

ANTHONY STRANO

AKTIV LEBEN ENTSPANNT DENKEN

WEST-ÖSTLICHE INSPIRATIONEN



BKmedia
Weisheit miteinander teilen

Anthony Strano: AKTIV LEBEN – ENTSPANNT DENKEN
West – östliche Inspirationen

Die Originalausgabe „Eastern Thought for the Western Mind – Insights on Raja Yoga Meditation“ erschien 2006 bei Brahma Kumaris Information Services Ltd., in Zusammenarbeit mit der Brahma Kumaris World Spiritual University (UK), Reg. Charity No. 269971. Copyright © 2006 Brahma Kumaris Information Services Ltd. Englischsprachige Ausgabe: ISBN: 1-886872-28-7

Deutsche Ausgabe: Auflage 1; Oktober 2008
Copyright © und Herausgeber: BKmedia e.V.
Vereinsregister Regensburg Nr.: 200043
www.bkmedia.info E-mail: info@bkmedia.info

ISBN: 978-3-939493-34-1

Übersetzung aus dem Englischen: Melanie Harder
Illustrationen: Ursula Güdelhöfer
Umschlaggestaltung: Jane Behrends
Layout, Satz und Herstellung: Dagmar Guhl
Druck: Riegler Druck

Der Verein hat sich zur Aufgabe gesetzt, wertorientierte Autoren, Künstler, Projekte, Vereine, Institute sowie die Raja Yoga Schulen der Brahma Kumaris zu fördern.

Das gesamte Werk ist im Rahmen des Urheberrechtsgesetzes geschützt. Jegliche vom Verlag nicht genehmigte Verwertung ist unzulässig. Dies gilt auch für die Verbreitung von Film, Funk, Fernsehen, photo-mechanische Wiedergabe, Tonträger jeglicher Art, elektronische Medien sowie für auszugswweisen Nachdruck und die Übersetzung.

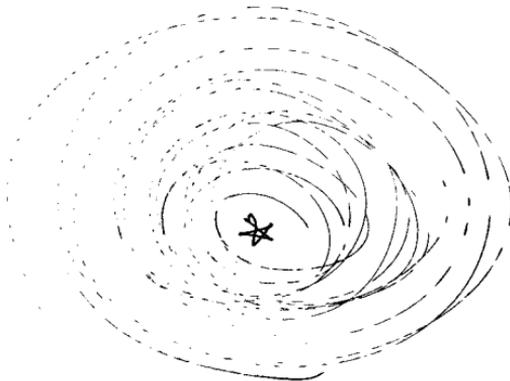
Printed in Germany

INHALT

1. Die acht Aspekte der Meditation	7
2. Veränderung der Lebensqualität	15
3. Meditation als Bildung	21
4. Das Innerste berühren	29
5. Die unsichtbare Größe	41
6. Das innere Auge	53
7. Wissen und Wahrheit	63
8. Die Kraft der Stille	69
9. Sieben Schritte in die Stille	81
10. Verbindung mit dem Göttlichen	93
11. Acht Prinzipien eines spirituellen Lebens	101
12. Gleichgewicht und Harmonie	121
13. Motivation	127
14. Kommunikation	133
15. Die Furcht überwinden	139
16. Die nächsten Schritte	149

ÜBER DEN AUTOR

Anthony Strano praktiziert und lehrt seit dreißig Jahren Raja Yoga Meditation an der Brahma Kumaris World Spiritual University. Er wurde in Australien geboren, lebte in Italien, Ungarn und der Türkei und wohnt gegenwärtig in Athen. Er reist durch die Welt, um Vorträge zu halten und Workshops oder Seminare über die praktische Anwendung spiritueller Ideen zu geben. Weitere Publikationen: The Alpha Point – a glimpse of God (auf deutsch erschienen als: Der Alpha Punkt, Erfahrung mit Gott).

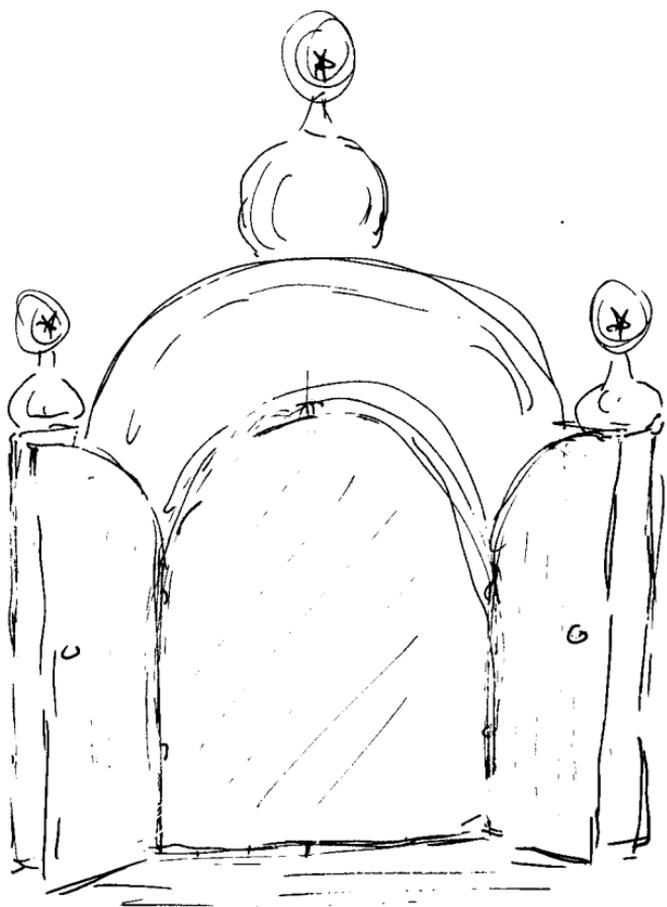


VORWORT

Die Raja Yoga Meditation öffnet auf sanfte und natürliche Weise die Türen unserer Wahrnehmung und bringt Einsichten und Erfahrungen hervor, die eine dauerhafte Verwandlung in unserem Leben bewirken. Sie heilt alte Wunden und erweitert unsere Fähigkeit, zu lieben, zu lernen und miteinander zu leben, sowie unsere Fähigkeit, die Vision einer lebenswerten Zukunft zu entwickeln und umzusetzen.

Anthony Strano hat sich in den letzten 30 Jahren ganz der Aufgabe gewidmet, diese Türen für uns zu öffnen. In diesem Buch teilt er die reichen Schätze seines spirituellen Verständnisses und der spirituellen Kraft, die er erworben hat, mit uns. Als einer der ersten modernen Raja Yoga Studenten außerhalb Indiens hat er eine außerordentliche Fähigkeit entwickelt, einer westlichen Zuhörerschaft die Essenz seiner Einsichten in östliche Weisheiten mitzuteilen.

Diese Einsichten werden auf eine erfrischende und anregende Weise vermittelt. Das Buch enthält zudem praktische Anleitungen, wie wir das Licht nutzen können, das den zur Ruhe gekommen Geist durchdringt, um unser Verständnis und unsere Erfahrung zu wecken und zu vertiefen. Das Ergebnis eines solchen Erwachens ist, dass unsere Interaktionen mit anderen mehr und mehr von Respekt und Liebe geprägt sind anstatt von Selbstsucht und Abhängigkeit – eine Verwandlung, nach der sich die ganze Welt sehnt und die sie dringend braucht.



DIE ACHT ASPEKTE DER MEDITATION

Die meisten Menschen im Westen wollen heutzutage Meditation lernen, weil sie entspannen möchten. In einer Welt, in der unaufhörlich hohe Anforderungen gestellt werden und alles in Windeseile geschieht, möchten sie lernen, wie sie sich von den vielfältigen Spannungen, denen sie ständig ausgesetzt sind, befreien können. Sie wollen innerlich zur Ruhe kommen, um ihr Leben ins Gleichgewicht zu bringen und ein positives Lebensgefühl zu entwickeln.

Im Osten ist Meditation eine alte Tradition, die weit mehr umfasst, als nur zu entspannen und positiv zu sein; sie ist eine Methode, um den Geist zu erleuchten. Ein erleuchteter Geist ist ein Geist, der von Frieden, Klarheit und Freundlichkeit erfüllt ist. Klarheit ermöglicht es dem Einzelnen, die richtigen Entscheidungen zu treffen, die sich wohltuend für ihn selbst und seine Mitmenschen auswirken. Freundlichkeit schützt das Selbst und andere vor den schädlichen Auswirkungen negativer Begierden. Das Ziel von Meditation ist es, die Werte der Weisheit, des Friedens und der Freundlichkeit einzusetzen, um den Geist zu ordnen und zu lenken.

Seit Menschengedenken heißt es allerdings, es sei äußerst schwierig, den Geist zu lenken. Man verglich ihn mit dem Wind: Er kann niemals eingefangen oder festgehalten werden – er geht, wohin er will, und kein Mensch kann ihn meistern. In anderen Beispielen heißt es, der Geist sei wie ein Elefant: Äußerst kraftvoll, aber genauso sanft und geduldig und außerdem fähig, sehr viel Arbeit für seinen Herrn zu verrichten. Wenn ein Elefant jedoch wild wird, lösen sich seine Sanftheit und seine Geduld gänzlich in Luft auf und er zerstört oder beschädigt alles auf seinem Weg. Wenn der Geist unter dem Einfluss von Stress steht, ähnelt er einem wild gewordenen Elefanten, der die Kontrolle verloren hat und nicht mehr gelenkt werden kann.

Den Geist zu zähmen gilt als große Kunst, die Zeit, Aufmerksamkeit, Übung und vor allem eine aufrichtige Entschlossenheit verlangt, die eigene Denkweise wirklich ändern zu wollen. Zu entspannen, positiv, friedvoll und freundlich zu sein – all das erfordert eine Veränderung unserer Denkmuster, die dann erfolgen kann, wenn wir tief in uns schauen. Andere Menschen können uns nicht verändern, auch wenn sie sich noch so viel Mühe geben. Vielmehr liegt es in unseren eigenen Händen, Einsichten zu gewinnen und das Bedürfnis in uns zu entwickeln, uns aus eigener Kraft zu verwandeln. Dauerhafte und positive Veränderung kann niemals von außen auferlegt werden; sie ist immer etwas, für das nur wir selbst uns entscheiden können.

Meditation ist die Entdeckung des Zentrums der Stille in uns, das uns wie eine Kompassnadel zur richtigen Zeit in die richtige Richtung führt. Inzwischen streben viele Menschen danach, still zu werden und inmitten lärmender und hektischer Geschäftigkeit gelassen zu bleiben. Wenn dies gelingt, wirkt sich Stille wie eine Sauerstoffzufuhr auf den Geist aus und verhilft uns dazu, das Leben zu verstehen und zu bereichern. Handeln ist natürlich eine Notwendigkeit; es ist eine Ausdruck innerhalb der Zeit, der Beziehungen und in den Rollen, die wir spielen.

Wenn wir jedoch nicht hin und wieder innehalten und kurz in die Stille gehen, beginnt der Geist zu ersticken. Ununterbrochen rattern dann Gedanken wie aus einem Schnellfeuer-gewehr durch ihn hindurch, und das Gehirn fühlt sich unter Druck, wie in einem Schnellkochtopf. Emotionen brechen hervor, um sich auszutoben; uns wird schwindlig vor Augen angesichts der Berge an Information, die auf uns einstürzen, und der Kopf fährt Achterbahn. Das ist Stress. Der Geist empfindet das dringende Bedürfnis, wieder aufzutauchen und nach Luft zu schnappen, um das Dickicht der Zwänge, Fristen und Eile hinter sich zu lassen, langsamer zu werden und in das Zentrum der inneren Stille zurückzukehren.

Meditation ist eine ausgezeichnete Methode, diese innere Mitte in uns zu finden, durch die der Geist wieder zu Frieden, Klarheit und zu seinem seelischen Gleichgewicht gelangen kann.

Meditation ist durch die folgenden acht Grundschritte gekennzeichnet:

1. RÜCKKEHR

Meditation ist die Technik, zu den ursprünglichen Qualitäten des Selbst zurückzukehren, nämlich zu Frieden, Reinheit, Liebe, Glückseligkeit und Weisheit. Das gelingt uns, wenn wir unsere Gedanken nach innen richten.

Ich sammle meine geistige Energie und beginne zu meiner ursprünglichen Stärke zurückzufinden. Mit einem konzentrierten Gedanken richte ich meine Aufmerksamkeit nun darauf, meinem wahren Selbst zu begegnen.

2. ENTSPANNUNG

Während der Meditation löst sich der Geist von den Gedanken an alles Äußere und verbindet sich mit dem inneren Selbst. Auf diese Weise ist er in der Lage, die positive, ursprüngliche Stärke zu wahrzunehmen, die von dieser friedlichen Energiequelle im Innern ausströmt. Zunächst kann es jedoch einige Schwierigkeiten bereiten, die vielen Steckverbindungen unseres alltäglichen Lebens zu lösen: Die Stecker der Anhänglichkeit, Eile, Besorgnis, Geschäftigkeit, Ängstlichkeit, etc. Das erfordert erst einmal unseren geistigen Einsatz.

Wenn ich mich mit der zentralen Energiequelle in meinem Innern verbinde, beginne ich zu entspannen und die unzäh-

ligen Anforderungen und Spannungen der Außenwelt hinter mir zu lassen.

3. ERINNERUNG

Während der Geist entspannt und sich sanft auf die Quelle der friedlichen Energie richtet, beginnt der Meditierende, sich an seine spirituelle Identität zu erinnern. Der Grund, warum viele Menschen so desorientiert in ihrem Leben sind und weshalb sie das Leben häufig als langweilig, ermüdend oder leer empfinden, liegt darin, dass sie vergessen haben, wer sie wirklich sind.

Wenn ich in die Stille eintauche und meine Aufmerksamkeit nach innen lenke, beginne ich mich daran zu erinnern, was ich vergessen habe: Ich bin ein spirituelles Wesen, eine konzentrierte Quelle positiver Energie. Mein geistiges Wesen ist meine Wirklichkeit!

4. BEFREIUNG

Indem wir erkennen, dass wir in Wahrheit spirituelle Wesen sind, und unsere innere Quelle des Friedens erfahren, sind wir von der Negativität unseres Geistes befreit: Von nutzlosem Denken und von all den Gedanken, die voller Zweifel, Angst und Sorge sind – den drei großen Ungeheuern, die unseren Geist die meiste Zeit über beherrschen.

Durch die Fähigkeit, unsere Gedanken selber lenken zu können, befreien wir uns von der Sorge, die das Vertrauen ver-

krüppelt; von der Angst, die den Mut lähmt; und vom Zweifel, der über jeden Versuch spottet, das Leben wieder mit Hoffnung zu füllen.

5. WIEDER LERNEN

Während wir nun frei werden, fangen wir an uns selbst zu achten. Wir lernen wieder, was es heißt, Wertschätzung für uns selbst, unser Leben und unser Dasein in diesem großartigen Spiel des Lebens zu empfinden. Längst vergessene Wahrheiten kommen zum Vorschein und eine neue Schulung des Selbstes beginnt.

Wir sind fähig, Ewigkeit und Spiritualität zu verstehen; und Gefühle unserer wahren Menschlichkeit tauchen in uns auf.

6. WIEDER ENTDECKEN

Während dieses Umlernprozesses entdecken wir unsere spirituellen Werte und Ressourcen wieder. Wir erkennen, dass sie immer da waren, und beschließen, diese stillen inneren Wahrheiten, die die Grundlage für eine höhere Lebensqualität bilden, zu nutzen.

Ich bin ein positives, sinnerfülltes Wesen, das dem Leben etwas Einzigartiges anzubieten hat.

7. WIEDERHERSTELLEN

Indem wir diese spirituellen Wahrheiten nutzen, werden unsere ursprünglichen Stärken und Qualitäten wiederherge-

stellt. Es findet eine Umschwung innerhalb des Bewusstseins statt, der Vertrauen und Selbstachtung zu einer natürlichen Lebenseinstellung werden lässt.

Ich schätze mich selbst als ein Wesen voller Frieden und Liebe und weiß, dass ich all die Qualitäten in mir habe, die ich brauche, um sämtliche Herausforderungen des Lebens zu bewältigen.

8. WIEDER AUFLADEN

Der Bewusstseinsprung, der geschieht, wenn wir uns mit unserem inneren, spirituellen Selbst verbinden, ist eine von Kraft erfüllte Möglichkeit, die Energien des menschlichen Geistes wieder „aufzuladen“. Der Geist wird von tiefer, ruhiger Gelassenheit erfüllt, die in unsere Gedanken einfließt und sich dann in unseren Worten und Handlungen widerspiegelt. Durch die Meisterschaft über das Selbst eröffnen sich eine völlig neue Sichtweise und Akzeptanz der Welt und des Lebens so, wie es gerade ist.

Ich verfüge über die innere Stärke, Bewertungen, Unzufriedenheit und Ungeduld loszulassen und negative Energien durch eine positivere Einstellung zu ersetzen.



VERÄNDERUNG DER LEBENSQUALITÄT

Eine Veränderung unserer Lebensqualität beruht auf der Fähigkeit, negative Situationen oder Umstände so umzugestalten, dass sie sich als segensreich für den Einzelnen und seine Mitmenschen erweisen. „Qualitätsverwandler“ sind Menschen, die Mauern des Widerstands in Brücken des Verständnisses verwandeln und sie immer wieder überqueren. Sie machen aus jedem Hindernis ein Sprungbrett zum Erfolg. Sie verwandeln selbst den Dämon nagenden und lähmenden Zweifels in strahlendes Selbstvertrauen, indem sie den Gedanken „unmöglich“ aus ihrem Geist streichen.

