineswegs als Vergehen. Und dies, obwohl der Begründer der Buddhismus, wie auch der Begründer des Christentums [7,14], das absolute Gegenteil lehrten.

Man muss jedoch verstehen, dass diese Primitivität auf keinen Fall für den Buddhismus insgesamt charakteristisch ist: Die gesunden buddhistischen Schulen setzen sich genau zum Ziel, mit einem gereinigten Bewusstsein in die höchsten, feinsten Lokas zu gelangen und dort mit dem Uranfänglichen Bewusstsein zu verschmelzen (welches gelegentlich auch als Adibuddha — Urbuddha — bezeichnet wird).

... Beim Massenislam wiederum fehlt — bei der insgesamt korrekten Aufmerksamkeitsausrichtung der Gläubigen auf den Schöpfer — eine deutlich ausgeprägte Tendenz dazu, Verfeinerung und Liebe zu lernen. Im Gegenteil: Für den islamischen "Fundamentalismus" (d.h. die gegenwärtigen Versuche, Sitten aus der Gründungszeit des Islam zu oktroyieren) ist die Kultivierung von Gewalt bezeichnend... (Vermerkt sei, dass ein "Fundamentalismus" bei weitem nicht in allen islamischen Ländern präsent ist.) Dagegen stehen Verfeinerung und Liebe — der einzige Weg zu einer realen Annäherung an Gott und zu Gott-Erkenntnis [14] —

derzeit wohl nur bei gesunden sufischen Schulen des Islam im Mittelpunkt.

... Eine weitere pseudoreligiöse Strömung in Russland ist die Astrologie. Obwohl darin mitunter auch von Gott gesprochen wird, existiert Er in der Astrologie faktisch nur als ein hohler Klang... Er, der Schöpfer, der Herrscher und das Ziel von allem, ist dort ein bedeutungsloses abstraktes Symbol, verdrängt durch... Planeten und Sterne. Als ob nicht Er selbst, persönlich oder durch den Heiligen Geist und andere Geister, ununterbrochen in Übereinstimmung mit unseren ethisch wesentlichen Entscheidungen ununterbrochen auf irdischen "Weiden" erzieht, indem Er in unmittelbarer Nähe von uns verweilt, dicht an jeder Partikel unseres Körpers und unserer Seele. Nein — dies tun ferne Planeten und Sterne...

... Wieder andere Menschen trinken, einer aktuellen russischen Mode entsprechend, aus religiösen Beweggründen über lange Zeit und in großen Mengen eigenes Urin. Sie vergiften dadurch ihr Gehirn und bauen mental schnell ab.

... Das in Russland derzeit vorherrschende religiöse Klima kann allenfalls intelligente junge Menschen von der Religion abbringen und jene verderben, die ihren Intellekt noch nicht so weit entwickelt haben, um Wahrheit von Lüge unterscheiden zu können. Für Psychiater wäre es beispielsweise gut, die Regierenden über eine schizophrenieartige Psychose ins Bild zu setzen, die für russische "Gläubige" sehr charakteristisch ist (obgleich diese sich in der Regel nicht an Ärzte wenden und stattdessen gerade bei denen, die sie verkrüppelten, hoffnungslos nach der Heilung suchen). Diese Krankheit ist absolut typengleich für alle Kranken, seien es Opfer von "christlichen" Perversern oder Pseudobuddhisten oder einfach von ignoranten "extrasensitiven Magiern". Diese Unglücklichen, denen eingetrichtert wurde, dass sie, anstatt lieben zu lernen, anstatt ihren Mitmenschen in allem Guten und dadurch auch Gott zu dienen und sich so weiter zu entwickeln, sich vielmehr vor dem Teufel, vor Dämonen, Zauberern und Vampiren fürchten sollen und diese durch "Schutzmagie" (Beschwörungen, spezielle "Schutzgürtel", "Bekreuzigung" vor allem, was man berührt, u.dgl.) abwehren müssen; diese Menschen gewöhnen sich an, in Angst, Unruhe und im Hass auf "Feinde" zu leben. Solche größten Gefühlszustände machen sie in der Tat zu Höllenbewohnern. Allerlei nichtverkörperter Abschaum, der diese Äonen bevölkert, wird für sie nun völlig wahrnehmbar und jagt ihnen noch mehr Angst ein. Es beginnen Besessenheiten mit allen gut bekannten Symptomen von Fehlverhalten...

Diese bis ins Gegenteil reichende Entstellung der Lehre Gottes führt breite Menschenmassen in die Hölle. Und da dieses Phänomen für Russland so typisch ist und noch zunimmt, wird die Perspektive einer noch schnelleren Entartung der Nation immer aktueller.

* * *

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.

... Es ist für Menschen charakteristisch, keine Notiz von Gott zu nehmen. Stattdessen sind sie fixiert auf herrliche Kleider, wohlgeformte Stimmen und hochnäsige Manieren verschiedener, oft krimineller und ignoranter Anführer, die um des eigenen Ruhmes und des Geldes willen handeln. Und dies, obwohl noch im Alten Testament Gottes Ratschlag niedergeschrieben wurde, nicht auf spirituelle Führung durch Menschen zu vertrauen, sondern sich auf Gott zu orientieren! Auch ich sage genau dasselbe, trotz allem Hass und aller Verleumdungen, die mir entgegengeschleudert wurden, trotz der Vergeltungsdrohungen... Aber ich kenne Gott. Sie hingegen kennen nur ihre Sekten. Darin liegt unser grundsätzlicher Unterschied vor dem Angesicht Gottes. Und wir gehen in entgegengesetzte Richtungen...

... Ja, Gott führt ungläubige Menschen nicht auf Direktem Wege zu sich. Dies sind Worte aus dem Koran. 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, Gewaltsamkeit 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 Kosmischen Bewusstheit 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 vonstatten³. 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 Uranfänglichen Bewusstsein gleich verfeinerten Liebe werden.”

Schlichtheit

Schlichtheit ist gescheite Natürlichkeit in Lebensweise und Verhalten, es ist Bescheidenheit und die Abwesenheit von Hochmut und

³ Das Absolute ist absolut Alles, was im Universum existiert, d.h. der Schöpfer und Seine Geschöpfe. Die Ausnahme davon ist nur die Hölle.

Geltungsdrang. 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 Gewalttätigkeit 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-Guna⁴ 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 Grollen 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 äußeren 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.

⁴ Sattva-Guna ist die Gesamtheit von Eigenschaften wie Harmonie, Reinheit, Verfeinertheit und rechtem Verständnis.

Tamas-Guna ist die Gesamtheit entgegengesetzter Eigenschaften: Stumpfsinn, Faulheit, Grobheit, Ignoranz.

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 [4,11,14,16].

Menschen geben die Schuld für ihre Nöte und Krankheiten allen außer sich selbst. Dabei sind ja gerade wir selbst immer daran schuld. Ich zeigte dies an Beispielen aus meinem Leben in [14].

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 (genauer darüber s. [16]). Später, als bei der russischen Orthodoxie der "Brjantschaninow'sche" Dämonismus die Oberhand gewann, hieß es bei der Kirche zunehmend, die Geheimnisse des Jesus-Gebets seien "verloren gegangen ...

... 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 [11,13,15,16] 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. Wichtigste 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. Gott verweist die Menschen ständig auf die Notwendigkeit einer reinen, "tötungsfreien" Ernährung: Davon sprachen u.a. Gautama Buddha, Jesus Christus und Babadschi; dasselbe bekräftigt derzeit Sathya Sai Baba [7-8,14]⁵. Dagegen bestehen die Anführer entarteter Religionssekten auf das glatte Gegenteil, um ihr "Recht auf Sünde" beizubehalten und den "Massencharakter" ihrer Kirchen zu gewährleisten, dies auf Kosten der betrogenen Massen, die auch noch für den Unterhalt ihrer Lügenhirten sorgen.