Solche Menschen arbeiten mit den unsichtbaren subtilen Schwingungen des Lebens, die die äußerliche Wirklichkeit des menschlichen Miteinanders bestimmen, also den Einstellungen, Gedanken und Gefühlen. Wenn diese von Groll, Ärger und Selbstsucht durchsetzt sind, werden die Beziehungen – trotz einer Fassade der Höflichkeit oder Kooperation – Schaden nehmen und sich verschlechtern. Wenn andererseits diese subtilen Schwingungen aus Vertrauen und Aufrichtigkeit bestehen, wird die Lebensqualität gesteigert. Das Vorhandensein einer positiven subtilen Schwingung ist die Quelle der Lebensqualität. Das ist keine Frage von Wor-

ten, Handlungen oder einer bestimmten Rolle, sondern vielmehr deren Grundlage, die sich in den Gedanken und in der Aktivität des Geistes manifestiert.

Meditation versetzt den Geist in die Lage, sich in die subtilen Schwingungen der Gedanken, Gefühle und Einstellungen einzublenden, die auf unsichtbare Weise Schöpfer unserer menschlichen Wirklichkeit sind. Die nährende, aufbauende Kraft der Stille, die wir durch Meditation und spirituelle Erkenntnis gewinnen, verleiht uns die Mittel, eine Veränderung der Qualität zu bewirken. Eine solche Verwandlung erhöht unser Selbstvertrauen und die Fähigkeit, uns schöpferisch und positiv auf das Leben einzulassen, wie es sich gerade zeigt.

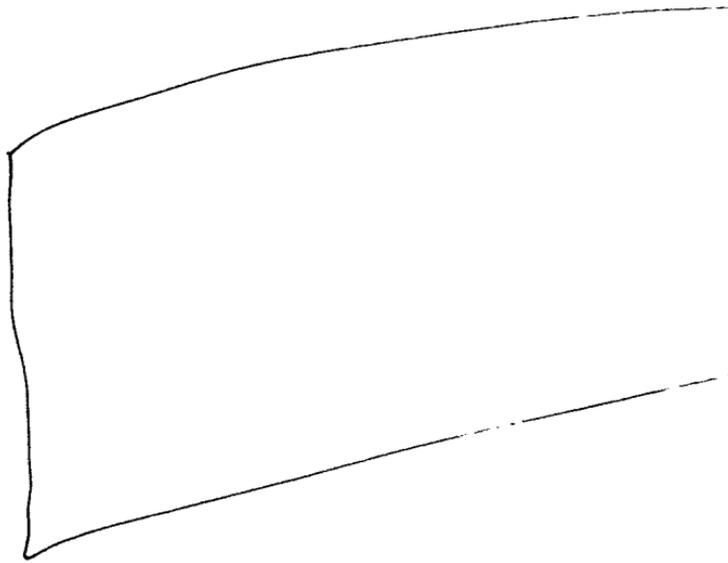
Stille schenkt uns die nötige Energie, um Veränderung zu bewirken. Und Wissen über das Selbst verleiht uns das Wahrnehmungsvermögen und die Einsicht, die Gelegenheit zur Verwandlung zu erkennen, die jede einzelne Person oder Situation bietet.

Wie transformieren wir uns nun? Ist es etwas, das wir planen und bewusst tun? Geschieht es einfach von selbst? Oder ist es ein Zustand erhöhter Aufmerksamkeit, der uns ganz natürlich die Gelegenheiten für eine Veränderung erkennen lässt?

Die einfachste Möglichkeit zu begreifen, was „Veränderung der Qualität“ wirklich bedeutet, fiel mir eines Tages ein, als ich frischen und ziemlich übel riechenden Mist um die Rosen

in meinem Garten streute. Einige Stunden später wurde mir plötzlich klar, dass die zauberhaften Blumen nicht das Geringste von dem Geruch oder der Farbe des Düngers angenommen hatten, obwohl sie von ihm genährt wurden. In ihrer rosafarbenen, goldenen, roten und weißen Pracht wirkten sie wie die Könige des Gartens und erfüllten die Luft mit einem solchen Duft, dass kein Besucher den Mist überhaupt nur wahrnahm. Die Wurzeln der Rosen waren in der Lage, ihn in einem solchen Ausmaß umzuwandeln, dass nur das Beste genommen wurde – ohne jede unerwünschte Nebenwirkung. Das war meine erste Erfahrung mit Verwandlung der Lebensqualität.

Die menschliche Welt ist wie ein Garten. Wir gleichen einer Vielfalt von Blumen inmitten von sehr viel Mist, das heißt Negativität in all ihren Formen wie zum Beispiel Ego, Angst, Ärger, Anhänglichkeit, Misstrauen etc. Diejenigen, die „Qualitätsverwandler“ sind, können all diese negativen Dinge akzeptieren und für ihr persönliches Wachstum nutzen, ohne dass die Negativität sie durchdringt. Sie werden durch sie nicht verdorben oder auch nur von ihr berührt. Mit Verständnis und ihrer natürlichen, liebevollen Losgelöstheit, die der Stille entspringt, erkennen sie, dass die negative Person oder Situation vor ihnen nichts anderes ist als ein Angebot des Universums, ein winziges, stilles Wunder in ihrem Leben zu bewirken. „Qualitätsverwandler“ werden zu den spirituellen Rosen im Garten der Menschheit: Sie entfalten all ihre Schönheit und inspirieren jeden, der sie sieht.

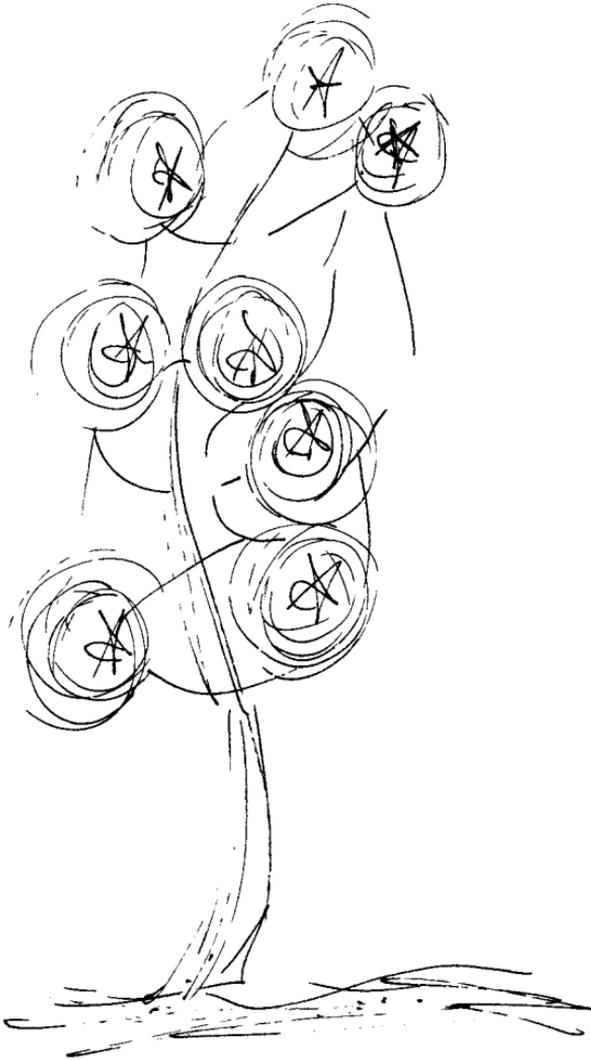


„Qualitätsverwandler“ können aber auch mit einer Perlmuschel verglichen werden: Wenn ein winziger Fremdkörper in ihr Zuhause eindringt, sondert sie eine Flüssigkeit ab, die den Partikel umschließt, um schließlich eine Perle entstehen zu lassen. Die Perle kann für den Rest des Lebens der Perlmuschel in deren Haus bleiben, ohne irgendeine Störung zu verursachen.

Anstatt negativ auf Menschen und Ereignisse zu reagieren, können wir auf sie eingehen und uns in die Situation einfügen. Durch Akzeptanz macht unser Bewusstsein einen Sprung auf eine höhere Ebene der Wahrnehmung. Wir er-



kennen, dass das, was wir zuvor als Problem angesehen haben, vorausgesetzt, es wird richtig damit umgegangen, ein Mittel sein kann, um unsere Stärken zu entwickeln und unsere Schwächen zu überwinden. Ob eine Situation ein Problem oder ein Geschenk für uns ist, hängt ganz von unserer Wahrnehmung ab. Wir haben es selbst in der Hand.



MEDITATION ALS BILDUNG

Spirituelle Bildung führt uns dahin zurück, unsere Existenz als menschliche Wesen ganzheitlich zu begreifen und zu erfahren – in dem Wissen, dass wir sowohl spirituelle als auch körperliche, geistige und emotionale Wesen sind. Bevor das spirituelle Element nicht anerkannt worden ist, kann das Mitgefühl, das der menschlichen Natur innewohnt, nicht gelebt werden.

Eine echte spirituelle Bildung könnte man folgendermaßen beschreiben:

**von anderen lernen
an anderen wachsen
mit anderen zusammen kommen
andere bereichern**

Nur wenn wir aufrichtig lernen, können wir spirituelles Wachstum erfahren. Wenn wir innerlich wachsen, lernen wir mit anderen zusammen zu kommen, und durch dieses Miteinander findet auf ganz natürliche und ungezwungene Art eine wechselseitige Bereicherung statt. Diese vier Bildungsprozesse treten kontinuierlich auf. Sie erweisen sich jedoch nur

dann als erfreulich und bedeutungsvoll für uns, wenn unsere spirituellen „Ressourcen“ aktiviert und kreativ genutzt werden.

In Verbindung mit unserem Geist und Intellekt bereichern diese inneren Schätze unsere Sichtweise der Welt und die Art und Weise, wie wir mit ihr umgehen und unseren Platz darin gestalten. Diese Ressourcen sind unsere ursprünglichen Qualitäten, die wir seit langem nicht richtig nutzen. Mit dem Bewusstwerden unserer spirituellen Dimension beginnen wir diese positiven Energien für uns zu nutzen.

Um diesen Prozess einzuleiten und im weiteren Verlauf am Leben zu erhalten, brauchen wir Vertrauen in die eigene Person:

Glaube ich, wer ich bin?

Glaube ich an das, was ich habe?

Glaube ich, dass ich „mehr“ sein kann?

Unsere ursprünglichen inneren Schätze sind ganz einfach: Frieden, Liebe, Reinheit, Wissen und Glück. In der Raja Yoga Meditation werden sie die fünf ursprünglichen Qualitäten der Seele genannt. Wenn wir die Erinnerung an diese fünf Qualitäten in uns wachrufen, können wir sie auch benennen, und zwar folgendermaßen:

Liebe: Ich kümmere mich um andere und teile mit ihnen.

Frieden: Ich gleiche aus und versöhne.

Reinheit: Ich erweise Achtung und erkenne an.

Wissen: Ich bin und existiere.

Glück: Ich drücke mich aus und genieße.

Um diese Qualitäten zu verstehen und uns an sie erinnern zu können, ist es wichtig, die dunklen Schatten zu erkennen, die sich über sie gelegt oder sie verunreinigt haben. Manchmal bemerken wir die Störfaktoren nicht, weil sie sich so tief in unsere Persönlichkeit eingepägt haben, dass wir sagen: „Das bin ich“.

Wir begreifen nicht, dass wir mehr sind als die Einschränkungen, die wir uns immer wieder selbst auferlegen.

Was begrenzt uns und hängt wie ein dunkler Schatten über uns? Die Gebete und Wünsche der Menschheit seit vielen Jahrhunderten. Mit „Ich brauche“, „Ich will“, und „Ich besitze“ bauen die Menschen ihr Selbstwertgefühl auf den rein materiellen, rein äußerlichen Aspekten ihres Lebens auf. Das funktioniert jedoch nicht. Und wenn sie an diesen Verhaltensweisen festhalten, also sich nur durch das Äußere definieren, dann entstehen Abhängigkeiten mit Suchtcharakter. Sie versuchen Erfüllung zu finden, doch in Wahrheit geschieht genau das Gegenteil: Das eigene Wesen wird immer leerer. Unglücklicherweise funktioniert der Mechanismus von Verlangen und Gier so: Zuerst entsteht die Illusion eines Gewinns, und wenn dieser nicht realisiert wird, kommt es zu innerer Erschöpfung anstatt zu einer Bereicherung. Ganz

gleich, um welche Sucht es sich handelt oder wie gut sie getarnt sein mag, sie wird den Betreffenden insgeheim doch mit Sicherheit ruinieren. Es handelt sich um eine stille Krankheit, die aber durch die Meditation geheilt werden kann.

“Ich erwarte” ist eine große Illusion, die dazu führt, Rechte zu beanspruchen, ohne gebührende Achtung für andere zu haben.

Ärger in all seinen Formen ist das direkte Ergebnis einer Erwartung, die nicht erfüllt worden ist, und macht sich in empörten Beschwerden Luft (wenn auch manchmal nur im Stillen) wie: „Du hättest lieber das tun sollen“, „Warum ist das passiert?“ oder „Weißt du das denn nicht? Enttäuschung, Anschuldigungen und Forderungen sind gewaltsame Energien, mit denen wir schnell und ganz selbstverständlich um uns werfen, wenn unsere Erwartungen nicht erfüllt werden. Sie zehren wie ein gefräßiges Feuer an unseren ursprünglichen spirituellen Qualitäten und verwandeln sie in Staub, der uns selbst und andere verschmutzt.

Stattdessen können wir üben, unsere Gedanken wieder unserem Selbst zuzuwenden und uns an unsere ursprüngliche Quelle des Friedens zu erinnern. Durch die Erfahrung von tiefem, natürlichem Frieden finden wir unser inneres Gleichgewicht und unsere Klarheit und entwickeln die Fähigkeit, das Unerwartete zu tolerieren und uns den Gegebenheiten anzupassen.

Ein Schlüssel für das Meditieren besteht darin, unsere Gedankenenergie schnell zu sammeln und nach innen zu richten. Auf diese Weise verbinden wir uns mit unseren ursprünglichen Qualitäten, ganz gleich, was draußen gerade passiert – oder gar in unserem Inneren!

Ich löse die Verbindung mit der Außenwelt und trete mit den inneren Kräften, die mich tragen, in Kontakt.

In der Praxis heißt Meditation, diesen Vorrat an Frieden immer wieder neu aufzusuchen, wann immer wir im Tagesverlauf das Bedürfnis danach verspüren. Diese Übung erhöht die Fähigkeit zur Selbstkontrolle und verhindert kräftezehrende Wutausbrüche und ärgerliche Reaktionen. Die leichte Methode besteht darin, nichts zu erwarten, sondern zu akzeptieren: Dann gestalten Toleranz und Respekt unser Leben sehr viel angenehmer.

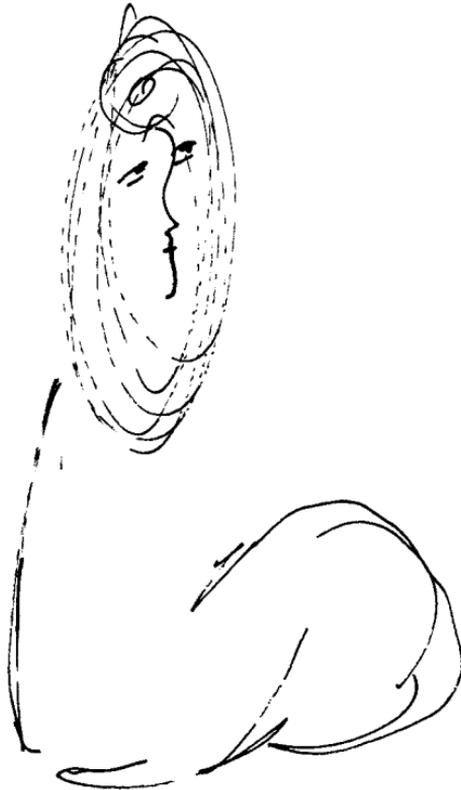
Es mag andere Schatten und Quellen der Verunreinigung geben, doch für gewöhnlich dreht sich unser Schmerz um solche Sätze wie: „Ich besitze“, „Ich brauche“, „Ich will“, „Das ist meins“ und „Ich erwarte“. Wenn wir lernen, die Merkmale einer solchen Bewusstseinshaltung zu erkennen, sind wir in der Lage, schwierige Situationen und Gedanken in Luft aufzulösen, bevor sie uns überwältigen. Wenn wir wach bleiben und in einem Zustand erhöhter Aufmerksamkeit, verhindern wir, von diesen Schatten überwältigt oder bewusstlos gemacht zu werden.



Unsere Bedürfnisse und Wünsche werden auf natürliche Weise erfüllt, wenn wir in die ursprünglichen Ressourcen der Seele eintauchen; denn Erfüllung hängt nicht von irgendjemandem oder etwas Äußerem ab. Wenn wir uns selbst von innen heraus nähren, dann steht unser Wohlbefinden auf einer sicheren Grundlage und wächst und gedeiht. Wenn wir nun unsere ursprünglichen Qualitäten zum Ausdruck bringen und sie so für andere sichtbar machen – ob nun Frieden, Glück oder Liebe – wachsen sie ganz natürlich im Inneren an. Je mehr wir bedingungslos geben, desto mehr besitzen

The page features several hand-drawn, wavy black lines. One prominent line starts from the left edge, curves upwards, then downwards, and finally levels out towards the right. Below it, there are several shorter, more fragmented wavy lines, some starting from the left edge and others appearing as isolated strokes. These lines are drawn in a simple, sketchy style.

wir. Dieses Wunder eines „qualitativen Seins“ ist die Konsequenz natürlicher Reinheit, also des ursprünglichen Zustands der Selbstlosigkeit. Gott befindet sich immer in diesem Zustand, in den auch die Yogis zurückfinden möchten.



DAS INNERSTE BERÜHREN

Meditation ist ein Versuch, dem wahren Selbst zu begegnen. In diesem Selbst liegt unsere eigentliche Identität – eine Übereinstimmung mit uns selbst, die dem Leben Erfüllung und Richtung verleiht, wenn wir sie erkennen. Wir bezeichnen sie auch als das Bewusstsein des „Ich bin“, das in der Meditation auftaucht, wenn wir uns ganz auf die Gegenwart konzentrieren und uns auf das Jetzt („Ich bin“) einlassen und nicht auf die Vergangenheit („Ich war“) oder die Zukunft („Ich werde sein“).