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 Gewalttätigkeit 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 Kiesling helfen könnte, in dem wunderschön beschrieben wird, wie die Frau gerade ihre sexuelle Liebe praktisch schenken kann [27]. Allerdings würde ich nicht zu allem raten, wovon dort die Rede ist. So erhöhen häufige oral-genitale Kontakte ganz entschieden die Wahrscheinlichkeit von Infektionen. Auch ist sexueller Umgang mit vielen Partnern auf einem

⁵ Ausnahmen von der Regel der "tötungsfreien" Ernährung wurden von Gott nur zwei Mal gestattet: beim Umgang Jesu Christi mit Fischern und einfachen Leuten sowie in der Gründungszeit des Islam unter arabischen Hirtenvölkern.

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 [9,14,16,28].

Ich befasste mich früher viele Jahre mit Sexualpsychologie und -physiologie. Damals, noch in der atheistischen Zeit meiner Entwicklung, hatte ich den starken Wunsch, andere Menschen mittels ehelicher Harmonie und gesunder Kinder glücklich zu machen. Einmal aber erlebte ich die Folgen von launenhaftem Egoismus einer Frau, die mich um sexologische Hilfe ersuchte, weil sie keine Orgasmen hatte. Ich will davon genau erzählen, weil dies im Weiteren erlaubt, eine Reihe von ethisch äußerst wichtigen Themen zu betrachten. Für diese Hilfe, die für mich ein schwieriger Akt von Selbstaufopferung war, blieb sie mir nachher fast ein Jahr lang aufrichtig dankbar. Viele Monate später jedoch trafen wir uns "zufällig" bei einem Lehrgang, zu dem man mich eingeladen hatte. Sie wollte damals nicht am Unterricht teilnehmen, saß nur da, kuschelte sich an meinen Körper und erzählte die ganze Zeit... nur von ihren sexuellen Erfolgen. Ich war entsetzt und ließ sie eine Tonbandaufnahme mit meinem Vortrag über die Unvereinbarkeit sexueller Spielereien und eines spirituellen Weges hören. Sie fühlte sich derart beleidigt, dass sie beschloss, sich zu rächen, und beschuldigte mich wegen... Vergewaltigung. Dazu legte sie sich auch eine tatsächlich ekelerregende Version zurecht, obwohl es bei mir nicht die geringsten Anzeichen für Gewalttätigkeit oder exzessive Sexualität gibt. Und was ich damals auf ihre Bitte hin und mit ihrem vollen und aktiven Einverständnis getan hatte, tat ich nicht um meinetwegen, sondern nur für sie, wobei ich meine Abneigung sorgfältig verbarg, um sie nicht zu kränken.

Mit ihrer üblen Nachrede erzürnte sie eine Bande von Primitivlingen, die durch meine frühere, vom Weg zu Gott abgekommene Schülerin zusammengezimmert wurde. Diese arrangierten dann einen hinterhältigen Überfall auf mich, verletzten tödlich meinen Körper und verurteilten diesen so zu einem langsamen und qualvollen Sterben. Später brachte Gott mich jedoch in denselben Körper zurück und half mir dabei, Wege zur Genesung zu finden [16]. Ich wurde dadurch besser: Gott riss mich auf diese Weise aus der Anhaftung an eine große Vielzahl von Schülern, deren spirituelles Arbeitspotenzial inzwischen versiegt war. Ich lenkte meine Aufmerksamkeit fortan nur noch auf Ihn, wurde zu einem echten Mönch und legte innerhalb kurzer Zeit einen riesigen Abschnitt der "letzten Geraden" meines Weges zu Ihm zurück. Und die Mitglieder jener Bande, welche sich eine "spirituelle Gruppe" nannten, hatten, sogar nachdem sie erfahren hatten, dass ich übel verleumdet worden war, dennoch nicht bereut und taten nichts, um ihre Schuld zu lindern. Und das, obwohl ich mich nicht an ihnen rächte und sie sogar persönlich vor einer justizrechtlichen Bestrafung für ihr Verbrechen rettete. Sie gingen bloß in die Kirche, bekamen dort die "Absolution" und kamen so wieder zur Ruhe...

Denken wir übrigens nach: Hat jenes "Väterchen" ihnen damals geholfen oder aber geschadet? Was ist besser für einen Mörder: in tiefer Reue versinken und versuchen, sich zu bessern, oder aber mit einer Lüge

beruhigt und selbstzufrieden davonkommen?...

... Ein jeder macht sein Schicksal selbst, indem er die ihm von Gott gegebene Willensfreiheit wahrnimmt. Der eine entwickelt sich in aufopfernder Liebe und hilft anderen. Ein anderer lässt launenhafte Selbstsucht, Hass, Grobheit oder Grausamkeit in sich wachsen. Die Ersteren erdulden und vergeben; sie "halten sich heraus" aus der Feindseligkeit und bewahren sich dadurch in der Liebe und im Bestreben zum Schöpfer — und erreichen Ihn. Die Letzteren dagegen werden zu "Abfällen der Evolution". Die einen können mit vollem Recht als Christen bezeichnet werden. Die anderen aber, obwohl sie mit Kreuzen behängt in die Kirche gehen... Wie sind sie zu nennen?

... Nachher stieß ich oft auf Kopfschütteln: Wie denn? Warum hatte ich den ganzen Abschaum "nicht bestraft"? Aber wie konnte man sie bestrafen? Die Namen, Telefonnummern und Adressen des Anführers der Bande und eines der Verbrecher beim Innenministerium melden? Das wäre genug gewesen, um sie alle "hinter Gitter zu bringen". Was mich damals aber davon abhielt, war die Frage: Werden sie besser, wenn sie ihre Strafen "abgesessen" haben? Sicher nicht!

Oder wenn man sie, sagen wir, einen nach dem anderen zu Krüppeln geschlagen hätte? Doch auch dadurch wären sie nicht besser geworden. Wie in der ersten Vergeltungsversion wären sie dann, umgekehrt, in evolutionärer Beziehung nur noch schlechter geworden und hätten sich in ihrer emotionalen Grobheit noch gefestigt. Denn der Mensch kann infolge von Gewalt bestenfalls aufhören etwas zu tun, er mag sich sogar entschuldigen (nicht aufrichtig), aber die Seele wird dadurch nicht klarer, die Reue kommt nicht.

Und was wäre mit Töten? Aber töten kann man ja nur den Körper. Der Mensch selbst bleibt! Mehr noch, er verliert dann die Möglichkeit, sich in dieser Inkarnation zu bessern. Es sind nur Atheisten und "Gläubige" mit demselben Entwicklungsniveau wie die Mitglieder jener Bande, die töten, prügeln und Vergeltung üben.

Deshalb habe ich nicht den geringsten Zweifel an der Richtigkeit meiner Entscheidung, ihnen die Möglichkeit gegeben zu haben, sich durch Buße zu reinigen — vielleicht erst viele Jahre später, wenn sie erwachsener geworden sind. Vielleicht werden ihnen ja sogar meine Bücher dabei helfen. Denn wenn sie nicht bereuen, so haben sie sich in ihrem Schicksal bereits schreckliche Zukunftslektionen vorprogrammiert... Welche Strafe kann noch furchtbarer sein als diese?

Ich erzähle davon so detailreich, um an lebenden Beispielen zu erläutern, dass die inständige Empfehlung der wahren Religion Gottes — nicht rächen — einen objektiven Sinn hat [14]. Das Problem hat aber noch zwei Seiten. Die erste: Es war ja Gott, der meine Tötung stattfinden ließ. Wie auch alle anderen Tötungen und sonstigen Übeltaten. Und Er tat das ja für mich. An wem sollte man sich also "rächen"?...

Mir ist klar, dass dies für Anhänger primitiver religiöser Sekten frevelhaft klingt: Sie sind ja überzeugt, dass alles "Böse" von einem mächtigen Teufel erzeugt wird, mit dem der schwächliche alte Mann auf der Wolke — der gütige Gott — gar nicht fertig werden könne... Wenn man aber jene Wahrheit versteht, dass Gott Vater der Universale

Bewusstseinsozean ist, der immer in unmittelbarer Nähe einer jeden kleinen Zelle unseres Körpers ist und dass alle Teufel und Dämonen nichtige Tröpfchen primitiver Bewusstseinsseiten und dem Ozean der Weisheit absolut untertan sind, wobei der Vorsatz des Ozeans nicht darin besteht, uns auf der Erde zu bedienen und uns um jeden Preis ein paradiesisches Leben zu schaffen, sondern darin, dass wir vollkommen werden und in Ihn einfließen, dann erst werden die Rolle unseres gemeinsamen Lehrers, Gottes, im Leben eines jeden von uns und die Weisheit der Macht Seiner vollkommenen Liebe verständlich.

... Und die andere Seite des Problems ist: Man darf sich im Bestreben zu Gott durch nichts ablenken lassen, weder durch neue Sexualabenteuer noch durch die Anhäufung irdischer Reichtümer, noch durch Selbstbehauptung unter den Menschen, noch durch "Feinde". All das sind Fallen für jene, die Gott nicht lieben. Wer aber tatsächlich Gott liebt, der geht zu Ihm, ohne sich von Unnötigem ablenken zu lassen. Und Rachsucht ist ja gerade ein extremer Ausdruck des niederen Ich beim Menschen, welches dem Ich Gottes entgegensteht.

*** * ***

... 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" (d.h. ohne einen Mann stattgefundenen) Empfängnis der Mutter von Jesus Christus. Es entstand geradezu ein Kult um das Jungfernhäutchen Marias der Gottgebälerin. (Wie mag sie wohl zu dem ganzen Gezänk um die Besonderheiten ihrer Genitalien stehen?!) Überhaupt wurde der menschliche Körper, speziell der einer Frau, als schamwürdig und schmähsch erklärt. Sogar das Wort "Beine" auszusprechen war für "anständige" Menschen 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 — Schachmatt.

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 — wesentlich 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 [7,14,23], 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...

Wie einst Gott... Licht von der Finsternis trennte und Land von den Wässern, so besitzt die Frau die göttliche Gabe, beim Mann gute Absichten von schlechten Gedanken zu trennen.

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 jenes Gefühl der Liebe einbüßen, ohne das 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 Lüsterheit ist, sondern ein Liebesgeschenk, ein Sich-Schenken. Und dass sie auch zu ihrem Dienst für Gott gehört!

... Ein Kloster ist — seiner Idee nach — eine spirituelle Schule. Doch in den “Brjantschaninow’schen” Klöstern, denen für Männer und denen für Frauen, wird den Mönchen nichts Gutes beigebracht. Diese Klöster sind einfach riesengroße “Wohngemeinschaften”, wo Ärger und Feindschaft brodeln, wo man sich sogar in Fastenzeiten reichlich von “getöteter Speise” ernährt, wo außer routinemäßigen täglichen Standardgebeten und Verbeugungen die Menschen nur mit gewöhnlicher Haushaltsarbeit beschäftigt sind. Sogar waschen dürfen sie sich nicht häufiger als alle vierzehn Tage ein Mal. Das nennt sich “Tötung des Fleisches”. Ihre Körper werden dann auch tatsächlich krank und verschlimmern ihren ohnehin schon schweren seelischen Zustand. Obendrein noch “brennen” viele der Klosterbewohner geradezu mit der ihnen verhassten sexuellen Leidenschaft. Vielleicht ist diese es sogar, vor der sie, irreführt, hinter Klostermauern die Rettung suchen.

Mit wenigen Ausnahmen zeichnen sich Mönche durch eine überdurchschnittliche energetische Seelenrohheit aus, sowohl Männer als auch jene Frauen, die schon “in den Jahren” sind. Sie werden von den “Brjantschaninows” dazu geschult, ununterbrochen in negativen Emotionen zu leben, nicht zuletzt durch ständiges Erinnern an die Hölle und den Teufel und an die eigene hoffnungslose Sündhaftigkeit, geerbt noch von Adam und Eva, die Anno dazumal eine “Todsünde” begangen haben sollen... Sie versinken so im wahrsten Sinne in der Hölle, spüren sie und ihre Bewohner und machen dann auch anderen Menschen damit Angst. Damit versetzen sie diese, indem sie diese mystische Seuche ringsum verbreiten, in Furcht und zerrn sie mit in die Hölle...

... Ich bin weit davon entfernt, zur Schließung solcher Klöster aufzurufen. Sie sind notwendig, und das aus vielen Gründen. Auch ich selbst hatte von ihnen früher einmal großen Nutzen, indem ich in ihnen lebte, arbeitete, beichtete und jeden Tag die Kommunion empfing. Es geht hier um etwas anderes, und zwar um spirituelle Genesung, darum, sie von dem “Brjantschaninow’schen” Satanismus zu reinigen und wieder in der Lehre Jesu Christi einzubetten.

* * *

... 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 (genauer darüber siehe [14]). 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.

Das Thema "sexuelle Exzesse" ist derzeit besonders aktuell, weil in vielen Ländern, darunter auch in Russland, Pseudoschüler des indischen spirituellen Meisters Rajneesh (Osho) eingewandert sind. Die sich als "erleuchtet" nennenden "Swamis" (Mönche), die nichts über Gott wissen, die von Sex und bisweilen auch von Gewalttätigkeit besessen sind, in ihrem Inneren schwarz wegen energetischem Schmutz und krank bis auf die Knochen, machen sich Reklame durch den Namen des Lehrers und verdienen ihren Lebensunterhalt, indem sie totale Handlungsfreiheit beim Essen, bei Drogen und natürlich beim Sex predigen. Bekannt geworden ist ein Fall, wo in einem solchen "Ashram" (Kloster) alle dorthin mit Werbung gelockten Frauen via Gruppenvergewaltigung "eingeweiht" wurden. Ich selbst hatte Gelegenheit, sowohl Ausbrüche von Geschlechtskrankheiten wie rasche Diabolisierung (beim energetischen Seelenzustand) unter Opfern solcher Neuerungen zu beobachten.

... Ergo muss jeder bei Sex wie bei allem anderen die "goldene Mitte" zwischen zwei Extremen finden... Dann kann Sattva mit ihrer Reinheit und Harmonie kommen.

* * *

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 [14,22].

Spirituelle Schönheit existiert auf zwei Stufen der Feinheitsskala 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. Höchste Bewertung verdienen einige Lieder der Schule "Krishna-Bewusstsein"; es gibt auch herrlich klangschöne orthodoxe Gesänge und Glockengeläute.

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. In russische Städte kam Sattva mit Gorbatschows Perestroika, vor allem in Form von Fotoplakaten mit der zarten Schönheit entblößter weiblicher Körper. Es war ohne Zweifel ein spiritueller Durchbruch. Doch sogleich gingen tamasisch gesinnte Geschäftsleute daran, das Thema zu entweihen, indem sie Fotos mit prall hervorstehenden Hinterteilen zur Schau boten...

So treten in ein und demselben Kunstgenre verschiedene Gunas zu Tage. Das Sattva-Guna lehrt Schönheit der Liebe, das Tamas-Guna entweicht sie. Fragen wir uns jetzt: Zu welchem Guna gehöre ich? Und was sollte ich im Zusammenhang damit tun?...

* * *

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 Wohnstatt 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.

Diese Aufgabe lösen helfen können, abgesehen von Empfehlungen dieses Buches, ein Studium über das beste spirituelle Erfahrungsgut des traditionellen Chang- und Zen-Buddhismus und die von diesen spirituellen Suchrichtungen ausgearbeiteten konkreten Mittel und Wege wie Teezeremonien, Steingärten, Meditationslandschaften, beste Erziehungs- und Ausbildungsmethoden für Samurais usw. [16,30,36,38].