Um uns diesen Zustand zu vergegenwärtigen, verwenden wir das Wort „OM“, das heißt: „Ich bin eine Seele“. Es benennt die spirituelle Identität, die uns den Zugang zum menschlichen Bewusstsein erschließt.

Wenn wir dem wahren Selbst in uns begegnen und es erkennen, werden wir uns zugleich unserer falschen Identität bewusst und stellen fest, wie tief sie in unserem Leben verankert ist – sowohl in unserer Denkweise als auch in der Art, wie wir leben.

Wenn wir diese illusionäre Identität als Täuschung durchschauen, beginnen sich die negativen Auswirkungen auf das

ursprüngliche Selbst aufzulösen. Die illusionäre Identität ist aus Wünschen und kurzlebigen Sehnsüchten gebildet, die uns auch dann, wenn sie erfüllt werden, innerlich nichts an Wert oder Selbstwertgefühl vermitteln. Tatsächlich geschieht genau das Gegenteil.

Wir wollen einige dieser Täuschungen untersuchen und sehen, wie sie uns ein falschverstandenes Gefühl von Wert vermitteln.

ILLUSION	GEDANKE	ERGEBNIS
Ego	Ich weiß, ich bin	Arroganz, Starrheit, andere kontrol- lieren
Ärger	Ich erwarte	Gewalt Aggression
Anhänglichkeit	Ich besitze, es gehört mir	Unsicherheit, Besitzdenken, Eifersucht
Gier	Ich will, ich brauche	Leere, Verlangen, Unzufriedenheit
sinnliche Begierde	Ich begehre	Ausbeutung, Missbrauch, emotionale Abhängigkeit

Das sind die fünf Feuer, welche die Qualität des menschlichen Lebens zunichte machen: Unbeherrschte Emotionen, die in ihrem reinen Urzustand einmal Quelle von Glück und Frieden waren, jetzt jedoch nur noch Leere und Leid erzeugen.

1. EGO

Identifikation mit dem Ego und dem Äußeren führt zu einer irreführenden Identität und in die Extreme, sich – abhängig von den jeweiligen Umständen und Menschen – entweder minderwertig oder überlegen zu fühlen. Die Fehlidentifikation zieht den Gedanken „Ich bin“ nach sich, der sich auf Geschlecht, Religion, Nationalität, Leistung oder Talent gründet. Dies führt dazu, sich selbst immer mit anderen zu vergleichen und mit ihnen zu konkurrieren. Diese Unsicherheit bringt den Betreffenden dazu, andere zu zwingen, auf dieselbe Art zu handeln und zu denken wie er selbst. Unterschiedlichkeit wird als Bedrohung empfunden und nicht als ein angeborenes Geschenk mit dem Recht sich auszudrücken.

Solch ein Ego lässt nur Ja-Sager näher kommen: Wer eine abweichende Meinung vertritt, wird zurückgewiesen. Auf der Grundlage von Ego wird die ursprüngliche Einzigartigkeit des eigenen Selbst verleugnet und bleibt unerkannt und tief in den Schichten falscher Identität begraben. Das ist der Grund dafür, warum es heutzutage eine solche Identitätskrise gibt. Die Menschheit hat ihre Seele verloren oder besser noch, sie hat sie verkauft: An äußerliche „schnelle Lösungen“, Gepflogenheiten, Gewohnheiten und Reize.

Auf der Basis von Ego glauben wir, alles besser zu wissen und infolgedessen die falsch verstandene Pflicht und das Recht zu haben, andere zu kontrollieren und zu manipulieren – und natürlich zu ihrem Besten! Das hat schließlich zu Dogmen und Gesetzen geführt, die die Kreativität und Einzigartigkeit der anderen erstarren lassen.

„Wer bin ich?“ und „Was bin ich?“ sind Fragen, die dadurch beantwortet werden, dass wir unsere inneren Werte erkennen und diese Schätze in unserem Leben nutzen. Wenn einzelne Menschen zu ihrer spirituellen Identität zurückfinden, eignen sie sich die echten inneren Werte wieder an, die zu ihrem ursprünglichen Wesen gehören und die nicht geschaffen oder erfunden werden können. Sie sind die ganze Zeit über da. Wir brauchen uns nur an sie zu erinnern.

In der Meditation wird das selbstsüchtige Ego schrittweise durch die Erinnerung an das reine Selbst und dessen Erfahrung ersetzt – an das „Ich“, das nicht an irgendetwas oder irgendjemandem hängt, sondern das vollkommen in sich selbst ruht. Die Ausdrucksweise dieses reinen Wesens ist nicht selbstsüchtig, sondern selbstlos. Dieser Mensch beginnt mit anderen zu teilen, und wo es erforderlich ist, wirkt er wie Sonnenlicht darauf ein, dass auch das wahre Potenzial anderer Menschen erwacht. Das Licht ist ein großartiger Mentor: Es tritt ein, rüttelt wach und zieht weiter. Jemand, der frei von Ego ist, vermag auf diese Weise zu handeln, mit anderen umzugehen und sich auszudrücken.

2. ÄRGER

Es ist leicht zu verstehen, dass Ärger eines der größten Feuer im menschlichen Geist ist. Ärger kann sich in Form von Schreien, Brüllen oder verbalen Attacken äußern, zum Beispiel durch Drohungen, Anklagen, Forderungen oder dadurch, dass wir Ultimaten stellen wie: „Das tust du, sonst ...!“ Doch Ärger wird auch in unserer Gereiztheit sichtbar, wenn wir nicht sprechen: Es ist dieses stille Schwelen, bei dem wir unseren angestauten Groll und unsere Empörung wie Rauch- und Feuerschwaden verbreiten, was echte Kommunikation wirkungsvoll verhindert und Beziehungen schließlich ruiniert. Wir werden ärgerlich, weil wir ein bestimmtes Verhalten von jemandem erwarten, und wenn es nicht erfolgt, wenden wir Gewalt an. Dabei reden wir uns ein, dass der andere es verdient, bestraft zu werden. Das Ergebnis davon ist jedoch eine ungelöste Gewalt, die, gemäß der Zeit und den entsprechenden Umständen, immer wieder zum Ausbruch kommt. Ärgerliche Menschen fühlen sich zu selbstgerecht, als dass sie es auch nur in Betracht ziehen würden, zu verzeihen oder loszulassen, um eine Person zu besänftigen oder eine Situation zu beruhigen. Sie hängen zu sehr an ihrem Gefühl, dass sie Recht haben und der andere falsch liegt.

In seiner ursprünglichen Form war Ärger kein Ärger, also keine negative Reaktion, sondern eher die Energie einer positiven Erwiderung auf andere Menschen und auf Situationen. Diese Erwiderung ist jedoch einer Reaktion gewichen.

Durch die Besinnung auf unsere spirituelle Identität beginnen wir die Fähigkeit, still oder in der eigenen Mitte zu sein, wieder zu entdecken. Dann sind wir in der Lage, sogar mit negativen Situationen oder Menschen positiv umzugehen. Auf der Grundlage unseres spirituellen Bewusstseins wird die Energie, die sonst benutzt wird, um zu reagieren, in die Fähigkeit umgewandelt, zu akzeptieren, zu verstehen und weise und friedlich mit allem und jedem umzugehen, dem wir gerade begegnen.

3. ANHÄNGLICHKEIT

Unter dem Einfluss von Ego verändert die ursprüngliche Kraft reiner Liebe ihren Ausdruck in Anhänglichkeit. In diesem anhänglichen Zustand finden wir uns bei dem Versuch wieder, andere besitzen oder eine eigene Identität durch sie finden zu wollen. Im Namen der Liebe heften wir uns an andere Menschen, Rollen oder Positionen in dem Bemühen, dadurch ein Gefühl der Sicherheit und der Unterstützung zu bekommen. Da all dies jedoch Äußerlichkeiten sind, gibt es eine unterschwellige Verlustangst, die wiederum noch mehr Festhalten, Eifersucht und Besitzansprüche hervorruft.

4. GIER

Wenn wir uns dem Motiv und der irreführenden Annahme hinter der Gier zuwenden, erkennen wir den Gedanken und das Gefühl: „Je mehr ich besitze, desto mehr bin ich wert.“ Es verhält sich damit so: Wir versuchen, den Selbstwert durch materielle Besitztümer, Position, Rolle, Talent oder Erfolge zu

erhöhen. Dann beginnen wir daran zu hängen, indem wir unsere Identität daraus formen, was unweigerlich zu einem persönlichen Zusammenbruch führt. Der Versuch, das Selbstwertgefühl auf diese Art zu steigern, führt zu einer Entfremdung vom wahren Selbst. Aus diesem Grund lebt in so vielen Fällen ein Mensch, der alles Materielle hat, in dem Gefühl, leer, desorientiert und sogar voller Angst zu sein.

Wir können kein Gefühl für unseren persönlichen Wert gewinnen, indem wir materielle Besitztümer anhäufen oder uns auf äußere Dinge verlassen.

Häufig versuchen Menschen, die Leere ihrer persönlichen Unzulänglichkeit durch Gier auszufüllen. Doch diese „Methode“ verstößt gegen natürliche, allgemeingültige Gesetzmäßigkeiten. All das, was ich bin, was ich sein kann und was mich wirklich glücklich macht, sollte seine Grundlage im eigenen Innern haben. Wir sollten innen beginnen und nach außen arbeiten, nicht andersherum, sonst erzeugen wir Wünsche, die kein Ende nehmen – wie das siebenköpfige Ungeheuer, welches das Goldene Vlies bewacht: Immer wenn Jason, der Held, einen Kopf abschlägt, wächst an der Stelle ein anderer nach. Das Ungeheuer stirbt erst, als er auf das Herz zielt. Wünsche entstehen dadurch, dass wir dieses oder jenes wollen und glauben, dass wir unser Ziel erreichen werden, wenn diese Wünsche erfüllt worden sind. Dieses Verhaltensmuster täuscht uns fortwährend. Den Beweis dafür kann man in dem Zustand der Unzufriedenheit und Leere sehen, in dem sich viele Menschen befinden.

5. BEGIERDE

Vielen Menschen fällt es besonders schwer, auch das Verlangen der sexuellen Begierde als eine Selbsttäuschung zu verstehen. Sie manifestiert sich, wenn die Zeugungskraft der menschlichen Seele zu einem selbstsüchtigen Feuer wird, das die Selbstachtung und die Achtung für andere zunichte macht. Die Menschen haben begonnen, diese Art von Verlangen als vollkommen normal zu akzeptieren und zu glauben, dass sie ihm jederzeit nachgeben könnten. Dabei vergessen sie, dass es innere Qualitäten wie Loyalität, Geduld und die Bereitschaft, miteinander zu wachsen und zu lernen sind, die die Grundlage für eine Beziehung ausmachen. Der undisziplinierte Verbrauch dieser schöpferischen Energie weist auf eine tiefgreifende Selbstsucht hin, die eine dauerhafte emotionale Abhängigkeit erzeugt und aufrechterhält. Durch sie werden der Selbstwert und die spirituelle Bedeutung respektvoller Beziehungen beschädigt und oft sogar zerstört.

In der Raja Yoga Meditation sind diese fünf Krankheiten der Seele als „Maya“ bekannt, was soviel wie „Illusion“ bedeutet: Wir täuschen uns selbst, indem wir Irrwegen folgen, um unser Glück zu finden. Die menschliche Seele hat die Fähigkeit, diesem Weg der Illusion zu folgen oder aber einen Lebensweg zu wählen, der positiver und erfüllender ist. Die Wahl hängt davon ab, bis zu welchem Grad sie die fünf Krankheiten und deren Auswüchse erkennt und sie verwandelt.

Nachdem wir nun die Schwächen erkannt haben: Was ist die Medizin, die uns helfen kann, einen guten seelischen Gesundheitszustand zurückzuerlangen?

Um das Ego zu überwinden, sind Demut und Ehrlichkeit erforderlich. Wir brauchen den Mut, aufrichtig in uns selbst hineinzuschauen und anzuerkennen, dass die charakteristischen Ausprägungen von „Ich weiß“ und „Ich kontrolliere“ in uns existieren und zu entfernen sind, wenn es Wahrheit und Glück geben soll. Es ist dabei sehr hilfreich, sich an das ursprüngliche „Ich bin“ zu erinnern, was man im Raja Yoga das „Om Shanti“- Bewusstsein nennt.

Ich bin ein friedliches, spirituelles Wesen; das ist meine wahre Identität.

Um den Ärger auszuschalten, sollten wir Frieden und Stille in uns stärken und erkennen, dass Frieden der ursprüngliche Zustand unseres eigenen Wesens ist. Sich an den Satz: „Ich bin ein von Frieden erfülltes Wesen“ zu erinnern bedeutet, ein Bewusstsein von Gewaltlosigkeit zum Vorschein zu bringen. Stille, das heißt zu lernen, den Geist und die Zunge bremsen zu können, hilft uns nachzudenken, bevor wir sprechen, und bewahrt uns vor vielen Konfrontationen mit anderen.

Um die Anhänglichkeit zu überwinden ist Losgelöstheit wichtig – das heißt ein Raum zwischen mir selbst und mei-

nen gewaltsamen Emotionen, Sehnsüchten und Bedürfnissen und zwischen mir selbst und anderen. Es ist nötig, dass wir einen respektvollen Abstand herstellen und verstehen, dass wir uns nicht durch andere weiterentwickeln oder durch sie zu uns selbst finden können. Wenn wir uns daraus befreien, begegnen wir unserem wahren Selbst und erfahren eine spirituelle Unabhängigkeit, die uns freundlich, liebevoll und herzlich gegenüber anderen sein lässt, doch ohne jegliche Abhängigkeit.

Um das innere Loch zu füllen, das die Gier hinterlässt, lassen wir die Seele die Kraft wahrer Großzügigkeit begreifen. Immer nur zu nehmen ist eine Krankheit der Selbstsucht, die zu einer solchen Gewohnheit wird, dass die Seele sie für normal hält, besonders in Beziehungen mit anderen Menschen. Obgleich es normal geworden sein mag ist es nicht natürlich. Der Beweis dafür sind der Schmerz, das Leid und die Unzufriedenheit, die von den meisten Menschen in ihrem Leben erfahren werden.

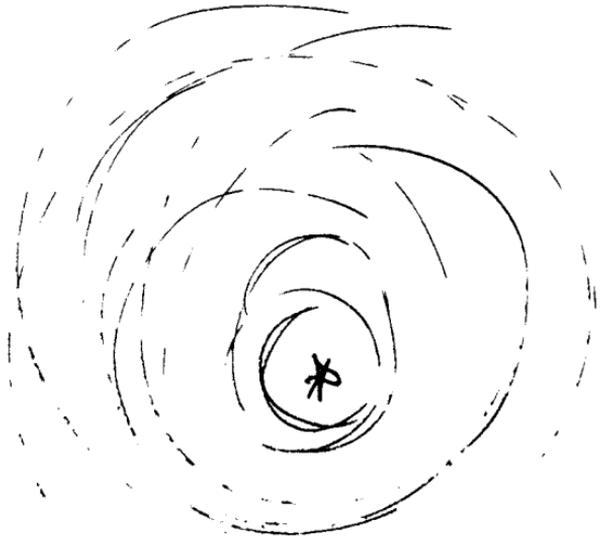
Großzügigkeit bedeutet, mich selbst zu beschenken, indem ich die ursprünglichen spirituellen Qualitäten in meinem Innern erkenne, sie auftauchen lasse und sie auf natürliche Weise mit anderen teile.

Um das Feuer der Begierde zu verringern, lassen wir die Seele die Medizin der Achtung einnehmen. Wo es echte Achtung für andere gibt, kann keine emotionale Ausbeutung stattfinden.

den. Empfinden wir Achtung, wirken sich unsere innere Balance und Harmonie beruhigend auf die Sinne und auf unser Gemüt aus. Wir entwickeln eine Aufmerksamkeit, die echte Rücksicht darauf nimmt, dass unser Gegenüber ein unabhängiges und wertvolles Wesen ist, das wir nicht emotional oder körperlich missbrauchen dürfen, indem wir uns egozentrisch verhalten.

Raja Yoga bedeutet, zum König meiner selbst zu werden.

Durch dieses innere Überwinden sind wir in der Lage, unsere unvergänglichen Ressourcen zu erkennen und einzusetzen. Oft kommen wir jedoch nicht an diese innere Medizin heran oder können sie nicht erkennen. Dann hilft die Verbindung mit der Höchsten Energiequelle. Meditation ist die Verbindung mit Gott, die unsere positiven Energien freisetzt.



DIE UNSICHTBARE GRÖSSE

Die kraftvollsten Dinge sind unsichtbar. Die Wurzeln eines Baumes kann man zum Beispiel nicht sehen. Sie verlaufen im Erdreich und versorgen den sichtbaren Baum im Verborgenen. Ein Haus wird von seinem tief in der Erde liegenden Fundament gestützt. Ist das Fundament schwach, stürzt das Gebäude ein, wenn ein starker Druck wie etwa ein Erdbeben auftritt. Die Essenz der Materie ist das Atom. Es steckt voll enormer Energie, kann aber nicht mit bloßen Augen gesehen werden.

Können wir Gott sehen? Ich bin bisher noch niemandem begegnet, der Ihn gesehen hat. Manche Menschen haben Gottes Gegenwart erfahren oder gefühlt, doch niemand hat tatsächlich je eine persönliche Form von Ihm gesehen. Dennoch glauben Millionen Menschen an ein solches Wesen!

Wenn es darum geht, das wahre Selbst zu erfahren, fragen wir ebenfalls: „Wie sieht die Seele aus? Wo befindet sie sich?“ Ein menschliches Wesen besteht aus Seele und Körper, Geist und Materie, die zusammenwirken. Der Körper ist mit der Hardware eines Computers vergleichbar und die spirituelle Energie, die Seele, ist wie ein winziger Chip aus Licht, in

dem alles aufgezeichnet ist. Das gesamte Programm der Seele ist darin gespeichert. Wenn wir in der Stille Innenschau halten, ist es in diesem Chip aus Licht, der tatsächlich nur ein Punkt aus Lichtenergie ist, dass wir uns erinnern und uns selbst neu entdecken.