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 Babadschi und Sathya Sai Baba; viele schöne Worte widmete diesem Thema auch der Apostel Paulus [7,14]. 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. Was dagegen anderen Menschen schadet, ist kein Karma-Yoga, kein Dienst für Gott, sondern ein Dienst für diabolische Kräfte. Hierzu gehören die Herstellung und Verbreitung von Alkohol, Tabak und sonstigem “Giftkram”, das Töten von Tieren und das Verfüttern ihrer Körper an Menschen, das Predigen von Menschenhass, Angriffskriege usw. Ein überaus wichtiges Merkmal des Karma-Yoga ist auch das richtige Handlungsmotiv: 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 [14].

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 [7-8,14-16,35].

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 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 Ozean Seines Kosmischen Bewusstseins auf.

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 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

⁶ Dies kann mitunter absichtlich getan werden, um die Schüler in eigene Zombie-Sklaven zu verwandeln.

entweder zu Entwicklungsverzögerungen oder zur Kultivierung grober Laster und zum Weggang in 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. [7,14]. Genau davon sprachen klar und prägnant Lao Tse und Juan Matus [14]⁷. Mir persönlich half seinerzeit sehr die mir von Gott gegebene Formel: "Werde der Nichtigkeit deiner irdischen Werke im Vergleich zur Größe des Kosmischen Gottes gewahr" [4,14,16].

Um die Manifestationen des eigenen "hervorstehenden" niederen Ich 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 "Sünderlass" 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. Ich erwähnte bereits, wie meine Mörder, anstatt zu bereuen, "einen Kirchgang machten", dort von einem "Väterchen" eine "Absolution" bekamen und sich so wieder beruhigten. An solchen Belogenen wie diesen Unglücklichen herrscht kein Mangel. Denn ihre religiösen Lügenhirten flößen ihnen ein, es sei durchaus annehmbar, lasterhaft zu bleiben und sogar schwerste Sünden zu begehen, wenn man nur, nachdem man "gesündigt" hat, in die Kirche zur Beichte gehe. Dann sei alles wieder in Ordnung, alles werde wieder gut...

Es wird aber nicht wieder gut. Die Befreiung von Lastern führt in Wirklichkeit über Selbstanalyse, Reue und danach über strenge Selbstkontrolle. 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

⁷ Um die Arbeiten Carlos Castanedas über Juan Matus richtig zu verstehen, muss man das Buch von Carlos' Ehefrau Margaret Castaneda lesen [26].

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 Bahnwaggonen, 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” zurprallt.

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 auffallenden 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 [16]. 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 [8,14].

* * *

Ich fuhr einmal auf einem Landweg in einem überfüllten Lastwagen. Beim Einsteigen hatte ich alle Mitreisenden vorgelassen und trat als letzter ein. Mein Rucksack steckte heraus. Der Lkw überschlug sich. Mein Körper rollte sanft hinaus, sogar ohne irgendwo anzustoßen. Und was war mit denen, die es eilig gehabt hatten, die ersten Plätze einzunehmen? Es würde jetzt zu viel Zeit ein Anspruch nehmen, ihre Verletzungen aufzuzählen.

* * *

... Wer sich von Grobheiten gereinigt und die Fähigkeit zur Einstimmung auf sattvische Naturphänomene erlangt hat, ist bereit für Meditationen zum Thema "Selbstaflösung" 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 unten) 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 Uranfänglichen Bewusstseins, des Schöpfers. Danach setzt er sein Schöpferleben bereits als Er selbst vor.

DIE PRAXIS DES GERADEN WEGES

Die Doktrin vom Geraden Weg ist nicht durch Menschen erdacht. Nein. Sie kommt von Gott. Krishna hat sie detailliert 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 [14].

Diese Doktrin kann in drei Hauptpunkten zusammengefasst werden:

1. Es gibt einen Gott — das Eine Kosmische Schöpferbewusstsein, 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 "kosmisches spirituelles Herz". 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, Mantras, Gesänge und Tänze oder auch Verbeugungen vor Ikonenbildnissen von Gott, "Heiligen" und sogar Idolen. In diesem Stadium "arbeiten" noch Märchen davon, dass durch eine "Handauflegung" besondere mystische Kraft übermittelt werden könne oder dass es ungemein wichtig sei, zu einer "Parampara", einer unmittelbaren Lehrernachfolge, zu gehören, die mit einer Verkörperung Gottes beginne. In Wirklichkeit gibt es auch unter "Handaufgelegten" nicht wenige energetisch diabolisierte, stumpfsinnige und aggressive Primitivlinge (wie etwa zeitgenössische faschistoide "Väterchen"), und auch Schüler von spirituellen Meistern entstellen mitunter sehr grob die ihnen vermittelte Lehre bereits "in der ersten Generation" der Sukzessionskette.

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 durch den Heiligen Geist (wie u.a. vom Apostel Philippus beschrieben [14]) 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”.

Im Übrigen ist das Schnürchen eines Leibkreuzes schon für manches Kleinkind zum Strick geworden...

Mit einem Leibkreuz wurden in Russland in der Zeit der Zwangstaufen auch bereits Getaufte gekennzeichnet. Man tat dies, um Taufverweigerer leichter aufzuspüren und zu foltern oder zu töten [32]. 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. Die orthodoxen zum Beispiel sind sehr schön. Andere auch. 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. Hiervon haben wir bereits in den vorherigen Kapiteln gesprochen.

* * *

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 und 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 Arbeit 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, haben sich "Christen" in der gesamten Geschichte des irdischen Christentums durch geradezu ungeheure Grausamkeit "berühmt" gemacht!⁸ Wie viele Kriege und Morde, Misshandlungen und Folter ließen sie sich doch zuschulden kommen! Was nun den Verzicht auf das Töten von Tieren angeht, so sind wohl kaum 0,001 Prozent der "Christen" darin

⁸ Interessanterweise hatte sogar Moses, der von Gott persönlich das Gebot "Du sollst nicht töten!" erhielt, sodann selbst als Erster dagegen verstoßen, indem er die Israeliten, die einen Idol gemacht hatten, töten ließ.

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. 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 Wohnstatt des Schöpfers näher zu kommen. Wir werden dann, im Gegenteil, der Hölle entgegen treiben und schlechtes Karma für die nächste Inkarnation erzeugen.

Das Thema richtige Ernährung auf dem spirituellen Weg haben wir in [9,11,16] am ausführlichsten erörtert. Jetzt sei lediglich kurz angemerkt, dass es für jeden Menschen in der Regel notwendig ist, seinem Organismus mit der Nahrung genügend vollwertige Proteine zuzuführen. Sehr reich an solchen Proteinen sind Eier und Milchprodukte. Viel Eiweiß gibt es auch in manchen Pilzen, in Nüssen, Soja und einigen anderen Nahrungsarten. Deshalb ist der Verzehr von Tierfleisch aus medizinischer Sicht keinesfalls notwendig⁹. Und überhaupt, der Mensch ist biologisch gesehen kein Raubtier; sein Organismus ist anatomisch und biochemisch für ein Ernähren mit Tierkörpern nicht gut geeignet — deshalb leidet er auch daran [2,19].

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.Gurdjef [16,34]). Und wenn man sich, wie es im Neuen Testament heißt, "vom Bösen abwenden und dem Guten anhängen" will, dann muss

⁹ In den letzten Jahren erschien eine Reihe ignoranter Veröffentlichungen, in denen nur Säuger als Tiere gelten (Fische, Vögel etc. seien also keine Tiere!). Ich möchte daher extra für jene, die diese Meinung teilen, kurz erläutern, dass einer gemeingültigen Klassifikation entsprechend alle verkörperten Wesen in zwei Hauptgruppen unterteilt sind: Tiere und Pflanzen (als dritter Typus werden Viren unterschieden). Die Tiere wiederum werden unterteilt in Säuger, Vögel, Reptilien, (Schlangen, Echsen u.a.), Amphibien (Frösche u.a.), Fische, Insekten, Weichtiere, Würmer usw.

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. Das lehrte Jesus, das lehrte Babadschi, uns jetzt tut es Sathya Sai Baba; ihre entsprechenden Äußerungen zu diesem Thema finden sich in [14].

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 vorstehend ausführlich erörtert haben, durchaus angemessen.

* * *

Wir haben davon bereits in anderen Büchern [9-17] viel gesprochen. Jetzt möchte ich 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 [16] 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 (ausführlicher siehe [7-17]).

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.

HYGIENISCHE RATSCHLÄGE

Unter den allgemeinen hygienischen Empfehlungen sind vier besonders zweckdienlich:

1. Den ganzen Körper täglich mit Seife waschen, am besten morgens.
2. Früh aufstehen und früh schlafen gehen.
3. Keine synthetische Kleidung tragen, speziell nicht solche, die unmittelbar an der Haut anliegt.
4. Wenn möglich, die Haut am ganzen Körper dem Sonnenlicht aussetzen: Es bringt Gesundheit, und die ist absolut notwendig. Im Winter sind zu diesem Zweck Quarzlampen bestens geeignet, zumal bei Erkältungsproblemen.

Weitere Ratschläge zur Hygiene und zur Befreiung von den üblichsten Erkrankungen finden sich in [11].

HATHA-YOGA

Wer 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, starke Bildvorstellungen zu erzeugen, ergänzt werden. Dies wird dazu vorbereiten, höhere Meditationsformen zu beherrschen, und schafft notwendige Voraussetzungen für die Erlangung des Hellsehens.

Beginnen kann man 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 Vögel im Schilf 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.

Im Weiteren kann man 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, das Bildnis eines beliebten Göttlichen Lehrers, das uns etwa von Fotos gut bekannt ist, ins Anahata einzuladen. Und Er wird dort "lebendig": Er beginnt 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 noch eine andere Bezeichnung, die aus dem tibetanischen Buddhismus stammt: Visualisierung. Es sei jedoch gewarnt vor einer unkritischen Einstellung: Hinter manchen "Visualisierungsempfehlungen", sei es in der Literatur oder in Auftritten ignoranter pseudobuddhistischer Prediger, stehen Sektenschulen, die, wie bereits erwähnt, vom wahren Weg abgekommen 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 seines Bewusstseins 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 Wohnstatt 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

ALLGEMEINES

Die Hauptmethoden sind jene, die es ermöglichen, alle Energiestrukturen des Organismus so rein und intakt zu machen, um Gott zu erspüren, um Samadhi (Gefühlszustände beim Kontakt mit dem Bewusstsein Gottes in den Aspekten Heiliger Geist oder Schöpfer) zu erreichen und das verfeinerte Bewusstsein weiter zu entwickeln und zu stärken, um danach, auf den höchsten Stufen, zum vollkommenen Sieg der Verschmelzung mit dem Schöpfer in Seiner Wohnstatt zu gelangen.

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. Im christlichen Milieu ist von ihren spirituellen Praktiken dieser Ebene nur das "Jesusgebet" bekannt¹⁰.

¹⁰ 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 [9]. Feinde des Hesychasmus fassten damals den "Beschluss", dass Gott "unerkenntlich" sei. Ja, für sie ist Er

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 vereinigen. 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 zartes Weiß. Jede andere ist von der Verfeinertheit des Schöpfers ganz offenkundig weiter entfernt.

Ein weiterer charakteristischer Fehler bei der Chakrenarbeit besteht darin, die Entwicklung des Ajna-Chakra und von dessen "Fenster" (Trikutta) 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 [14] (8:10), wo Er empfiehlt, Energie durch das Trikutta hindurchzuleiten. Aus den nachfolgenden Zeilen der Gita (8:12) wird jedoch ersichtlich, dass es um die Energie des Atman geht (s. auch [15]). 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 (ursprünglich) 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 Feinheits- bzw. 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) und sonstigen Psychodelika, da diese jene feinen Strukturen zerstören. 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 Energievorgänge im Körper beeinträchtigt. (Letzterer Hinweis gilt nicht für Mäntel, die man nur bei Regen anzieht.) Uhren und sonstige

tatsächlich unerkennbar...

Metallgegenstände sollten während der Übungen vom Körper abgenommen werden: Eine Uhr wird durch bioenergetische Arbeit magnetisiert und geht kaputt, und alle 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 [11,13,15,16] 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. Die nachstehenden Übungsvorschläge sind von uns bereits mehrfach veröffentlicht worden; 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 wir 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 Rückenmuskeln 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 Gefäße, zum Beispiel 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. Das Licht spült den ganzen Körper drinnen durch.

Wenn das Fass mit dem Licht leer wird, füllen Sie es 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. 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 Donov 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, Helle und Lebenswichtige, 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 hohen und 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 hinauszuschleudern.

Bei der Shavasana sind auch unwillkürliche 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 vereinzeltem Training nicht erreichbar.

"LATIHAN". TAUFE DURCH DEN 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 [39]. 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 eine durchsichtige Flasche ohne Boden. Dies ist auch eine wahre Taufe durch den Heiligen Geist (s. [6,14]).

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 "Selbstauflösung" 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 gibt insgesamt sieben Chakren. Mitunter wird eine andere Anzahl genannt, was auf Missverständnisse zurückgeht. So werden beispielsweise andere Energiezentren als Chakren eingestuft oder auch Energiezentren, die künstlich im Körper oder sogar jenseits davon erzeugt werden. Es gibt auch irrtümliche Meinungen zur Lage der Chakren. So kommt etwa das Anahata-Chakra in einer Reihe inkompetenter Veröffentlichungen in die Magengegend, und das Manipura-Chakra "fährt" herunter in den Nabel. In Wirklichkeit sind die Chakren 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.

Manipura: das Chakra der oberen Bauchhälfte.

Svadhistana: das Chakra der unteren Bauchhälfte.

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

Der Entwicklungsgrad der einzelnen Chakren stimmt mit den psychologischen Eigenschaften eines Menschen überein. Gut entwickelte Chakren 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.

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 Entwicklung der Chakren. Stellen Sie sich eine weiße, leuchtende dreidimensionale Figur vor, gebildet aus vier seitlich anliegenden Dreiecken. Die Figur (Tetraeder) ist uns ihrer Form nach von den Papierverpackungen bekannt, in denen früher Milch verkauft wurde. Wir führen nun eine solche "Verpackung" 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 Senkrechtachse im Uhrzeigersinn (von hinten gesehen) 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. Drehrichtung für die übrigen Fälle: gegen den Uhrzeigersinn, 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, und die folgende Übung auch bei langsamem Gehen in einem Park oder Wald. Es sei jedoch gewarnt, dass diese Trainings die Empfindlichkeit der Praktizierenden für Energieeinwirkungen anderer Menschen erhöhen, also auch für Informationen, die von unterschiedlich entwickelten Geistern

kommen können. Es besteht deshalb die Gefahr, dass Menschen, die intellektuell und ethisch noch nicht reif sind, nicht in der Lage sein werden, auf derartige Einwirkungen angemessen zu reagieren, besonders in realen oder vermeintlichen Gefahrensituationen. Aus diesem Grund sollte auf diese Weise nicht mit Menschen gearbeitet werden, die nicht wenigstens das 20. Lebensjahr erreicht haben. Aber auch bei Erwachsenen ist dieses Training nur Wenigen zu empfehlen.

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 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. 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 Rückwärtsschauen 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 eines recht grobstofflichen Äons 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 mindestens in die Äonen des Heiligen Geistes "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 funkelnden 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. Sein Bewusstsein, das während der Heilseancen durch die Chakren des Heilers hindurchströmt, führt zu deren weiterer Entwicklung und Verfeinerung. (Ausführlicheres über das Heilen siehe in [16]).