Der winzige Chip aus unsichtbarem Licht beginnt effektiv zu arbeiten, wenn er mit dem ursprünglichen Bewusstsein in Kontakt kommt. Dadurch werden die ursprünglichen Qualitäten reaktiviert, die es der Seele ermöglichen, sich auf natürliche Weise auszudrücken und zu funktionieren. Die Verbindung wird durch die Kraft eines konzentrierten Gedankens hergestellt. Dies wird das „Bewusstsein der Seele“ genannt. Der Prozess, dieses „Seelenbewusstsein“ zu erfahren, wird in der Meditation durchlaufen: Wir bündeln alle Gedanken des Geistes, konzentrieren uns auf einen Gedanken und wenden uns nach innen, um uns mit unserem ursprünglichen Selbst, der Seele, zu verbinden.

Um diese ersten Schritte zu gehen und unsere Gedanken zu bündeln, verwenden wir das positive „Ich bin“-Bewusstsein, das „Om Shanti“-Bewusstsein. „Om“ heißt: „Ich bin“, mit der tieferen Bedeutung: „Ich bin eine Seele“. In diesem Bewusstsein stellt sich die Erfahrung der eigenen ursprünglichen spirituellen Identität ein.

Die Seele hat fünf Primärqualitäten. Wir könnten auch sagen, sie sind die ursprünglichen Farben unserer mensch-

lichen Natur, mit denen wir die Bilder unseres Lebens malen. Es sind:

1. FRIEDEN

Dies ist die ursprüngliche Qualität der Seele. Frieden ist Gelassenheit, der persönliche, innere Zustand von Gewaltlosigkeit. In diesem friedlichen Zustand bin ich mit allem und jedem um mich herum in Harmonie. Das Wort „shanti“ bedeutet Frieden und es ist dieser Gedanke, den wir als Schlüssel in der Meditation benutzen.

2. REINHEIT

Ein Zustand der Ehrlichkeit und Sauberkeit, in dem ich innerlich und äußerlich dieselbe Person bin und weder mich selbst noch andere täusche. Somit bleibt kein Raum für Künstlichkeit. Reinheit ist der Zustand ursprünglicher Wahrheit, in dem keine Gewalt gegen andere gerichtet wird und ich selbst auch vor Gewalt geschützt bin. Wenn wir uns in unserem ursprünglichen Bewusstsein von Reinheit befinden, können andere uns nicht schädigen oder zerstören, auch wenn sie es versuchen, weil eine natürliche, schützende Aura entsteht, die als unsichtbare Schranke wirkt. Wenn ich dieses Niveau an Reinheit erreiche, bedeutet dies, dass ich alles und jeden achte.

3. LIEBE

Sie ist vielleicht die ursprüngliche Qualität, die am schwersten zu erreichen ist, weil sie so stark mit Anhänglichkeit, Besitz-

denken und Abhängigkeit vermischt ist – tief verwurzelten Gewohnheiten, die mittlerweile als normal akzeptiert werden. Infolgedessen finden die Menschen es schwierig, die wahre Form reiner Liebe zu verwirklichen, die bedingungslos ist. Die Qualität „Liebe“ bedeutet: „Ich bin Dir zugetan“, „Ich teile“ und insbesondere: „Ich befreie“. Wahre spirituelle Liebe erzeugt niemals diese Bedürftigkeit oder diese Abhängigkeit, in der andere nicht sich selbst finden oder sie selbst sein können. Liebe ist die größte Kraft und der größte Segen im Universum.

4. WISSEN

Zu wissen und zu sein, was ich ewig und wahrhaftig bin, und in diesem Bewusstsein zu existieren, ist mit „Wissen“ gemeint. Es geht nicht darum, über die Seele und über Frieden, Liebe etc. Bescheid zu wissen. Wissen bedeutet vielmehr, die Seele zu sein, Frieden zu sein, Liebe zu sein. Diese Qualität des wahrhaft Wissend-Seins wird durch „Ich bin“ ausgedrückt. Damit ist das ursprüngliche Bewusstsein meiner wahren Identität gemeint, die außerhalb der trügerischen Identität des Ego existiert.

5. GLÜCK

Glück ist der natürliche Ausdruck meiner Freude daran, lebendig zu sein und mich mit anderen auszutauschen. Glück ist möglich, wenn ich mich auf mich selbst beziehe und respektvoll zum Ausdruck bringe, was ich bin. Gleichzeitig erlaube ich anderen, an dem teilzunehmen, was ich bin und

was ich habe. Ich trete in Kontakt mit anderen Menschen und der Natur und erfahre die Erfüllung des menschlichen Lebens durch Beziehungen.

Wenn wir uns dieser fünf Primärqualitäten bewusst werden, erkennen wir nach und nach, dass jede von ihnen viele Merkmale besitzt.

Wir verstehen zum Beispiel, dass Liebe nicht nur ein besonderes Gefühl für ein oder zwei Menschen bedeutet. Spirituelle Liebe ist viel großartiger. Sie bedeutet Achtung, Toleranz, Vergebung, Mitgefühl und Flexibilität. In ihr existieren ein universelles Gefühl der Zugehörigkeit, eine Offenheit des Herzens und eine Großzügigkeit des Geistes, die allumfassend sind.

MEDITIEREN LERNEN

Wenn wir z.B. unsere Beinmuskeln lange nicht trainieren oder keinen Gebrauch von ihnen machen, fällt uns das Gehen schwer. Genau das ist dem menschlichen Geist widerfahren. Die „Beine“ des Geistes und des Intellekts sind seit langem nicht mehr spirituell trainiert worden und deshalb erkrankt: Es gibt weder dauerhaften Frieden noch dauerhaftes Glück oder dauerhafte Zufriedenheit. Wir haben uns selbst intellektuell trainiert, indem wir analysiert, diskutiert und Informationen zusammengetragen haben, doch die spi-

rituelle Dimension hat dabei gefehlt. Dies hat dazu geführt, dass die Seele unterentwickelt und unterernährt geblieben ist. So ist eine regelrechte Armut des Geistes entstanden, die sich – in persönlicher wie auch in globaler Hinsicht – in den überall vorhandenen Krisen widerspiegelt.

Meditation ist also eine spirituelle Übung, welche die ursprünglichen Qualitäten der menschlichen Seele wiederbelebt und in unsere Wahrnehmung zurückkehren lässt.

1. SCHRITT

Nehmen Sie eine bequeme und entspannte Sitzhaltung ein. Es ist keine besondere Haltung nötig, doch es ist gut, einen Mittelweg zu finden zwischen zu bequem (dann nickt man leicht ein) oder zu angestrengt (dann fühlt man sich schnell körperlich und mental angespannt).

Halten Sie die Augen ein wenig geöffnet, da dies hilft, wach zu bleiben, und konzentrieren Sie sich sanft auf das Dritte Auge.

2. SCHRITT

Sammeln Sie Ihre Aufmerksamkeit in der Mitte der Stirn. Visualisieren Sie einen Energiepunkt. Dieser Lichtpunkt ist das „Om“.

Ich bin das spirituelle Wesen, das in diesem physischen Körper wirkt, meinem materiellen Instrument, doch ich bin

nicht dieser Körper. Ich bin in Wahrheit dieser winzige Punkt spiritueller Energie.

3. SCHRITT

Konzentrieren Sie sich auf folgende Gedanken:

Ich bin eine Seele, ein geistiges Wesen. Ich bin ein Energiepunkt, der ewig ist und außerhalb von Zeit und Materie existiert.

4. SCHRITT

Laden Sie Ihre Gedanken tiefer in Ihre innere Welt ein. Entdecken Sie Ihre ursprüngliche Kraft des Friedens und beginnen Sie diese zu erfahren.

Meine ursprüngliche Kraft und Qualität ist Frieden.

5. SCHRITT

Stellen Sie sich selbst die Frage: „Was ist Frieden?“ Wenn wir uns in diese Frage vertiefen, fällt es uns auf der Grundlage des dadurch gewonnenen Verständnisses leicht, uns zu konzentrieren. Wenn wir dieses Wort nicht in unserem Geist und Intellekt „üben“, wird es nicht verinnerlicht. Wir kennen dann zwar die Idee des Friedens, doch er bleibt lediglich eine intellektuelle Idee, anstatt zu einer erfahrenen Wirklichkeit zu werden.

Frieden hat eine Anzahl von Synonymen, die alle leicht unterschiedliche Bedeutungsnuancen haben:

HEITERE GEMÜTSRUHE

Das Gefühl der Zufriedenheit und vollkommener Erfüllung ohne das Bedürfnis, innerlich noch etwas hinzufügen zu müssen – ein Gefühl der Befriedigung und inneren Vollständigkeit.

GELASSENHEIT

Es gibt keine Störungen oder Wellenbewegungen im Geist. Er ist wie ein klares stilles Gewässer ohne auch nur ein Kräuseln, das stören könnte.

BESCHAULICHKEIT

Dies ist ein Zustand der Harmonie in der Natur und in uns selbst, der alles auf natürliche Weise im Gleichgewicht hält.

RUHE

In diesem Zustand gibt es keine Geräusche unkontrollierter Gedanken, die wie Affen in unserem Geist herumspringen. Unsere Gedanken konzentrieren sich auf das Wesentliche und kehren zu dem Lichtpunkt zurück, der keine Ausdehnung kennt. Es herrscht eine Sparsamkeit des Denkens, die Stille erzeugt.

BEWEGUNGSLOSIGKEIT

Es gibt keine gedankliche Bewegung. Ich bleibe ganz und gar in nur einen Gedanken vertieft. Die Bewegungslosigkeit der Stille versetzt mich in tiefe Ruhe und erzeugt ein Gefühl

vollkommener Losgelöstheit von allem. Frieden hat die Bedeutung von Einklang, Gleichgewicht, Ordnung und Freiheit: Wenn wir von Verschwendung und Negativität frei sind, leben wir völlig gelassen und im Frieden mit allem und jedem.

Frieden ist meine ursprüngliche Energie und mein Schatz. Mit einem konzentrierten Gedanken wende ich mich nach innen und erfahre ihn.

Wenn wir einen Gedanken erzeugen, wird er gewöhnlich durch Worte und Handlungen zum Ausdruck gebracht. Während der Meditation wird der Gedanke jedoch im Geist festgehalten und nach innen kanalisiert. Solch ein konzentrierter Gedanke wird zu einem Schlüssel, der uns unser spirituelles Reservoir im Innern erschließt.

Wir wollen jetzt eine Meditationsübung machen:

„Ich sitze entspannt und konzentriere mich auf die Mitte meiner Stirn. Sehr langsam formuliere ich Gedanken des Friedens.“

Es ist wichtig, beim Meditieren nicht zu schnell vorzugehen, sondern sich Zeit zu nehmen – die Langsamkeit gestattet Tiefe und Ausgeglichenheit. Entspannen Sie den Körper in einer bequemen Haltung und konzentrieren Sie sich sanft, ganz sanft, auf die Mitte der Stirn.

Fahren Sie mit folgenden Gedanken fort:

„Ich entspanne mich mehr und mehr. Ich konzentriere mich auf die Mitte meiner Stirn. Ich bin ruhig. Ich beginne meine Reise nach innen – meine Reise in die Stille. In dieser Stille konzentriert sich der Geist auf einen Gedanken – den Gedanken an das ursprüngliche Selbst, das spirituelle Selbst.

Wer bin ich? ... Sanft beginne ich, das ewige Wesen in mir zu erfahren ... Om ... Ich bin ... Ich bin ein spirituelles Wesen ... eine Seele ... Shanti ... ein friedvolles Wesen ... Frieden ist mein ursprüngliches Wesen ... Ich, die Seele ... ein Punkt ewiger Energie ... Ich bin die Essenz von Frieden ... Frieden ist Harmonie ... Frieden ist Gleichgewicht ... Frieden ist Gelassenheit ... zufrieden ... vollkommen ... erfüllt ... So, wie meine Gedanken sind, so ist auch mein Bewusstsein ... Ich verweile in diesem Gedanken: ... Om Shanti ...Frieden und Stille ... Frieden und Stille ... Ich bleibe still. ... Ich konzentriere mich auf mich selbst ... einen Punkt ewiger Energie ... Ich, die Seele ... ein von Frieden erfülltes Wesen ... ein heiteres Wesen ... Ich bin still ... Ich verweile in vollkommenem Frieden: ... Om Shanti.“

Erinnern Sie sich daran, diese Übung ganz langsam zu machen und sich Zeit dafür zu nehmen. Der Geist und die Gedanken driften möglicherweise in andere Richtungen ab, doch Sie können sie immer wieder zurückholen und neu aus-

richten, um das „Om Shanti“-Bewusstsein, das ursprüngliche Bewusstsein von Frieden, zu erfahren.

Wie das Erlernen einer Sprache, so erfordert auch die Meditation ein tägliches, systematisches und geduldiges Üben, um wirklich davon profitieren zu können. Wenn die Meditation nur hin und wieder praktiziert wird oder nur in einem Zustand der Bedürftigkeit, dann ist der friedliche Zustand nicht leicht zu erreichen. Selten wird etwas spontan erlernt oder gemeistert. Deshalb ist es wichtig, nicht aufzugeben, auch wenn es zunächst nicht zu funktionieren scheint. Versuchen Sie es einfach immer wieder und es kommt nach und nach von selbst. Setzen Sie eine Viertelstunde am Morgen und am Abend fest, um dies zu üben. Wenn es dann leichter geht, können Sie die Zeitspanne verlängern.



DAS INNERE AUGE

Schon immer waren Menschen vom Konzept des „Dritten Auges“ fasziniert. Was ist das? Kann es während einer Operation geöffnet werden oder dadurch, dass wir Länder wie Tibet oder Indien aufsuchen? In der Meditation begreifen wir, dass das „Dritte Auge“ zu haben bedeutet, richtig verstehen und wahrnehmen zu können. Und auf der Grundlage dieser Wahrnehmung oder Einsicht können wir uns dann entsprechend verhalten und handeln. Mit anderen Worten: Wir denken, sprechen und handeln auf der Grundlage spiritueller Wahrheiten, so dass Frieden und Wohlbefinden zu einem natürlichen Bestandteil unseres Lebens werden.

Spirituelle Werte oder Wahrheiten sind für eine grundlegende Verbesserung des menschlichen Allgemeinbefindens von essentieller Bedeutung.

Das Dritte Auge ist der Intellekt der Seele. Wenn es geöffnet ist, erkennen wir den Bedarf an einer Verbesserung und Veränderung. Wir möchten dann etwas entwickeln, das uns selbst und auch den anderen hilft, eine bessere Lebensqualität zu erlangen. Die Seele hat drei Kräfte: Den Geist, durch den wir Gedanken erzeugen, den Intellekt, mit dem wir ver-

stehen, unterscheiden und entscheiden, und die Sanskaras, das heißt Eindrücke in der Form von Erinnerungen, Gewohnheiten und Persönlichkeitsstrukturen. Alle drei wirken zusammen: Der Geist wird sowohl von äußeren als auch von inneren Faktoren entweder positiv oder negativ beeinflusst. Die Aufgabe des Intellekts besteht darin, zu verstehen, zu unterscheiden, zu entscheiden und dann eine entsprechende Handlung zu veranlassen. Wenn der Intellekt unklar oder verwirrt ist, sind Verständnis und Entscheidungen fehlerhaft und infolgedessen wirken sich unsere Handlungen und unser Verhalten negativ auf uns selbst und auch auf andere aus.

Seit Menschengedenken hat es Lehrer gegeben, die spirituelles Wissen vermittelt haben. Sie haben versucht das Bewusstsein der Menschen zu erwecken, damit diese ihre Beziehungen, Einstellungen, Gedanken und Handlungen positiver und liebevoller gestalten können. Damit das geschieht, muss es innerlich „Klick“ machen. Das heißt, es sollte eine Erkenntnis geben und die Bereitschaft entstehen, alte Gewohnheiten und negative Persönlichkeitsstrukturen zu verändern und – in ethischer und spiritueller Hinsicht – ein besserer Mensch zu werden.

Veränderung resultiert aus der Öffnung des Dritten Auges.

Im Englischen gibt es das Wort 'scope' („Wirkungsbereich“, „Spielraum“, „Handlungsspanne“): Ein weitgefächerter Bereich an Dingen, die getan oder verstanden werden können. Laut Chamber's „Grundlegendes Englischwörterbuch“:

„Wenn es in einer bestimmten Konstellation von Umständen einen Spielraum für etwas gibt, besteht die Freiheit oder die Gelegenheit, auf eine bestimmte Art und Weise zu handeln.“ Wenn sich das Dritte Auge öffnet, erweitert sich das Wirkungsfeld und so entsteht ein größerer Spielraum für positivere Denk- und Handlungsweisen.

Unser Intellekt ist zusammengeschrumpft: Durch Egoismus, Anhänglichkeiten, Angst, Stress, Sorge und Gier – um nur ein paar unserer subtilen Hindernisse zu nennen. Wenn wir jedoch beginnen, die erweiterten „Spielräume“ des Dritten Auges in der Meditation zu nutzen, werden wir schrittweise von einer eingeeengten Denkweise befreit und hören auf, uns übermäßig auf falsche Dinge zu konzentrieren. Je mehr wir uns auf einer subtilen Ebene öffnen, desto positiver und zuträglicher wird das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten.

WELCHE „...SKOPE“ GIBT ES?

Es gibt Teleskope, Mikroskope, Periskope, Stethoskope und Kaleidoskope. Wenn der Intellekt mit den verschiedenen „...skopen“ benutzt wird, passt sich sein Verständnis der Situation an, die er beobachtet. Er versteht klar die Bedeutung einer Situation, stellt fest, was für eine andere Person oder für das Selbst erforderlich ist, und handelt dementsprechend. Ganz gleich, um welches „...skop“ (Wirkungsbereich) es sich handelt – wir brauchen sowohl spirituelles Wissen als auch Medi-

tation, damit es funktioniert. Spirituelles Wissen, die Grundlage der Meditationsmethode, macht den Intellekt geschmeidig und verleiht uns die Fähigkeit, uns auf unterschiedliche Art und Weise auf verschiedene Ziele zu konzentrieren.