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 Entwickeln 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, ästhetische 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, SHENGMO, "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.

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 sich im Muladhara ansammelnde Energie an die Chakren zu verteilen. Dieses Energiepotenzial bildet sich vor allem durch Svadhista-Energie der Udhana (durch Sublimierung, d.h. Umwandlung der Udhana in die Energie anderer Chakren), soweit die Letztere nicht wegen Überarbeitung und Krankheiten verbraucht worden ist.

In der Sushumna, in ihrem hinteren Bereich, befindet sich ein wesentlich engerer Kanal, die im Durchmesser ca. 2 cm dicke Vajrini. Über sie gelangt Udhana 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" [34] wird der Zustand der Chitrini als N-3 bewertet. Das ist die Feinheitstufe 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, bildet Abzweigungen zu allen Chakren, 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" [34]: 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". Durch Zirkulation in der "mikrokosmischen Umlaufbahn" wird eine der Stufen der Energieumwandlung im Organismus verwirklicht. Ziel ist es, im Organismus "goldenes Elixier" (so nannte man einst in der Alchemie die durch Transmutation gewonnene hochfeine Energie) herzustellen und zu akkumulieren. Die vorhergehende Etappe kommt zustande beim Hinuntergehen der aus Nahrung gewonnenen Energie (Samana) vom Manipura ins aktive Svadhistana.

Übungen mit der "mikrokosmischen Umlaufbahn" ergeben einen starken emotionalen Effekt; sie verändern den ganzen Menschen, machen ihn lebensfroh und gern bereit, anderen Menschen seine aufrichtige, herzliche Liebe zu schenken.

In einer ihrer feinsten Ebenen kommutiert das Chakra-System mit noch einem weiteren Meridian — dem Zentralmeridian. 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.

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 diesen Energieumlauf. 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 Gesundung 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 (genauer siehe [11,16]). 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 erfolgssame 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. Letzteres meistert man zunächst relativ leicht am eigenen "Kokon", wenn der Blickpunkt 50 Zentimeter hinter den eigenen Füßen liegt. Nachdem man das beherrscht hat, erlangt man die Fähigkeit, vom eigenen "Kokon" aus auch die "Kokons" anderer Menschen, Tiere und Pflanzen zu sehen.

DIE "WAHRNEHMUNGSBLASEN"

Zum Abschluss dieses Themas noch einige Erläuterungen. Der "Kokon" besteht aus zwei ungleichen Teilen, für die Juan Matus den Begriff "Wahrnehmungsblasen" [11,14,16] 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 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.

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...

Die erreichbare Schärfe feinsten Naturwahrnehmung veranschaulicht folgende Meditations-Etüde von Swetlana Saizewa:

DER NEBEL

Was kann sanfter sein als Nebel?
Seine Berührungen sind kaum spürbar,
sie sind anders als der Lauftanz der Schneeflocken,
die am Gesicht herabsegeln,
anders als die kühlen Küsse
des windgetriebenen Regens.

Nein, der Nebel berührt alles
sanft
und still,
äußerst leicht
und... flüsternd.

**Er ist bloß ein weicher Regenschatten.
Doch seine Gegenwart ist real:
feuchtes Haar**

**und auf den Wimpern schlummern
winzige Staubkörner der Feuchtigkeit...**

**Sein größter Zauber ist aber:
Er verwischt Konturen und Entfernungen
der materiellen Ebene...**

**Alles wird ein bisschen magisch
wegen dieser Unbestimmtheit...**

**Du bewegst dich mit einem seltsamen Traumgefühl.
Geschärfte Empfänglichkeit.
Die Offenheit und Sanftheit ähneln
dem die Seele umgebenden
Nebel...**

**Die Hülle ist fort...
Du wirst ein zärtlicher Ozean
ewiger Liebe,
durchdrungen von Strahlen
der aufgegangenen Sonne!...**

Praktiziert werden können auch spezielle Ästhetik-Übungen im Saal, ausgearbeitet von meiner früheren Kollegin Galina Wawer [16]. Ein Aufsichern von "Kraft und Feinheit" (oder, nach der Terminologie Gurdijeffs [34], 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. [20,21].

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.

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, auch morgens jeden Tag, abends nach der Arbeit, 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 [24].

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 MEDITATIONS-LAUF

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 Tibets (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 emotionale Vereinigung aller Teilnehmer und die gleichbleibende 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 Phänomen ist gut bekannt in der Sportmedizin und bietet keinen Grund zur Besorgnis.

Bei morgendlichem Training kann man auf nüchternen Magen laufen oder 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 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 lässt 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 hinaufschleunigen; 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. Verfolgt 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 Staubsauger 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 Kugellinneren 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", Svadhastana — "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 Lichtebeine und werft alle gröberen Schichten im Chakra und danach im ganzen Körper hinaus. (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 Schweiß 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, schnell 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, Vögeln, Gräsern, 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... Weisheit des grenzenlosen Raums... 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, Gewaltsamkeit, 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 Svadhastana..., im Muladhara..., wieder im Svadhastana..., 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 Körperhülle 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 Inselchen. 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 Buddhakreuz-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. Ich wiederhole: Dieses Programm ist berechnet für ungefähr zwei Stunden ununterbrochenen Laufes, doch die ersten Lauftrainings sollten nicht länger als 30 Minuten sein, um die Muskeln nicht zu überfordern. Bei verkürzten Programmvarianten ist es zweckmäßig, die einleitenden Konzentrationen zur Kontrolle der Körperhaltung und zur Entspannung der Muskeln beizubehalten. Gleiches gilt für Übungen mit gruppengemeinsamer Kugel, für Pranayamas, Übungen zur "Hüllenbildung" und Sonnenlicht-Meditation.

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.

Das Selbstempfinden 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, verbissenen 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. Vollkommenheit 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 Schritttempo 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, wir 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”.

Wir “laufen” jetzt unseren Körpern voraus und vor ihnen her. Uns kann dort kein Außenstehender sehen, und deshalb können wir alles tun, was uns beliebt! Lasst uns jetzt also richtig Spaß haben! Gehen wir herunter auf alle Viere und werden zu kleinen Hündchen. Wir wollen nun versuchen, einander zum Lachen zu bringen! Zum Beispiel, wir wollen umherhüpfen und dabei mit verschiedenen Stimmen bellen... Wir laufen auf unseren Hinterpfoten..., und jetzt auf den Vorderpfoten... Alles wird erfüllt von unvermittelter Freude und Fröhlichkeit... Na schön, es ist Zeit die menschliche Gestalt wieder anzunehmen... Vereinigen wir uns jetzt mit unseren Körpern.

(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 — Innenraum des Körpers. Wir verfolgen vom Erdinneren aus die Bewegungen des Lichthügels auf der Oberfläche.

Lenken wir unsere Konzentration 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

AUFGABE UND ARBEITSSCHEMA

Höhere spirituelle Praktiken gewährleisten eine weitere Selbstentwicklung als spirituelles Herz weit über den Körper und den "Kokon" 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 Bewusstsein des Schöpfers, entgegenkommen als Bewusstseine, die frei sind von materiellen Fesseln, rein, verfeinert bis zu Seiner Feinheitsebene und entwickelt 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;

— eine "Feuertaufe" [6,14,16] in dem durch einen Feurigen "Mahadouble" repräsentierten Göttlichen Feuer des Heiligen Geistes zu durchlaufen und anschließend mithilfe der Yidam-Methode Er selbst zu werden;

— 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 Wohnstatt 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 durch den 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 [6,14].

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 Gebet könnte in etwa so übersetzt werden:

O König des Himmels, o Tröster, o Wahrhafter Geist!
Allgegenwärtig und alles erfüllend!
Der Guten Schatz und Lebensspender!
Komme und lasse Dich in uns nieder!
Und reinige uns von aller Schlechtigkeit!
Und rette, o Gütiger, unsere Seelen!