Wir wollen nun die unterschiedlichen Arten von „...skopen“ und ihren Einfluss auf unsere Sichtweise näher betrachten:

TELESKOP

Wenn der Intellekt, oder das Dritte Auge, auf diese Weise benutzt wird, ist man in der Lage, die Bedeutung von „Konsequenz“ zu begreifen. Jeder Gedanke, jedes Wort und jede Handlung sind wie ein gesäter Same, der nach einer gewissen Zeit Früchte tragen wird. Wenn wir diese Wirklichkeit erkannt haben, werden wir unserer Denk-, Sprech- und Handlungsweise größere Aufmerksamkeit schenken. Wir begreifen unsere Eigenverantwortung bei der Entstehung bestimmter Situationen und bei der Bildung unserer Einstellung und geistigen Verfassung. Wir sind vorsichtiger und nutzen unsere Wahlmöglichkeiten mit mehr Verantwortungsgefühl.

Mit einer teleskopischen Sichtweise sehen wir die drei Aspekte der Zeit.

Im Raja Yoga wird dies „Tri-kaldarshi“ genannt. Wörtlich bedeutet dies, die „Sichtweise der drei Aspekte der Zeit“ einzunehmen, und zwar in dem Sinne, dass ich in der Gegenwart von der Vergangenheit lernen und dadurch meine Zukunft be-

einflussen kann. Die Vergangenheit kann nicht geändert werden, doch meine Einstellung gegenüber den Ereignissen kann sich verändern. Anstatt Bedauern oder Bitterkeit zu verspüren, verstehe ich die Lektion des Lebens und gehe einfach weiter.

MIKROSKOP

Wenn die Linse des Intellekts verfeinert wird, ist man in der Lage, viele Dinge im Detail zu untersuchen. Genauso wie man mit Hilfe eines Mikroskops Bakterien und Erregertypen entdecken kann, die spezielle Krankheiten verursachen, so kann auch der Intellekt seine mikroskopische Kapazität nutzen, um die Erreger aufzuspüren, die emotionale und spirituelle Krankheiten verursachen. Er ist zum Beispiel in der Lage, zu untersuchen und zu verstehen, dass die Krankheit des Ärgers von dem Keim der Erwartung herrührt, dass die Krankheit des Besitzdenkens aus dem Keim der Unsicherheit wächst, dass die Krankheit der Aggressivität oder Gewaltbereitschaft dem Erreger der Angst entspringt und dass die Krankheit des Stresses von den Erregern der Sorge, des Zweifels und der Gier stammt. Wenn die Keime erkannt und verstanden werden, kann die Krankheit durch die Anwendung von sachbezogenem Wissen und Meditation geheilt werden.

In der Form von konzentrierter Stille wirkt Meditation wie ein „spiritueller Laserstrahl“, der die erworbenen Erreger ausmerzt und die ursprünglichen, inneren Heilkräfte des Selbst auftauchen lässt, wie zum Beispiel Frieden und Selbstachtung. Ohne diese konzentrierte Stille ist es schwie-

rig, die Erreger zu entfernen, auch wenn sie erkannt und verstanden werden. Die ursprüngliche, ureigene Energie der Seele ist für jede dauerhafte Heilung erforderlich.

PERISKOP

Dies ist die Fähigkeit des Intellekts, nach außen zu gehen, zu beobachten, zu verstehen und ein angemessenes Handeln auszulösen und dann, wenn nötig, nach innen zurückzukehren und ruhig und still zu sein. Die Gedanken nach innen zu wenden wird Innenschau genannt. In diesem introvertierten Zustand ist es dem Selbst möglich, Energien wiederzubeleben, Untersuchungen anzustellen, zu reflektieren und sich zu veredeln oder einfach vollkommen still zu sein – was auch immer in diesem Zustand der Stille gerade wichtig ist. Wenn der Intellekt seine Kapazität als Periskop benutzt, kann man das Gleichgewicht zwischen den inneren und äußeren Welten finden.

Wirkungsvolle Meditation bedeutet, die positiven Ressourcen im Inneren anzusammeln und sie dann in der äußeren Welt einzusetzen.

Es ist wichtig, weder zu sehr nach innen noch zu sehr nach außen gerichtet zu sein, sondern ein beständiges Gleichgewicht zwischen den inneren und äußeren Wirklichkeiten zu halten. Meditation folgt einem zyklischen Muster: Von innen nach außen und dann von außen wieder nach innen. Dabei werden Informationen oder Erfahrungen gesammelt, über die wir nachdenken oder die wir besser verstehen wollen. Bei anderen

Gelegenheiten kann es darum gehen, uns wieder mit Positivität und Frieden anzufüllen: Wir gehen nach innen und durch die Praxis der Stille wird die Batterie wieder aufgeladen.

STETHOSKOP

Dies bedeutet, dass der Intellekt so fein eingestellt ist, dass er die Wirklichkeit hinter den Erscheinungen erkennen kann. Manchmal nennen wir dies Intuition. Intuitiv zu sein bedeutet oft, dass das Dritte Auge in der Lage ist, sich in die verborgenen, stillen Schwingungen anderer Menschen und Situationen einzublenden. Schwingungen sind Energien, die von allen Dingen ständig übermittelt werden, besonders von lebendigen Wesen und von Menschen. Eine Person mag vielleicht nichts sagen oder sie sagt sogar das Gegenteil dessen, was sie empfindet, doch wir sind fähig, diesen Widerspruch zu verstehen – sei es durch ihren Gesichtsausdruck, ihre Körpersprache oder indem wir ihre Gedanken auffangen.

Der Arzt benutzt das Stethoskop, um den Körper des Patienten abzuhören und dabei Puls und Rhythmus seines Körpers zu untersuchen und zu erfassen. Dadurch kann er die Gesundheit der Person einschätzen. Das Stethoskop wirkt für ihn wie ein drittes Ohr!

Wenn wir den „Puls“ einer anderen Person erfühlen wollen, um wirksame Unterstützung und Hilfe leisten zu können, benötigt der Intellekt die Fähigkeit eines „dritten Ohres“. Diese Fähigkeit erwirbt man, wenn man die Kunst entwickelt,

wirklich zuzuhören und die Erfordernisse der Situation wie auch die Bedürfnisse der Person aufzufangen. Wenn der Intellekt wie ein Stethoskop benutzt wird, sollte er sehr nach innen gewandt, sehr konzentriert und sehr offen sein. Auf diese Weise wird der Intellekt wie ein drittes Auge und ein drittes Ohr benutzt. Sehen und Hören werden dasselbe. Eine solche Wahrnehmung ermöglicht uns, angesichts der vielen Krankheiten, die den menschlichen Geist jetzt heimsuchen, kreativen und konstruktiven Beistand zu leisten.

KALEIDOSKOP

Ein Kaleidoskop zaubert wunderschöne Muster aus chaotischen Stückchen und Teilen, die in allen Richtungen verstreut sind. Wenn man das Kaleidoskop dreht, wird aus Unordnung Ordnung und Chaos wird zu Schönheit und Symmetrie. Das Schauspiel des Lebens dreht sich ständig und wir sind Teil seiner zyklischen Bewegung. Manchmal ist diese zyklische Bewegung des Lebens unterstützend, verständlich und vergnüglich und zu anderen Zeiten ist sie voller Anspannung, Angst, Stress und uns nicht verständlich. Verwirrung und Angst stellen sich ein, weil wir nicht verstehen, was geschieht, warum es geschieht und wie es besser werden kann. Die Dinge erscheinen nicht nur chaotisch, sondern oft auch hoffnungslos. Wenn der Intellekt es schafft, jenseits der Fragen von Warum?, Was? und Wie? zu gehen und eine Weile einfach nur still zu sein, ohne Urteile zu fällen oder Druck auszuüben, dann wenden sich die Dinge zum Guten. Dies erfordert Vertrauen.

Die Kraft des Vertrauens bedeutet zu wissen, dass irgendwie und irgendwo zur richtigen Zeit die richtigen Lösungen und Antworten auftauchen werden.

Wir sind so sehr daran gewöhnt, Menschen und Situationen zu kontrollieren, um ein spezielles Ergebnis zu erzielen, dass wir vergessen haben, wie man diese Kraft des Vertrauens benutzt.

Vertrauen sagt: „Säe die richtigen Samen, bringe den richtigen Einsatz, doch lass' die Dinge auch einfach geschehen.“ Vertrauen bedeutet nicht, passiv zu sein, sondern vielmehr, über etwas nachgedacht und gehandelt zu haben und dann die Geduld und das Vertrauen aufzubringen, dass das Schauspiel des Lebens sich ebenfalls darum kümmert. Das Ergebnis jeglicher Handlung liegt nicht allein in meiner Hand.

In der Raja Yoga Meditation hören wir oft die Aussage: „Ein vertrauensvoller Intellekt ist siegreich.“ Während sich das Schauspiel des Lebens dreht, funktioniert solch ein Intellekt wie ein Kaleidoskop und nimmt die oftmals verborgenen, schönen Muster wahr, die mit der Zeit sichtbar werden und sich wohltuend auswirken.

Erfolg oder Sieg hängen in gleichem Maße davon ab, die Aufgabe mit der richtigen Intention anzugehen, wie auch davon, inwieweit wir zulassen, dass die Dinge ihren eigenen Verlauf nehmen. Weisheit liegt darin, sich dieses Gleichgewichts bewusst zu sein.



WISSEN UND WAHRHEIT

Der erste Schritt in eine Erfahrung, speziell in eine Meditationserfahrung, ist Wissen. Was bedeutet es zu „wissen“? Zu wissen ist mit vier Schritten verbunden, die dem Meditierenden schließlich die Erfahrung des Erkennens ermöglichen:

DER ERSTE SCHRITT in Richtung Wissen ist die Aufnahme von Information. Durch Information öffnet sich der Intellekt neuen Ideen und Sichtweisen. Um richtig informiert zu sein, müssen wir aufmerksam zuhören.

DER ZWEITE SCHRITT ist Verständnis. Wir beginnen über die Ideen und Sichtweisen, denen wir zugehört haben, nachzudenken und sie zu ergründen. An diesem Punkt sind wir oft gefordert, einige wenige Ideen, die wir gehört haben, auszuwählen, da es nicht immer machbar ist, jede Information, mit der wir gefüttert werden, zu reflektieren. Um unser Verständnis zu vertiefen, denken wir über die Informationen nach und können unsere Erkenntnisse und Gedanken auch mit anderen diskutieren.

DER DRITTE SCHRITT in Richtung Wissen setzt ein, wenn wir uns vom Denken zum Tun bewegen, das heißt vom Wissen

zur Weisheit. Wir gewinnen Weisheit, wenn wir uns selbst zum „Tun“ verpflichtet fühlen. Wenn wir das Wissen in unser alltägliches Verhalten übersetzen, wird es zu Weisheit. Und die Weisheit bestimmt wiederum unsere Lebensqualität. Es entsteht dann eine hohe Qualität im Leben, wenn persönliche Werte nicht nur erkannt, sondern auch praktisch gelebt und erfahren werden.

Das Umsetzen und Üben bringt uns automatisch zum vierten und letzten Schritt – dahin, zu wissen. Dieser Schritt wird Wahrheit genannt.

Wahrheit bedeutet „zu sein“: Der reine Seinszustand, dem nichts hinzugefügt zu werden braucht und von dem auch nichts weggenommen werden kann.

Man benötigt dafür viel Zeit und geht dabei durch ganz verschiedene Prozesse. Dieser Zustand ist das endgültige Bewusstsein, das Yogis und Meditierende anstreben. (Das wird oft als das Bewusstsein des „OM“ bezeichnet.) Es heißt, dass Gott sich ewig in diesem Zustand der Wahrheit befindet. „Om“ ist das Bewusstsein des „Ich bin“. Dies ist das Bewusstsein, das sowohl eine niemals geschaffene individuelle Persönlichkeit als auch einen reinen Zustand des Seins bezeichnet. Die menschliche Seele besaß ursprünglich dieses „Om“-Bewusstsein, hat es dann aber allmählich vergessen. Deshalb ist das Ziel des „Wissens“ (zumindest des spirituellen Wissens), zu diesem ursprünglichen Zustand zurückzu-

kehren. Der Rückweg wird „Erinnerung“ genannt, das heißt aufmerksam zu sein und sich beständig an die Ewigkeit des wahren Selbst zu erinnern, das man sonst auch als „die Seele“ bezeichnet – in Hindi „Atma“ genannt.

Ein spiritueller Weg beinhaltet immer diese vier Schritte, doch für die meisten Menschen ist es eine große Versuchung, bei den ersten beiden Schritten, die das Zuhören und Denken betreffen, stehen zu bleiben. Ohne eine systematische und konsequente Umsetzung im persönlichen Handeln entwickeln wir nur die Kunst, Konzepte zu erstellen, zu philosophieren und zu diskutieren. Außerdem erschließen wir uns ohne Übung und Stille nicht die innere Stärke, die so notwendig für unser alltägliches Leben ist.

Ein Ziel der Meditation ist es, dadurch innere Stärke zu entwickeln, dass wir unser Augenmerk auf die Praxis des Handelns lenken.

Ausübung oder Praxis bedeutet, zu beobachten und Gelegenheiten wahrzunehmen: Wissen in eine Erfahrung umzusetzen, die uns in unserem täglichen Leben hilft.

Ein Aspekt dabei ist das Einüben von Werten wie Toleranz, Geduld und Flexibilität. Ein anderer Aspekt liegt für den Meditierenden darin, tatsächlich die höchste Bewusstseinsstufe zu erfahren. Es heißt, dass durch die Erfahrung der höchsten Bewusstseinsstufe die Kraft gewonnen wird, die entspre-

chenden Werte, die Wohlbefinden erzeugen, auch zu praktizieren.

Wie können wir über diese Stufen von Information, Wissen und sogar Weisheit hinausgehen, um den ursprünglichen Seinszustand, d. h. Wahrheit, zu erfahren?

Eine Möglichkeit, diesen Prozess zu beschreiben, ist ein Vergleich mit dem Stabhochsprung. Der Stabhochspringer hat einen langen Stab, der ihm hilft, über die Latte zu springen. Der Athlet läuft über eine kurze Distanz an und stößt dann schnell den Stab in den Boden, wodurch der Körper hoch hinauskatapultiert wird. Wenn der Athlet einen bestimmten Punkt in der Luft erreicht, lässt er den Stab fallen, den er benutzt hat, um bis zu genau diesem Punkt zu gelangen. Versäumt es der Athlet, den Stab loszulassen, wird der Körper zurückgeschleudert und es wird unmöglich, die Latte noch zu überspringen.

Es handelt sich um denselben Mechanismus, der greift, wenn jemand den Wunsch hat, Selbsterkenntnis zu erlangen und einen höheren Bewusstseinszustand zu erfahren. Um Erkenntnisse zu erlangen, müssen wir eine gewisse Strecke laufen und dabei die notwendigen Informationen sammeln. Dann benutzen wir den Stab des Wissens und der Weisheit, um vom Boden des gewöhnlichen Bewusstseins abzuheben. Doch dann gilt es, genau das Wissen, das wir benutzt haben, um unseren Geist zu erheben, loszulassen und den Sprung

des Vertrauens zu machen. Dadurch fliegen wir über die Latte des „gewöhnlichen Bewusstseins“ hinweg und erfahren eine neue und höhere Bewusstseinsstufe. Wenn es kein Vertrauen gibt, dann herrscht kein ausreichendes Zutrauen, um loszulassen und zu springen.

Viele Menschen lassen den Stab des Wissens nicht los und verfallen infolgedessen in spekulatives Grübeln und in die Gewohnheit, alles nur zu analysieren und zu diskutieren. Dabei entzieht sich ihnen die Erfahrung eines spirituellen Bewusstseins. Die Anziehungskraft des Ego bringt das Bewusstsein zurück auf den Boden. Die Ironie dabei ist, dass sie glauben, sie hätten die Latte übersprungen und wären jemand, der sich in der privilegierten Position befindet, zu wissen. Aus dieser privilegierten Position des Wissens heraus glauben sie, dass sie das Vorrecht hätten, zu urteilen und besser als diejenigen zu sein, die auf eine andere Weise „wissend“ sind.

Diejenigen, die den Stab losgelassen haben, zeichnen sich durch ihre erweiterte, schöpferische Perspektive und ihre wohltuende Stärke aus.

Letztlich ist wahres Wissen ein Zustand positiven Seins und seine kraftvollste Erfahrung und Ausdrucksweise findet in der Stille statt.



DIE KRAFT DER STILLE

Es erscheint widersprüchlich, über Stille zu sprechen oder zu schreiben, weil Stille etwas ist, das man erfährt. In der Erfahrung der Stille entdecken wir tiefe spirituelle Wahrheiten und lernen unser spirituelles Selbst kennen. Die Stille wächst in uns und hilft uns, Fortschritte zu erzielen und uns auf subtile Weise weiterzuentwickeln – genauso wie ein Same: Im Samen ist die Pflanze verborgen und der Same ist wiederum in der Erde versteckt. Dann erwärmt das Sonnenlicht die Erde, der Same geht auf und die Pflanze beginnt zu wachsen. Wie im Samen steckt auch in uns viel Potenzial, das nicht durch Wissen oder Diskussionen zur Entfaltung gebracht wird. Natürlich trägt beides dazu bei. Doch es ist das Licht der Stille, das sehr tief in uns eindringt, das Potenzial in uns weckt und es zum Wachsen und Gedeihen bringt. Stille ist auch ein Raum, der dem Geist Sauerstoff zuführt. Dieser ermöglicht es, dass etwas Neues entsteht und dass das Leben sich mit Kraft und Stärke füllt.

Heutzutage ist es jedermanns Religion, ständig beschäftigt zu sein. Jeder hetzt sich ab, macht etwas, beweist etwas oder zeigt etwas vor. In diesem Tatendrang, jemand sein zu wollen, neigen wir dazu, die große Kraft und das Wunder zu vergessen, die man in der Stille findet.