Wir singen dieses Gebet während der Bewegung im “Pranava”.

Das AUM-Mantra (oder OM-Matra) hört sich in der Tat wie AOUM an. Man singt sie delikate, 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, in Ihm 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.

FREIWERDEN VON DÄMONEN

Wenn man es gelernt hat, sich im Pranava hinter dem eigenen Körper zu konzentrieren, kann man eine Hand des Bewusstseinsarmes in ihn hineinführen 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 ein 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 “Brjantschaninow’scher Väterchen”, Geister mit Hass und Verwünschungen auszutreiben. Das ist nicht nur heilpraktisch ineffektiv, sondern lässt sie selbst an Grobheit zunehmen und so auf die Hölle zusteuern. 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 [14].

DIE FEUERTAUFE. VERSCHMELZUNG MIT DEM GÖTTLICHEN FEURIGEN “MAHADDOUBLE”

Die nächste Phase der Tiefenerkenntnis des multidimensionalen Absoluten ist das Bekanntwerden mit der feinsten, feurigen Manifestation Gottes. Auch so manifestiert sich Gott-Vater, indem er in seine Schöpfung hineingeht. Dann tritt Er im Besonderen vor 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 [14] 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 im Palast (in der Wohnstatt Ishvaras) 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 zum ersten Mal das Uranfängliche Bewusstsein erleben.

Der Eingang in die Wohnstatt 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 [40]. Von demselben ist auch in der Agni-Yoga die Rede (Blätter aus Moryas Garten. Der Ruf [22]). 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 unmöglich 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 verdichten, 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 Hochzeitshalle des Gott-Vaters (Allegorie von Apostel Philippus [5,14]) — Seine Kosmische Wohnstatt —, muss aber noch eine weitere Arbeitsetappe vorausgehen — das “Heben” der Kundalini [11].

Die Kundalini ist eine atmische (ihrer Feinheit nach göttliche) Energie, 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 Wohnstatt 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 [11] 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 WOHNSTATT DES SCHÖPFERS

Die Kosmische Wohnstatt des Schöpfers ist durchtränkt vom Zustand Seiner großen liebevollen Ruhe. Dort gibt es keine helle Leuchtkraft: In einer hellen Feurigen Erscheinung manifestiert Er sich nur in der Schöpfung. In der Wohnstatt hingegen ähnelt die Leuchtkraft 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 irrierte Gefühl grober, gewaltsamer Stärke... Dies mag manch einen auf Abwege bringen. Wir aber haben das das nicht nötig.

Die Wohnstatt 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 Realität widerspiegelt. 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... Sogar einer der römisch-katholischen Päpste hat einmal die Buddhisten als Atheisten bezeichnet, was zu internationalen Reibungen führte.

Aber 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 Uranfänglichen Bewusstsein. Als Resultat ist das Lehrgebäude des Buddhismus mit der Zeit in viele Sekten zerfallen, von denen die meisten über kein höheres Wissen verfügen, und nicht wenige sind geradezu zu "Schulen des Absurden" geworden.

Der Begriff "Leere" müsste anders übersetzt werden — dann wird alles leicht verständlich für den Wahrheitssucher, der an der Schwelle zur Wohnstatt Adibuddhas steht. Paradoxerweise aber liegt das Problem darin, dass weder ich noch jemand anders dieses Wort in Büchern nennen darf. Sonst werden Anfängerschülern es sogleich falsch verstehen und wieder ganz woanders nach Gott suchen... Es soll deshalb vorerst ein Geheimnis bleiben; ich sage es nur demjenigen, der an die Schwelle herangekommen ist...

Die Wohnstatt des Schöpfers befindet sich jenseits einer erstaunlichen Barriere, die man mit einem Spiegel vergleichen kann. Die Wohnstatt ist tatsächlich eine "Welt hinter dem Spiegel"¹¹. Um einen würdigen Schüler dorthin zu bringen, gibt ein Göttlicher Lehrer ihm Sein "Mahadouble" als Yidam (Objekt zur Identifikation — ein Begriff aus dem tibetischen Buddhismus). Dort, von wo das Mahadouble ausgeht, kann in Liebe eine Verschmelzung mit dem Universellen Vater stattfinden, ein allmähliches Erkennen Seiner Kosmischen Allumfassenden Größe...

... Dieser Zustand ist völlig umkehrbar. Der Körper eines Menschen, der sich erfolgreich in der Wohnstatt verankert hat, unterscheidet sich nur

¹¹ Der Begriff wird, so sei bemerkt, mitunter falsch verwendet, indem man damit schlichtweg alle nichtmateriellen Welten (Äonen, Lokas) bezeichnet.

dadurch, dass er eine Licht der Liebe verströmt und ein “Kraftfeld des Friedens” um sich trägt.

Zunächst empfindet sich der Wahrheitssucher in der Wohnstatt 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.

ABSCHLUSS

Dieses Buch ist auf Anweisung Gottes geschrieben und von Ihm für die Herausgabe gesegnet worden. Es ist die Frucht von Anstrengungen eines Autors, der nicht einfach “an Gott glaubt”, sondern Ihn gut kennt, darunter auch in Seiner Wohnstatt. Mit seinem Leben ist es dem Verfasser gelungen zu beweisen, dass der Schöpfer nicht nur erkennbar ist, sondern zu einer Realität werden kann, die sogar greifbarer wahrgenommen werden kann als der Körper eines Menschen.

Der Verfasser ist auch gut bekannt mit persönlichen Manifestationen des Gott-Vaters — den Göttlichen Lehrern Jesus, Babadschi, Krishna, Huang Di, Sathya Sai Baba und vielen Anderen. Von Ihnen erhielt er Einweihungen in Göttliche Kenntnisse während all seiner Zeit auf dem spirituellen Weg. Jetzt, nachdem er diesen Weg bis in die Wohnstatt des Schöpfers gegangen ist, teilt er sein Wissen und seine Erfahrung über Bücher mit all jenen, die den Wunsch haben, diese Hilfe anzunehmen. Jemand, der den gesamten Weg durchschritten hat, kann die Fehler von Wahrheitssuchern, die das Ziel noch nicht erreicht haben, gut erkennen. Auf solche Fehler und auf darauf, wie sie zustande kommen können, weist er hin.

Dem Verfasser ist klar, dass es allein an Hand dieses Lehrbuchs nicht möglich ist, den ganzen Weg bis zum Ziel zu gehen: Nicht alles kann in einem Buch dargelegt werden. So lassen sich darin beispielsweise unmöglich “Orte der Kraft” unterbringen, welche bei der meditativen Praxis eine sehr wichtige Rolle spielen. Es ist aber mithilfe der dargelegten Instruktionen durchaus möglich, sämtliche Stufen bis hin zur Verschmelzung mit dem Heiligen Geist zu durchlaufen. Noch leichter erreichbar sind eine “Übersiedlung” in das eigene spirituelle Herz und die volle Gesundheit — man braucht nur allen Empfehlungen vom Buchanfang zu folgen, und die sind so verständlich und einfach, dass man da kaum auf Abwege geraten kann.

Das allererste Ziel, das ein jeder sich setzen kann, besteht darin, das Tamas-Guna zu verlassen. Es verlassen muss man in allem, worin das nur möglich ist: in der Ernährung, in Emotionen, im Gespräch, in jeglichen Formen des Umgangs mit anderen Menschen, mit allen Wesen des verkörperten und des nichtverkörperten Lebens... Demjenigen, der aufrichtig seine ersten Schritte hin zu Gott macht, geht Gott selbst entgegen und streckt helfend Seine Arme aus. Und die im Buch beschriebenen Schlüsselmomente der höchsten Stufen des Weges mögen jenen, die sie selbst emporsteigen, als wegweisende Marksteine und praktische Anhaltspunkte dienen, damit sie nicht auf Abwege

geraten.