Ein Aspekt der Meditation besteht darin, dass sie uns lehrt, dem Leben von innen her zu begegnen.

Sie bringt uns zu dem Punkt der Stille, an dem wir die Stärke finden, uns zu verwandeln und von innen her zu heilen. In dieser Stille ist es uns möglich, eine neue Perspektive zu finden und Einsichten zu gewinnen. In einem Zustand tiefer Innenschau beobachten wir mit großer Klarheit unsere Gedanken und erkennen unsere wahren Motive. Wenn wir begreifen, dass unsere Absichten vielleicht nicht ganz in Ordnung sind, können wir zu uns selbst sagen: „Einen Augenblick mal!“

Wenn wir die Stille nutzen, um unsere Gedanken zu prüfen, beginnen wir zu begreifen, dass viele Dinge, über die wir nachdenken, dies nicht wirklich wert sind. An diesem Punkt werden wir aus spiritueller Sicht ökonomischer, was tatsächlich dazu führt, dass wir sehr großzügig werden. Viel wertvolle mentale und emotionale Energie geht durch nutzloses und negatives Denken verloren. Angeblich verschwenden wir bis zu fünfundneunzig Prozent unserer Zeit, um über andere nachzudenken. Wir stellen immer neue Erwartungen und Forderungen an andere. Man nehme eine Kombination aus Erwartungen und Ansprüchen und was kommt dabei heraus? Konflikte!

Wenn wir lernen still zu werden und zu meditieren, beginnen wir angesichts dessen, was wir im Innern vorfinden, Befriedigung zu empfinden. Es entsteht ein tiefes Gefühl der Zufriedenheit.

Wir werden mitfühlender in unserer Einstellung und beginnen andere so zu akzeptieren, wie sie sind. Je mehr wir in der Lage sind zu akzeptieren, desto eher entwickelt sich dadurch Harmonie in unseren Beziehungen. Wir fangen an Energie zu sparen, indem wir auf unsere Gedanken und Worte achten. Wir entwickeln mehr Geduld, Toleranz, Flexibilität, Mühelosigkeit und Leichtigkeit. Stille lehrt uns die Kunst zu leben. Stille kann zwar auch dazu missbraucht werden, uns zu isolieren, doch wahre, positive Stille führt uns zu einem Gleichgewicht zwischen unseren inneren und äußeren Welten. Nachdem wir unser Inneres erforscht haben, sammeln wir unsere positive Energie und werden uns unserer Qualitäten bewusst, die dann auf natürliche Weise zum Ausdruck kommen. Wir richten unsere Konzentration erst nach innen und dann auf die äußere Welt. Danach gehen wir wieder nach innen. Es ist eine zirkulierende Bewegung. Wenn wir in die Stille gehen, laden wir uns wieder auf, werden eins mit uns, heilen uns, entspannen uns und befreien uns von Negativität. Es liegt so viel Nutzen darin, einfach nach innen zu gehen, um unserem wahren Selbst zu begegnen. Und was machen wir mit diesen Reichtümern und Ressourcen, wenn wir sie ans Tageslicht befördert haben? Wir geben sie weiter und teilen sie mit anderen; und indem wir das tun, empfangen und lernen wir.

Stille ist das Licht, das uns leitet und uns hilft, ein Gleichgewicht zwischen innerem und äußerem Ausdruck zu finden.

Zu viel Stille tut natürlich auch nicht gut. Wir sollten nach innen gehen, Entdeckungen machen und dann wieder herauskommen und sie mit anderen teilen. Wenn wir nur im Innen bleiben, können wir uns verlieren. Oder wir können anderen gegenüber gleichgültig werden. Das ist keine gesunde Stille. Dann wiederum gibt es solche, die sich immer nur mit Äußerlichkeiten aufhalten. Sie verwenden ihre ganze Zeit um zu kritisieren, zu analysieren, zu diskutieren, zu kontrollieren und herumzuhetzen. Sie können keinen Moment still sein.

Eine der Methoden, die wir beim Raja Yoga benutzen, nennt sich „Verkehrskontrolle“ („Traffic Control“). Sie besteht darin, für ein paar Momente still zu sein und den Verkehrsfluss unserer Gedanken anzuhalten. Indem wir innerlich Abstand nehmen, befreien wir uns von Anspannung. Wir schauen auf das, was vor uns liegt, und kehren dann zu unserer jeweiligen Beschäftigung zurück. In diese Stille hineinzugehen hilft uns, effektiver und geerdeter zu sein. Das ist eine nützliche Methode, besonders wenn man sie ein paar Mal am Tag praktiziert.

Meditation hilft uns, unser wahres Selbst zu entdecken.

Genau damit haben die meisten Menschen heutzutage ein Problem: Sie wissen nicht, wer genau sie sind, was ihr Ziel ist oder warum sie hier sind. Sie führen eine ziemlich roboterhafte Existenz (Essen, Schlafen, Arbeiten, Trinken etc.). Schließlich werden sie frustriert und brechen zusammen. Leider gibt es in der heutigen Welt sehr viele ökonomische, sozi-

ale und politische Zusammenbrüche. Sie erwachsen aus menschlichen Krisen, die dadurch entstehen, dass die Werte im täglichen Miteinander immer mehr an Bedeutung verlieren. Außerdem halten viele Menschen vermeintliche Werte hoch wie: Zu wollen, zu brauchen, zu nehmen und zu vergleichen. All dies entfernt sie von ihrer Einfachheit und ihrer Natürlichkeit. Wie kann man ihnen dabei helfen, zu ihren Wurzeln zurückzufinden? Indem man sie zur Stille führt, zur Meditation.

Das Wort „Meditation“ kommt von dem lateinischen Ausdruck „meditari“, der wahrscheinlich mit dem Wort „mederi“ (heilen) verwandt ist. Ins Innere zu reisen und das Selbst und unsere wahre Kraft zu entdecken, ist der Beginn des Heilungsprozesses, in dessen Verlauf wir all die zerbrochenen Teile mit sehr viel Liebe wieder zusammenfügen können. Mag ich mich, achte ich mich und liebe ich mich selbst? In der Meditation versöhne ich mich mit mir selbst. Ich akzeptiere mich und entdecke die Einzigartigkeit meines eigenen Wesens genau in diesem Moment. Ich verbinde mich mit den ursprünglichen Ressourcen meines Geistes, die einfach Liebe, Frieden, Freude und Glück sind – um nur ein paar zu nennen.

Mit Geduld und Übung können wir drei Aspekte unseres wahren Selbst stärken:

Selbstachtung
Selbstwertgefühl
Selbstvertrauen

1. SELBSTACHTUNG

Meine Selbstachtung hängt davon ab, ob ich weiß, wer ich bin, und ob ich mein ewiges, spirituelles Selbst kenne. Wenn ich diese Wahrnehmung einer spirituellen Identität entwickelt habe, empfinde ich, dass ich ein Recht darauf habe, hier zu sein und zu existieren. Ohne die spirituelle Dimension ist es sehr schwierig, mich selbst tief zu achten. In diesem Fall gründe ich meine Achtung darauf, mich mit den oberflächlichen Aspekten meines Daseins zu identifizieren: Mit Aussehen, Geschlecht, Erfolg, meinem Partner oder meiner Intelligenz. Bei einer solch oberflächlichen Identifizierung werde ich nie ein stabiles Gefühl von Selbstachtung haben, da sich die Meinungen der Menschen nun einmal ändern. Heute lieben sie mich, morgen weisen sie mich zurück. Was ist die Folge, wenn ich mich von ihren Meinungen abhängig mache? Ich schwanke hin und her und fühle mich gut, wenn sie nette Dinge sagen, und schlecht, wenn sie etwas Negatives sagen. Um in meiner Selbstachtung stabil zu bleiben, sollte ich ein tieferes Verständnis meiner spirituellen Identität pflegen (deren Grundlage es ist, dass ich eine Seele bin) und die Reichtümer anzapfen, die ewig in mir sind und darauf warten zu erblühen – wie die Blume aus dem Samen.

Wenn ich mich in solch einem spirituellen Bewusstsein verankere, beginnen diese Reichtümer und Ressourcen aus mir herauszuströmen. Je stabiler ich in meiner Selbstachtung und Spiritualität bin, desto mehr strahle ich das aus, was ich im Innersten bin. Ich empfinde ein tiefes Gefühl von Zufrie-

denheit und bin glücklich, ich selbst zu sein, wie ich auch sein mag. Ich nehme mich selbst so an, wie ich bin. Wenn ich keine Verbindung zu meinen spirituellen Wurzeln habe, werde ich von anderen abhängig und verwechsle diese Abhängigkeit manchmal leider auch mit Liebe. Dabei handelt es sich für gewöhnlich nur um ein Bedürfnis oder eine Anhänglichkeit. Wenn das geschieht, funktioniert die Beziehung nicht lange, weil ich mich selbst an einen Menschen gehängt habe, ohne ihn zu achten und ihm seinen Freiraum zu gewähren. Die andere Person entwickelt das Gefühl, mehr und mehr zu ersticken, weil ich mich unbefugt in ihre Freiheit eingeschlichen habe. Das Ergebnis der ganzen Beziehung ist schließlich ein Gefühl von Gebunden-Sein. Wenn die Seele sich in einem Zustand vollkommener Selbstachtung befindet, kann sie in ihren Beziehungen Freiheit erfahren und zulassen.

2. SELBSTWERTGEFÜHL

Ein Selbstwertgefühl stellt sich ein, wenn ich mich selbst wertschätze. Wenn ich mich selbst als wertvoll betrachte, werden auch andere mich wertschätzen. Wenn ich mich selbst für wertlos halte, wie kann ich dann erwarten, dass andere mich als wertvoll ansehen? Wenn ich mich selbst kontinuierlich dadurch herabsetze, dass ich sage: „Ich bin schlecht“ oder: „Ich bin dazu nicht in der Lage“, werden andere Menschen, die das hören, es allmählich glauben. Was soll ich also tun? Das Schlüsselwort ist „Bewusstsein“. Wenn ich beginne bewusster zu werden, das heißt spirituell wacher, dann bin ich in der

Lage mein Leben wertzuschätzen. Ich beginne dann auch andere in echter Weise wertzuschätzen, denn ich verstehe, dass jeder seine eigene Position hat. Diese ist nicht höher oder niedriger, sondern einfach nur unterschiedlich. Die Einzigartigkeit jedes Einzelnen hat ihren Wert, und wenn ich meinen eigenen Wert erkenne, entwickle ich Selbstvertrauen.

3. SELBSTVERTRAUEN

Selbstvertrauen ist tief mit dem Verständnis verbunden, dass ich dem Leben durch meine Einzigartigkeit etwas beizusteuern habe. Jeder von uns ist einzigartig. Das muss eigentlich nicht extra erwähnt werden. Solange aber jemand nicht das Gefühl hat, dem Leben etwas beisteuern oder anbieten zu können, kann er nicht wirklich glücklich sein. Ich kann nicht glücklich sein, wenn ich nur nehme. Es funktioniert einfach nicht. Ich bin glücklich, wenn ich etwas mit anderen teile und mein Bestes anbiete. Dadurch fühle ich mich nicht verarmt. Wenn ich ganz selbstlos mein Bestes anbiete, wächst mein Glück – je mehr ich gebe, desto mehr erhalte ich. Wir beginnen zu verstehen, dass wir uns erst dann wohlfühlen, wenn wir das, was wir sind und was wir haben, an andere weitergeben können. Ein wahrer Mensch zu sein bedeutet, echte spirituelle Kräfte wie Liebe, Frieden und Glück zu besitzen und sie ins tägliche Leben einzubringen – so dass sie sich nicht nur als Worte oder Emotionen zeigen, sondern sich im Verhalten manifestieren.

Nehmen wir zum Beispiel die Qualität Liebe. Sie ist nicht nur ein Gefühl von Leidenschaft wie die typische Hollywood-

Liebe. Sie geht viel tiefer. Sie ist fähig zu sagen: „Ich habe aus der Vergangenheit gelernt“; sie vergisst ihren Groll; sie ist Vergebung. Anstatt Feindseligkeit oder Vorbehalte zu hegen, zeige ich lieber Mitgefühl. Je mehr Mitgefühl ich empfinde, desto mehr liebe ich mich selbst. Vergebung ist eine wundervolle Medizin für mich, weil sie mich von dem Gefühl der Bitterkeit befreit. Sie ist ebenfalls wunderbar für die Person, der ich vergebe. Hass rechtfertigt gar nichts, noch befreit er irgendwen von seinem Schmerz – oder von anderen negativen Emotionen und Gefühlen. Ich möchte lieber lernen, vergessen und weitergehen. Das ist eine garantiert wirkungsvolle Therapie.

Liebe ist nur ein Beispiel für die spirituellen Ressourcen, die tief im Inneren zu finden sind. Indem wir diese Schätze anzapfen, werden wir zu besseren Menschen. Es braucht eine Weile, uns auf diese Art mit dem eigenen Selbst zu verbinden. Doch wenn wir uns dieses Ziel klar vor Augen halten, werden wir erfolgreich sein. Zu meditieren hilft uns, unsere Ziele zu erreichen, weil wir uns während der Meditation mit der Höchsten Energie verbinden, die uns mit Kraft füllt. Je freier wir werden, desto selbstsicherer werden wir dabei, uns selbst mehr zu trauen. Wir stabilisieren uns in uns selbst. Wir sind fähig, unsere Reaktionen besser zu kontrollieren und warten ab. Wir unterdrücken auch uns selbst nicht. Stattdessen warten wir lieber, beobachten, klären und steuern schließlich unsere Reaktion (natürlich einschließlich unserer Zunge!).

Indem wir beginnen die Dinge positiver und mit mehr Mitgefühl anzugehen, wachsen wir allmählich in unserer Selbstachtung und in unserem Selbstvertrauen.

Wir wollen nicht von unseren negativen Emotionen beherrscht werden. Dennoch begegnen wir ihnen, erkennen sie an, versuchen, sie zu verstehen, und lösen sie auf. Wir können nicht so tun, als ob sie nicht da wären. Doch wir sind nicht länger Sklaven des Negativen. Während wir unserem spirituellen Weg immer konsequenter folgen, verstehen wir, dass wir weder uns selbst schaden möchten noch dass wir andere beeinträchtigen wollen. Wir werden etwas achtsamer. Manchmal wissen wir, was gerade das Richtige wäre, sind jedoch noch nicht in der Lage, unsere Reaktionen zu kontrollieren oder angemessen zu handeln. Wir wissen, verstehen und stimmen damit überein, was das Richtige wäre, können es jedoch immer noch nicht tun. Dann sind wir voller Schuld und Reue, weil wir das Falsche getan haben, und verlieren unsere Selbstachtung. Was können wir dann tun? Wo finden wir die Stärke, um uns zu verändern? In der Stille.

In der Stille können wir die Kraft finden, unsere Werte ins Praktische umzusetzen. Stille ist eine großartige Therapie, das Selbst zu heilen. Wenn wir sehr still und konzentriert bleiben, sparen wir viel Energie, die sonst nach außen geht – mit dem Ergebnis, dass wir weniger tun und sprechen. Wenn diese Energie gespart wird, sind wir in der Lage uns nach innen zu wenden und sogar unseren physischen Körper zu heilen.

Der Geist sollte täglich in einen stillen Raum eintauchen, um sich zu stärken und um zu reflektieren. Es ist genauso wie mit dem Körper, der auch regelmäßige Pausen braucht, um sich auszuruhen und Nahrung aufzunehmen. Erfrischung stellt sich ein, wenn der Geist sich wieder „aufzuladen“ vermag, das heißt er kann sich wieder mit Energie anfüllen und hat dadurch die Kraft, positiv, leicht und schöpferisch zu bleiben. Besinnung ist die Zeit, die wir uns selbst schenken, um unser Verständnis zu verfeinern, damit der Umgang mit anderen von hoher Qualität ist. Durch innere Betrachtung können wir die Art und Weise verändern, wie wir denken, fühlen und anderen gegenüber handeln. Wir verändern uns freiwillig und ohne Schmerz.

Wissen ohne Stille ist wie ein Vogel, der versucht, mit nur einem Flügel zu fliegen.

Durch Stille kann sich die eigene Kapazität entfalten und es wird möglich, das einzigartige Potenzial im Inneren zu erkennen und freizusetzen. In der heutigen Welt ist Stille so notwendig für den Geist wie Sauerstoff für den Körper. Wir brauchen diesen spirituellen Atem, der unserem Leben Sinn und Erfüllung verleiht.



SIEBEN SCHRITTE IN DIE STILLE

Die sieben Schritte in die Stille sind ergänzende Schritte, die uns in die Tiefe des Wissens führen, unsere innere Kraft verstärken und schöpferische Energie frei werden lassen. Das ist ein Beitrag, den wir nicht nur alle leisten können, sondern der auch äußerst wichtig geworden ist.

1. SCHRITT: ZUHÖREN

Man spricht oft von dem Öffnen des „dritten Auges“, doch der entscheidende Schritt dahin, tiefer zu verstehen, besteht darin, mein „drittes Ohr“ zu öffnen! Dies bedeutet, mich so einzustellen, dass ich verstehe, was mir wirklich gesagt wird.

Dazu lasse ich Stille in mir entstehen, indem ich mich so weit wie möglich von den Konditionierungen meiner Persönlichkeit und auch von mir selbst und meiner Denkweise löse. Auf diese Weise verhindere ich, neues Wissen mit den alten Denkmustern zu interpretieren.

Ich benötige Abstand, um mir selbst zuhören zu können. Zuzuhören bedeutet, einen respektvollen Abstand zwischen mir und dem Anderen entstehen zu lassen, der es mir ermöglicht zu verstehen, was er mir zu sagen versucht. Durch das Zuhö-

ren mit dem „dritten Ohr“ entsteht eine Verbindung des Sich-Einfühlens: Eine aufmerksame Ruhe und Offenheit, welche die geistigen Fähigkeiten so bündeln, dass es möglich wird, die Wirklichkeit zu erfassen. In einer solchen aufmerksamen Bewusstheit kann reines, konzentriertes Denken entstehen. Wie Einstein sagte: „Ich glaube fest daran, wie auch die Vorfahren geglaubt haben, dass reines Denken die Wirklichkeit erfassen kann.“

Aus welchem Grund soll ich in die Stille gehen? Warum sollte ich meinen Geist und meine innere Haltung auf „Zuhören“ einstellen?