In theoretischer Hinsicht hat der Verfasser keine persönlichen Gedanken dargelegt; er hat schlichtweg сформировал ein vollständiges Konzept über das Wichtigste formuliert, auf der Grundlage von Kenntnissen, die Gott den Menschen und ihm selbst mitgeteilt hat. Diese Kompilation ist das Ergebnis seiner langen Lehrzeit bei Gott, eines engen und fruchtbaren Umgangs mit Ihm sowie auch einer jahrelangen methodischen Erprobung beim Unterrichten einer Vielzahl von Menschen, von denen jeder eine gewisse Stufe des spirituellen Aufstiegs erreicht hat — je nach seiner gegenwärtigen Befähigung.

Man möchte auch, dass die Menschen ihre religiösen Vorstellungen korrigieren und frei werden von den über die Jahrhunderte herausgebildeten sektiererischen Abweichungen von dem für alle Menschen einen Kurs, welchen der Begründer aller Religionslehren — Gott —, dargeboten hat. Man möchte, dass alle Menschen dem bereits ausgetretenen Weg zu unserem gemeinsamen Einen Gott-Vater, der bloß in verschiedenen Sprachen verschieden genannt wird, folgen.

Lasst uns jetzt alle zusammen die ursprüngliche Lehre Gottes wieder herstellen! Beginnen sollte man dies allerdings mit Veränderungen bei sich selbst. Hierbei ist es nicht notwendig, auf die etablierte religiöse Praxis zu verzichten. Man muss sich nur die richtige Auffassung davon einprägen, dass es den für alle Wesen Einen Universellen Gott gibt, und auch davon, wie wir mit Ihm beim Prozess der kosmischen Evolution zusammenwirken können — indem wir nämlich uns selbst vervollkommen und anderen dabei helfen.

Und die wichtigste Erkenntnis, die zum Dreh- und Angelpunkt für alles werden sollte, ist: Gott ist die Liebe, und Er will uns ebenfalls als Bewusstseine (Seelen) sehen, die allezeit nur im Zustand der Liebe weilen. Dies ist das oberste Gebot Gottes.

LITERATUR

1. Agni-Yoga. Die Feuerwelt. 3. Nowosibirsk, "Detskaja literatura", 1991, (in Russisch).
2. Akinfijew I.J. — Vegetariertum aus biologischer Sicht. Jekaterinoslaw, 1914, (in Russisch).
3. Antonow W.W. (Red.) — Probleme der psychischen Selbstregulierung. L., 1. Ausgabe, 1988. 2. Ausgabe, 1989, (in Russisch).
4. Antonow W.W. (Red.) — Spirituelle Gespräche. M., 1991, (in Russisch).
5. Antonow W.W. — Grundlagen der islamischen Ethik. SPB, 1993, (in Russisch).
6. Antonow W.W. — Die Hochzeitshalle. Das Philippus-Evangelium mit Kommentaren. SPB, Argest-Verlag, 1996, (in Russisch).
7. Antonow W.W. — Die ursprüngliche Lehre Jesu Christi. SPB, Argest-Verlag. 1996, (in Russisch).
8. Antonow W.W. — Sathya Sai Baba — der Christus unserer Tage. SPB, "Das Goledene Zeitalter", 1997, (in Russisch).
9. Antonow Wladimir — Das spirituelle Herz. Religion der Einheit. Polus-Verlag, SPB, 1999, (in Russisch).
10. Antonow Wladimir — Neue Upanishad. Struktur und Erkenntnis des Absoluten. Polus-Verlag, SPB, 1999, (in Russisch).
11. Antonow Wladimir — Ökologie des Menschen im multidimensionalen Raum. Polus-Verlag, SPB, 2000, (in Russisch).
12. Antonow Wladimir — Die Sonne Gottes. Reality-Verlag, SPB, 2001, (in Russisch).
13. Antonow Wladimir (Red.) — Spirituelle Arbeit mit Kindern. Reality-Verlag, SPB, 2001, (in Russisch).
14. Antonow Wladimir — Gott spricht. Ein Lehrbuch der Religion. Polus-Verlag, SPB, 2002, (in Russisch).
15. Antonow Wladimir — Der Sinn unseres Lebens. Was für ein Russland nützt Gott? Reality-Verlag, SPB, 2002, (in Russisch).
16. Antonow Wladimir — Wie erkennt man Gott. Autobiografie eines über Gott forschenden Wissenschaftlers. Polus-Verlag, SPB, 2002, (in Russisch).
17. Antonow Wladimir — Allgemeine Theologie — die Lehre von Gott. Reality-Verlag, SPB, 2002, (in Russisch).
18. Der unergründliche Babadschi. M., Libris-Verlag, 1997, (in Russisch).
19. Harmonie durch Vegetarismus. SPB, "Verein für vedische Kultur", 1996, (in Russisch).
20. Grenader A.B. — Der Einfluss von Kältehärtung und Winterbaden auf den Organismus. "2. wissenschaftsmethodische Tagung über Kältehärtung und Winterbaden". Minsk, 1967, (in Russisch).
21. Schbankow R.G. — Aufgaben und Perspektiven von Kältehärtung und Winterbaden. "2. wissenschaftsmethodische Tagung über Kältehärtung und Winterbaden". Minsk, 1967, (in Russisch).

22. Lebendige Ethik. (Zusammengestellt von M.J. Klutschnikowa). M., Respublika-Verlag, 1992, (in Russisch).
23. Das Leben des Heiligen Issa, des besten der Menschensöhne. In: Rund um Jesus. Kiew, "Verein für vedische Kultur", 1993, (in Russisch).
24. Salmanow A.S. Die geheime Weisheit des menschlichen Körpers. M.-L., Nauka-Verlag, 1966, (in Russisch).
25. Yogananda — Autobiografie eines Yogi. M., Sfera-Verlag, 1995, (in Russisch).
26. Castaneda M.R. — Die magische Reise mit Carlos Castaneda. Kr., Mif-Verlag, 1998, (in Russisch).
27. Kiesling B. — Die Heileigenschaften des Sex. SPB, Piter-Verlag, 1997, (in Russisch).
28. Cullen B. — Das Buch Jesu. SPB, Polus-Verlag, 1997, (in Russisch).
29. Gebete der Juden für das ganze Jahr, ins Russische übersetzt. (Verfasser — A.L. Wol). Pgr., Syrkin-Verlag, 1917, (in Russisch).
30. Nawlitzkaja G.B. — Die Bambusstadt. M., Nauka-Verlag, 1975, (in Russisch).
31. Nosowskij G.W., Fomenko A.T. — Die neue Chronologie Russlands. M., Faktorial-Verlag, 1998, (in Russisch).
32. Romanow B.. — Russische Magier, Astrologen, Seher. Mystik der Geschichte und Geschichte der Mystik in Russland. SPB, "Rose des Friedens", 1998, (in Russisch).
33. Spewakowskij A.B. — Samurais — ein Kriegsgut Japans. M., Nauka-Verlag, 1981, (in Russisch).
34. Uspenskij P.D. — Auf der Suche nach dem Wundersamen. SPB, Tschernischew-Verlag, 1966, (in Russisch).
35. Hislop J.S. — Gespräche mit Bhagavan Sri Sathya Sai Baba. SPB, "Verein für vedische Kultur", 1994, (in Russisch).
36. Der Mensch und die Welt in der japanischen Kultur. M., Nauka-Verlag, 1985, (in Russisch).
37. Shiam R. — Ich, die Harmonie. Ein Buch über Babadschi. M., "Vereinigung Frieden durch Kultur", 1992, (in Russisch).
38. Ergol F. — Zwergbaumzucht nach japanischer Art., M., "Die Forstindustrie", 1978, (in Russisch).
39. Bennett T.G. — Concerning Subud. "Hedder & Stoughton", 1958.
40. David-Neel A. — Magic and Mystery in Tibet. N.Y., "Univ. Books", 1958.