Da die Welt immer komplexer wird und Probleme immer verflochtener werden, ist Zuhören der erste Schritt, um mit anderen zu kommunizieren und in Einklang zu kommen. Es ist eine Methode dafür, die Wirklichkeit anderer Menschen zu verstehen, um besser mit ihnen zusammenleben zu können. Mir selbst, anderen, Gott und der Natur zuzuhören ermöglicht mir, mit ihnen in Einklang zu kommen und ein Gefühl der Ausgeglichenheit zu genießen.

2. SCHRITT: BESINNUNG

Innere Betrachtung ist der Schritt, um Wissen zu verarbeiten und zu zeigen, dass ich verstehe, was ich höre.

Besinnung ist eine Übung des Geistes und des Intellekts, die uns dazu dient, eine Idee oder eine Erkenntnis in der Tiefe

zu verstehen. Wir tun dies mit der Absicht, sie im Alltag auch umzusetzen.

Wenn ich Werte lebe, ist dies ein Zeichen dafür, dass ich Wissen verarbeitet habe. Ohne sie bleibt Wissen einfach nur ein schöner Aspekt, eine geschätzte und interessante Information in meinem Intellekt. Ich kann keine Stärke daraus gewinnen, weil es sich noch immer um etwas Äußeres handelt. Dies bedeutet, dass das Wissen noch nicht verinnerlicht worden ist.

Jede wertvolle Handlung, jede Neuheit in der Wahrnehmung, jede neue Einsicht oder Sichtweise brauchen als vorbereitenden Schritt einen inneren Raum stiller Betrachtung. Besinnung ist das Sprungbrett, um in das „Reservoir“ wertvoller Handlungen einzutauchen.

Wertvolle Handlung bedeutet: Der jeweiligen Person, den Umständen und den Erfordernissen des Augenblicks entsprechend angemessen zu handeln.

Normalerweise verlieren wir uns in alltäglicher Geschäftigkeit, in Routine und Ritualen, was unser Leben so mechanisch und daher dumpf und langweilig macht – oder aufreibend und hektisch.

Ein Geist und ein Intellekt, die keinen Wert und keine Aufmerksamkeit auf Zeit für reflektierende Stille legen, werden faul, obwohl äußerlich gesehen Stunden um Stunden in Akti-

vität vergehen. Es werden keine neuen Höhen erreicht, weil in dem, was wir tun, keine Tiefe an Bewusstheit enthalten ist: Es wird weder über den tieferen Sinn noch über die Motive nachgedacht. Infolgedessen geraten wir in die Falle der Routine.

Von äußeren Situationen bestimmt zu werden, die uns herumhetzen lassen, ohne zwischendurch innezuhalten, verursacht unnötigen Stress. Das wiederum hält uns in den „Fäden“ des Äußerlichen gefangen wie eine Marionette, die von den Situationen und Umständen gezogen, gedrückt und hin und her geschoben wird.

Um den Geist von diesem Zwang und von der Last von Stress, Verschwendung und Routine zu befreien, sollte ich nach innen gehen und darüber nachdenken, wer ich bin und was mein Ziel ist. Zudem gilt es, mein Wertesystem zu hinterfragen.

Sonst wird das Leben wie ein Rad, das sich immer schneller dreht, bis uns schwindelig wird – wir wollen absteigen, doch es bewegt sich so schnell, dass wir nicht wissen wie.

Wenn wir reflektieren und uns Zeit nehmen, um zu verstehen, gelangen wir zum Wesentlichen in allem.

3. SCHRITT: KONZENTRATION

Wenn wir tief reflektieren, fangen wir an mit der Energie unserer Gedanken ökonomischer umzugehen. Wenn Milch

zu Butter verarbeitet wird, verringert sich nach und nach ihr Volumen, bis die Milch schließlich zu Butter wird. Wenn wir zu einer bestimmten Sache viele Ideen oder Gedanken haben und auf richtige Weise darüber nachdenken, beginnen diese Ideen sauberer und klarer zu werden, d. h. mehr Essenz anzunehmen.

Unsere Gedanken in die Essenz zu bringen – das wird Konzentration genannt.

Solch eine Konzentration ist natürlich und nicht erzwungen. Wir können uns nicht auf natürliche Weise konzentrieren, solange wir nicht durch den Prozess der Besinnung gegangen sind.

Wenn der Geist an diesen Punkt der Konzentration gelangt, an dem mentale Energie gespart wird, sind wir von Kraft erfüllt. Eine innere Quelle der Energie öffnet sich, die uns durchströmt und uns auf eine andere Bewusstseinssebene hebt.

Manche Meditationstechniken arbeiten mit Ideen oder Mantras, die oft einfach nur wiederholt werden. Sie durchdringen den Geist nicht und lassen keine tiefere Bedeutung erkennen. Manche Menschen lassen diese Ideen wie einen Ball in ihrem Geist herumhüpfen, bis er dann zum Mund springt. Es werden Klangmuster wiederholt, doch dadurch wird auch nichts wirklich verstanden. Mit dieser Methodik wird keine Kraft

von innen her erzeugt, um eine Veränderung im Verhalten oder in der Persönlichkeit zu bewirken – also geht alles weiter wie zuvor. In diesen Fällen sind die Menschen nicht auf Spiritualität ausgerichtet. Infolgedessen findet man die Meditation nach einer Weile langweilig, man schläft ein oder glaubt, durch das Wiederholen von Worten – verbal oder im Geist – Meditation zu praktizieren. Die natürliche Art der Konzentration wird jedoch nicht durch eine simple Wiederholung von Klängen oder Ideen herbeigeführt.

Bei natürlicher Konzentration kann der Geist einen Gedanken eine lange Zeit über beibehalten und die Gedanken befinden sich unter unserer Kontrolle.

Ohne Konzentration rennt der Geist hierhin und dorthin. Er springt wie ein Affe von Ast zu Ast, von Idee zu Idee. Mit natürlicher Konzentration meistern wir unseren Geist und es herrscht Frieden. Diese punktgenaue Konzentration auf einen Gedanken, den wir so lange halten, wie wir möchten, führt dazu, dass sich allmählich Kraft in unserem Geist ansammelt.

Ein starker Geist ist friedvoll, stabil und zufrieden und kann in der Essenz eines Gedankens verweilen. Er kennt keine Verschwendung, die durch übermäßiges Denken oder durch die hohe Geschwindigkeit von Gedanken verursacht wird. Dies sind heutzutage die zwei größten Krankheiten des Geistes. Sie sind der Grund dafür, dass es so viel Stress und mentale Zusammenbrüche gibt.

4. SCHRITT: VERBINDUNG

Wenn wir die Kunst der Konzentration gemeistert haben, sind wir in der Lage, den vierten Schritt der Meditation zu erfahren – die Verbindung. Mit unserer Gedankenkraft verbinden wir uns mit unseren ursprünglichen Gefühlen und unserem ursprünglichen Zustand des Friedens. Wir stöpseln uns in unsere Steckdose ein und spüren den Strom. Während wir uns verbinden, erfahren wir den fünften Schritt der Stille.

5. SCHRITT: DURCHSTRÖMT SEIN

Das Selbst ist ganz und gar von spirituellem Frieden durchströmt. Damit diese Verbindung und Erfahrung eintreten können, darf der Gedanke nicht abgelenkt werden. Sonst tritt ein Kurzschluss auf und der Energiefluss reißt ab, weil der Gedanke von der Steckdose getrennt worden ist.

Wenn wir unser Verständnis des vierten Schrittes verfeinern, besteht die Verbindung in der Raja Yoga Meditation nicht nur mit dem ursprünglichen Selbst, sondern auch mit Gott.

Die menschliche Seele schließt sich an das unbegrenzte reine Energiereservoir des Universums an, oft auch „Gott“ genannt. Dieses Wesen befindet sich für alle Ewigkeit „in Reserve“ und existiert jenseits von Zeit und Materie. Gott ist jenseits der Auswirkung von Verunreinigung und Verfall, die jeder menschlichen Seele widerfahren. Wenn wir unser System gründlich reinigen und uns selbst neu energetisieren

oder Kraft tanken wollen, sollten wir dieses Reservoir anzapfen, und das können wir nur durch unsere Gedanken.

Wenn der Gedanke konzentriert genug ist, kann der Geist das Gewöhnliche überschreiten, die Qualitäten dieses Wesens in sich aufnehmen und die Bedeutung von innerer Schönheit und Befreiung erfahren.

Also konzentrieren und verbinden wir uns und absorbieren reine Energie. Je tiefer die Konzentration ist, desto besser kann die Seele die Qualitäten in sich aufnehmen, die von Gott ausgestrahlt werden.

6. SCHRITT: AUFFÜLLEN

Während ich die Energie des Friedens – oder welche positive Energie ich gerade brauche – in mich aufnehme, füllt sich mein Inneres vollständig mit dieser Qualität. Wenn die Konzentration ungebrochen bleibt, findet das Aufnehmen und das Aufladen ganz natürlich und von selbst statt.

7. SCHRITT: GEBEN

Zu geben ist der letzte Schritt der Stille. Wir haben uns mit einer besonderen Qualität gefüllt und sie beginnt nun aus uns herauszuströmen. Wir erlauben dieser Qualität, die Atmosphäre um uns herum zu berühren, und schenken der Welt bewusst diese wohltuende Schwingung, um es den „Bedürftigen“ zu ermöglichen, sie zu spüren und in sich aufzunehmen.

Dies ist der letzte Schritt der Meditation. Man bezeichnet dies oft als den geistigen Zustand eines Leuchtturms.

Ein Leuchtturm steht ruhig und stabil immer in der gleichen Position und sendet sein Licht überall hin. Wir können unsere ursprüngliche Qualität in unser Bewusstsein bringen, uns selbst damit füllen und sie dann ganz natürlich von unserem Geist ausstrahlen lassen.

Einer der wichtigsten Aspekte bei diesem Schritt in die Stille ist die Verbindung mit der Höchsten Energie. Wir stellen die Verbindung mit der Höchsten Quelle her. Wir nehmen aus dieser Quelle auf, füllen uns und spenden dann alles, was die Quelle uns gegeben hat.

Dies wird „engelhaftes“ Bewusstsein genannt oder das Bewusstsein, Instrument beziehungsweise Werkzeug zu sein.

Es heißt, dass ein Engel eine menschliche Seele ist, die sich so sehr in diese Lichtquelle verliebt hat, dass sie sich vollkommen verwandelt hat. Sie ist vollkommen von Licht und Frieden erfüllt und ihre Aufgabe besteht ausschließlich darin, zu dienen und göttliche Liebe und Frieden mit anderen zu teilen.

Wir wollen nun die ersten drei Schritte mit einer Übung der Raja Yoga Meditation praktizieren.

1. SCHRITT:

In meinem Geist bewege ich die Worte „Om Shanti“ – „Ich bin eine von Frieden erfüllte Seele“.

Wir wollen über diese Aussage, dieses „Mantra“, reflektieren. Ein Mantra befreit den Geist von nutzlosen und negativen Gedanken, Stress und Sorge. Ein Mantra wird für gewöhnlich immer und immer wieder rezitiert, um ein gewünschtes Ergebnis zu erreichen. In der Meditation geht es jedoch nicht darum, immer nur Worte zu wiederholen, ohne ihren Sinngehalt zu verstehen. Sonst entsteht eine erzwungene Konzentration. Der Geist sollte sich jedoch auf natürliche Weise konzentrieren. Dann kann er sehr lange in einem Zustand von Frieden und Entspannung verweilen. Dadurch lädt sich die Batterie in uns wieder auf. So wird die Energie von innen her erneuert.

Wie erreichen wir diesen Zustand einer natürlichen Konzentration mit den Gedanken: „Ich bin ein spirituelles Wesen“, „Ich bin ein von Frieden erfülltes Wesen“?

2. SCHRITT:

Ich reflektiere über „OM“; das „Ich bin“- Bewusstsein.

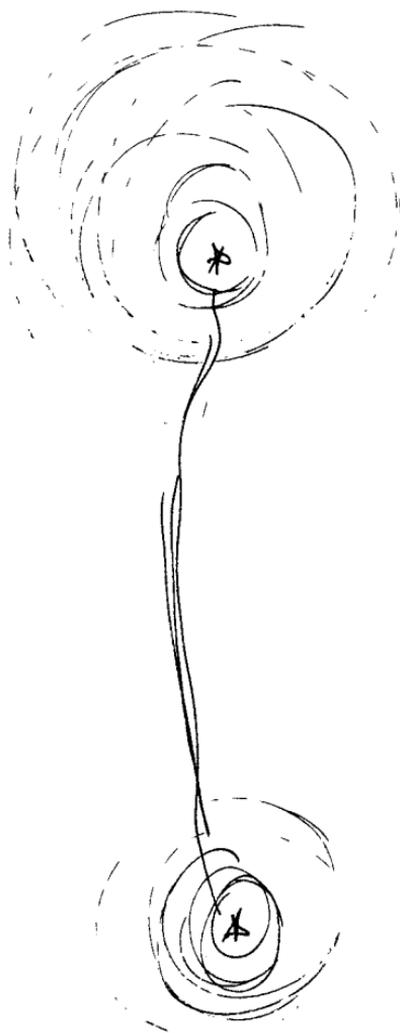
Was bedeutet „Ich bin“? In diesem Gedanken wird die Aufmerksamkeit ganz auf den gegenwärtigen Moment gelenkt. Ich brauche mich nicht mit „Ich war“, „Ich werde sein“, „Ich hoffe zu sein“ oder „Ich sollte sein“ zu beschäftigen. Um tief

in mich zu gehen, bleibe ich gedanklich vollständig in der Gegenwart. Der Gedanke „Ich bin“ führt mich in die Selbsterkenntnis.

3. SCHRITT:

Ich fokussiere und konzentriere mich auf den einen Gedanken, bis ich aufhöre darüber nachzudenken und ihn erfahre.

Diese ersten drei Schritte der Stille sind die wichtigsten. Wenn sie erst einmal korrekt beherrscht werden, folgen die anderen vier Schritte ganz leicht.



VERBINDUNG MIT DEM GÖTTLICHEN

Platon hat einmal gesagt, wahres Wissen bedeute, sich an das zu erinnern, was man vergessen hat. Wahrheit bedeutet somit, nicht zu vergessen, dass die menschliche Seele all das Wissen und all die Ressourcen in sich trägt, die sie braucht, um ein glückliches Leben zu führen.

In der Raja Yoga Meditation wird eher das Wort „Erinnerung“ anstatt „Yoga“ oder „Meditation“ benutzt, um zu beschreiben, was Meditation eigentlich bedeutet und bewirkt. Eine Meditation, die Kraft in uns freisetzt, indem sie dem Geist Frieden, dem Intellekt Klarheit und der Persönlichkeit positive Verwandlung ermöglicht, wird nicht einfach nur durch Rituale oder eine Wiederholung von Worten mit – wenn überhaupt – wenig Sinngehalt erzielt. Sie wird vielmehr dadurch erreicht, dass wir verstehen, was die Worte bedeuten, indem wir über die dahinter stehenden Ideen nachdenken und sie konzentriert in unser Bewusstsein bringen. Wenn das Bewusstsein auf diese Weise erleuchtet ist, ist der nächste Schritt die Handlung. Wir bringen unseren ursprünglichen Zustand des Friedens, des Wissens und der Liebe hervor – nicht nur für uns selbst, sondern um ihn im Alltag zu nutzen und mit anderen zu teilen.

Wir erfahren keine spirituellen Kräfte und Werte, solange wir nicht verstehen, was sie bedeuten und wo sie herkommen, und bevor wir uns nicht entscheiden, sie in unserem Leben anzuwenden.

Verständnis und Anwendung sind die Grundlagen von Selbsterkenntnis und einer positiven Lebensführung.

Manchmal geschieht es natürlich, dass wir unsere Werte verstehen und sogar umsetzen. Doch weil wir unter Druck geraten und das Leben Ablenkungen bringt, vergessen wir, sie beständig und systematisch anzuwenden. Deshalb sollten wir unser Verständnis und unsere Bewusstheit möglichst jeden Tag durch die Meditationspraxis aktivieren und erneuern – besonders am frühen Morgen.

Wie oft atmen wir? Wie oft essen und trinken wir? Um am Leben zu bleiben, müssen diese Gewohnheiten beständig und gezielt erfolgen. Dieses Prinzip trifft auch auf unser spirituelles Wohlergehen zu. Ich erhalte meine spirituelle Gesundheit aufrecht, wenn ich mich täglich mit mir selbst „verbinde“ und mich daran erinnere, wer ich eigentlich bin und was in meinem Innern vor sich geht, wenn ich mich in der Tiefe der Stille wieder „auflade“.

Wenn ich morgens in Stille bleibe, reflektiere, mich konzentriere und das „Om Shanti“-Bewusstsein erfahre, bevor ich meine Reise durch den Tag antrete, lädt mich das für den

gesamten Tag innerlich auf. Wenn ich mich an meinen ursprünglichen Zustand des Friedens und der Harmonie erinnere, schaffe ich geistig eine Oase der Stabilität im Innern. Das hilft mir dabei, mich allen Stürmen der Negativität zu stellen, die tagsüber aufkommen.

Es ist eine Herausforderung, uns fortwährend an unsere spirituelle Identität und unsere spirituellen Ressourcen zu erinnern. Dennoch sollten wir uns immer wieder an unsere Essenz, unseren Wert und unsere ursprüngliche Kraft erinnern und dorthin zurückkehren. Die Worte „Om Shanti“ helfen uns dabei, uns all dies ins Bewusstsein zu rufen. Wenn sie langsam und sanft im Geist gesprochen werden, werden sie zu einem Schlüssel, mit dem wir uns unsere spirituellen und menschlichen Ressourcen erschließen können.

Tagsüber können wir immer wieder für einige Momente innehalten, um zu reflektieren und uns daran zu erinnern, friedlich und still zu sein. Dieser Akt des Innehaltens ist so, als ob wir im Geist auf die Bremse treten.

Ich beobachte, in welche Richtung meine Gedanken, Worte und Handlungen gerade gehen. Falls nötig, richte ich sie neu aus oder ich bewege mich mit mehr Klarheit und Konzentration in derselben Richtung weiter.

Diese Praxis der Erinnerung in der Form einer „Verkehrskontrolle“ ist ein Mittel dafür, uns zu erfrischen, wieder aufzula-

den und neu zu orientieren. Wenn wir vergessen innezuhalten, wird der Verkehr der Gedanken im Geist sehr dicht und das Fahren angespannt, ermüdend und stressig. Dann fühlen wir uns gereizt: Geist und Nerven stehen kurz davor zu explodieren! Um Explosionen und emotionale Ausbrüche zu verhindern, die ja letztlich unsere Einsatzfähigkeit schmälern oder zunichte machen, sollten wir innehalten. Dies ist eine praktische Form von Erinnerung.

Auf einer tieferen Ebene bedeutet Erinnerung auch, das Herz und den Geist mit der Höchsten Energiequelle des Universums zu verbinden. Durch diese Verbindung wird die Seele nicht nur erneut mit Energie aufgeladen, sondern auch von der immerwährenden Wiederholung der Muster nutzloser Gedanken und Verhaltensweisen befreit.

Manchmal hat jemand die besten Absichten und die aufrichtigste Entschlossenheit, bestimmte Gewohnheiten ein für allemal einzustellen. Doch nach einer Weile kehren diese Gewohnheiten zurück. Wir fühlen uns wie in einer Falle. Wir spüren, dass wir nicht tun können, was wir gerne tun würden, und dadurch verlieren wir unsere Hoffnung oder sogar den Willen, es noch einmal zu versuchen. Die Verbindung mit der Höchsten Energiequelle verleiht uns die Kraft, uns zu verwandeln sowie negative Muster aufzulösen und zu beenden.

Wenn ich mich an den Einen erinnere, kehrt die Erinnerung an meinen ursprünglichen Seinszustand zurück. Diese Erin-

nerung weckt das Ziel in mir, zu jenen vergessenen oder halbvergessenen Qualitäten meines ursprünglichen Wesens zurückzukehren und sie wieder zu entdecken.

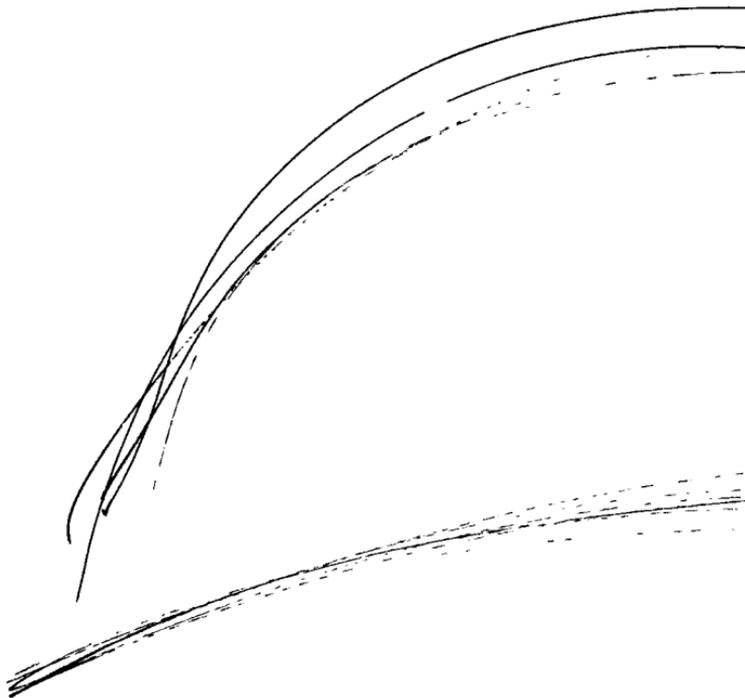
Die Höchste Quelle hat die Kraft, uns daran zu erinnern, was wir waren, weil Ihr ursprünglicher Seinszustand dauerhaft ist. Sie vergisst niemals sich selbst, ist nie verunreinigt und bleibt sich selbst im spirituellen Bewusstsein, d. h. im Seelenbewusstsein, ewig treu. Infolgedessen ist die Höchste Quelle das Original dessen, was wir waren und was uns bestimmt ist zu werden. Einfach ausgedrückt: Die Qualitäten von Frieden, Liebe, Reinheit, Glück und Wahrheit sind in Ihr vorhanden, sichtbar und all denen zugänglich, die sich einschwingen und sie empfangen möchten.

Wir werden zu dem, woran wir uns erinnern, und daher ist es wichtig, uns an die richtigen Dinge zu erinnern. Nummer eins auf der Liste sind Gedanken an unser ursprüngliches Selbst und die Höchste Quelle.

Stellen Sie sich zwei Lichtpunkte vor: Einen hier auf der Erde, innerhalb von Zeit und Raum, und den anderen jenseits, in einer anderen Welt der Stille und des Friedens. Wenn diese beiden Punkte durch Gedanken- und Gefühlskraft miteinander in Beziehung treten, entsteht eine Verbindung, die einen Energiestrom auslöst. Dadurch erfahren wir unser wahres Wesen. „Ich, die Seele, der Punkt, bin hier; und die Höchste Seele, ebenfalls ein Lichtpunkt, ist dort oben.“ Liebe

und Erinnerung ermöglichen solch eine Nähe, dass kein Gefühl einer Distanz oder Trennung mehr bleibt.

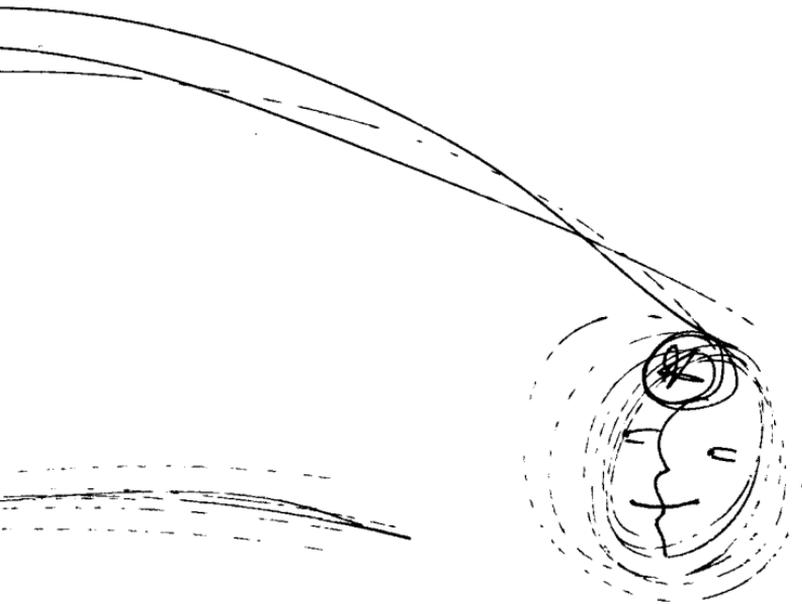
Um Erinnerung zu erfahren, die uns mit Kraft erfüllt, ist es hilfreich, sich jeden Tag in Stille mit der Höchsten Seele zu verbinden – auf eine Weise, die jenseits von Ritualen oder Klängen liegt. Es ist eine persönliche Verbindung, die kein Publikum und keine Regel erfordert, nur ein ehrliches Herz. Wenn jemand gute Absichten hat, passt der Stecker der Liebe in die Steckdose. Die Seele empfängt, was immer sie braucht



und was ihr dienlich ist, um eine gute Lebensqualität hervor-
zubringen und beizubehalten.

Um mich daran zu erinnern, eine bessere Lebensqualität zu
entwickeln, frage ich mich selbst: „Was ist mein höchstes
Ideal?“

Erkenne es, verstehe es, folge ihm und sei es, ganz gleich was
geschieht. Ich erinnere mich daran: Ich erreiche das, woran
ich glaube.





ACHT PRINZIPIEN EINES SPIRITUELLEN LEBENS

Manche Menschen haben die Vorstellung, Meditation lasse uns jenseits der Realität in den Wolken schweben. Die Auffassung, Meditation sei eine Flucht, ist weit verbreitet. Meditation (d. h. die Kunst, zuzuhören, zu reflektieren und sich zu konzentrieren) lässt jedoch diejenigen, die auf entsprechende Weise meditieren, in einen Zustand gelangen, in dem sie von Kraft erfüllt sind. Dadurch können sie dem Leben positiver und realistischer begegnen.

Wir wollen einen Blick auf die Prinzipien eines spirituellen Lebens werfen. Es gibt acht grundlegende Prinzipien, die uns, in Verbindung mit eigener Besinnung und Stille, in unserem täglichen Leben unterstützen.

1. PRINZIP: BEOBACHTEN, DOCH NICHT IN SICH AUFNEHMEN

Zu beobachten bedeutet, in jeder Situation oder bei jeder Begegnung eine neue geistige Haltung einzunehmen. Im Beobachten liegt eine stille Kunst – eine Fertigkeit, die wir lernen sollten, wenn wir klar einschätzen wollen, welche positiven Veränderungen in einer bestimmten Situation oder in der Beziehung mit einer Person erforderlich sind. Ein losge-

löster Betrachter zu sein bedeutet, den Geist klar und frei zu halten und uns dadurch neuen Perspektiven zu öffnen, während wir lernen, zuzuhören und uns auf die Wirklichkeit des Gegenübers einzulassen.

Die Fähigkeit zu beobachten versetzt uns in die Lage, schöpferisch, produktiv und effektiv zu sein, weil wir für ein wirkliches und besseres Verständnis Raum geschaffen haben.

Wenn wir versäumen, die Kunst des Betrachtens zu lernen, ist es wahrscheinlich, dass wir reagieren und von der Negativität der Person oder des Ereignisses eingenommen werden. Wir gehen im Treibsand von Fragen wie „Was ist los?“, „Warum geschieht das?“ etc. unter. Das hält uns davon ab, die Dinge in Ordnung zu bringen. Wenn wir negative Emotionen in uns aufnehmen und uns damit füllen, werden wir schwer und bleiben hilflos am Boden verwurzelt. Die Schwerkraft der inneren Überlastung lässt nicht zu, dass wir uns über die Situation erheben und die Realität des Geschehens wahrnehmen. Als Folge verlieren wir den Durchblick und neigen zur Überreaktion.

Um besser zu verstehen, wie uns die geistige Haltung des losgelösten Betrachtens zu wirklichem Durch- und Überblick verhilft, können wir das Beispiel von Vogel und Ameise heranziehen. Die Ameise ist äußerst geschäftig, läuft hierhin und dorthin und krabbelt in ihrem Bestreben, Nahrung zu finden, hektisch über alles hinweg. Sie sieht nur das, was sich vor ihrer Nase befindet. Der Vogel hingegen verlässt die Erde; und

während er immer höher steigt, beginnt er, das größere Bild zu erkennen – verglichen mit dem, was er sah, als er noch auf dem Boden war oder auf dem Ast eines Baumes saß. Betrachtet man das gesamte Bild, so sieht dieses aus der neuen Perspektive völlig anders aus. Und nur dann kann der Vogel wirklich erkennen, wohin er fliegen und was er tun muss.

Wenn wir den Überblick verlieren, verwickeln wir uns zu sehr in Einzelheiten. Wir verpassen das „Offensichtliche“ und können uns keine anderen Wirklichkeiten mehr vorstellen.

2. PRINZIP: BEWUSST SEIN, DOCH NICHT VERURTEILEN

Auf dem Weg der Raja Yoga Meditation gibt es ein Sprichwort: „Sieh, ohne zu sehen. Höre, ohne zu hören!“ Das bedeutet, sich aller Wirklichkeiten bewusst zu sein, das Negative mit eingeschlossen, sich jedoch nicht darauf zu konzentrieren. Wir verfangen uns nur deshalb im Negativen, weil wir reagieren, und die Reaktionen manifestieren sich in Form von Urteilen, Beschuldigungen, Kritik oder Abqualifizierungen. All dies geschieht, wenn wir uns durch das bedroht fühlen, was uns nicht vertraut ist, oder wenn wir unsere „Komfortzone“ verlassen müssen. Sobald wir verurteilen oder kritisieren, stecken wir alles in passende Schubladen. Doch genauso wie „bequeme“ Nahrung nicht immer sehr gesund ist, bedeuten auch solche Bequemlichkeiten in der Einstellung und Geisteshaltung eine große Gefahr, weil wir insgeheim das Schicksal der Person oder Situation besiegeln: Sie sind so und so und müssen daher entsprechend behandelt

werden. Leider machen wir dies oft ganz unbewusst. Die Raja Yoga Meditation bringt solche Einstellungen und Verhaltensweisen an die Oberfläche der bewussten Aufmerksamkeit.

Wenn unsere Sichtweise und unsere innere Einstellung verurteilend oder kritisch bleiben, dann deshalb, weil keine Energiezufuhr von innen erfolgt, die eine positive Veränderung zulassen oder fördern würde.

Wenn es einen negativen Input gibt, kann kein positiver Output erfolgen.

Häufig machen wir es so: Wir wollen, dass sich andere auf die eine oder andere Weise verändern. Doch anstatt ihnen zu helfen oder Vertrauen in sie zu haben und ihre guten Eigenschaften zu sehen, behindern wir sie dadurch, dass wir uns auf ihre Vergangenheit, Schwächen und Fehler konzentrieren. Unsere Blickweise ist vollkommen negativ, doch wir erwarten immer noch, dass sie sich zum Besseren wandeln!

Wenn unser Bewusstsein mehr inneren Abstand hat, schauen wir eher darauf, wie wir etwas richten können, indem wir ein positives Gefühl oder eine positive Haltung beisteuern, anstatt uns mit dem aufzuhalten, was falsch läuft. Dieser anonyme, und wohlwollende Beitrag ist großzügig und bietet eine Lösung an, statt die üblichen Beschwerden und Vorwürfe von sich zu geben, wie es kritische und urteilssüchtige Menschen tun.

Jemand, der spirituell bewusst ist, bietet Heilung an und ergeht sich nicht in selbstgerechten Vorwürfen.

Reife bedeutet, völlig bewusst zu sein und dem Maß der eigenen Bewusstheit entsprechend still zu bleiben. Vieles regelt sich von selbst, wenn unser eigener Beitrag durchweg freundlich und aufrichtig motiviert ist.

3. PRINZIP : SICH KONZENTRIEREN UND FLIESSEN

Wenn wir Sonne und Erde betrachten, erkennen wir ein grundlegendes Funktionsprinzip, das die richtige Bewegung des Lebens immens unterstützt und von dem wir als Menschen lernen können. Durch ihr Licht spendet die Sonne der Erde Leben. Zusätzlich bleibt sie in ein und derselben Position, damit sich die Erde und all die anderen Planeten unseres Sonnensystems auf ihren Umlaufbahnen harmonisch in ihrem eigenen Rhythmus bewegen können. Sonst würden Chaos, Aufruhr und großer Schaden entstehen. Die Erde wiederum bewegt sich fortwährend in immer wiederkehrenden Zyklen um die Sonne. Diese Bewegung ermöglicht Veränderung und Ausdruck, die einen Anfang, eine Mitte und ein Ende haben. Mit anderen Worten: Das Phänomen Zeit entsteht als direktes Ergebnis der ausbalancierten und harmonischen, zyklischen Rhythmen der Erde. Sowohl die feste Position der Sonne als auch die Bewegung der Erde sind für die Existenz von Leben notwendig. Die Erde hat das gesamte Potenzial für Leben. Doch ohne das Licht aus einer feststehenden Quelle gäbe es kein Leben. Umgekehrt besitzt

die Sonne zwar lebensspendende Kraft, doch wenn die rotierende Erde nicht das Potenzial für Leben in sich tragen würde, gäbe es trotz des Lichts keine Manifestation des Lebens.

In gewissen Situationen und Momenten brauchen wir einen Fokus, das heißt eine Konzentration von Denken, Willen und Verständnis. Diese drei bündeln wir in einem konzentrierten Punkt, wenn wir Tiefe und Neuheit erreichen wollen. Wenn wir uns jedoch zu stark konzentrieren, dann stellen sich allmählich eine gewisse Starre und ein gewisser Druck ein. Das führt schließlich zu einem Ungleichgewicht, das uns unsere Schöpferkraft und Offenheit für neue Visionen nimmt. Wenn wir gelernt haben, uns zu konzentrieren, wird es uns weniger Mühe kosten und wir werden ganz natürlich „im Fluss“ bleiben.

In der Konzentration finden wir Vision, Inspiration und Verstehen und im Fließen Ausdruck, Experimentierfreude und Erfahrung.

Es ist wichtig, nicht überzufließen, sonst verlieren wir uns in einer Flut zu vieler Gedanken, Worte und Handlungen. In solch einem Zustand läuft der Ausdruck ins Leere und die Dinge werden unklar und zerbrechlich. An solch einem Punkt ist es gut zu erkennen, dass es wieder Zeit ist für Konzentration. Den Erfordernissen entsprechend bewegt sich ein Mensch ständig zwischen Konzentration und Fließen hin und her. Durch die Fähigkeit der Unterscheidung können wir wissen, wann und wie wir das tun müssen. Alles hat seine Zeit. Wir

sind ewige Wesen, die innerhalb der Zeit agieren. Daher ist es von großem Vorteil, wenn wir die Balance zwischen dem Brennpunkt der Ewigkeit (in der wir Wahrheit und Sinn finden) und dem Fluss der Zeit (in der wir Ausdruck und Erfahrung finden) kennen.

4. PRINZIP: HINEIN- UND HINAUSTRETEN

Damit jede Aktivität oder Beziehung harmonisch und erfolgreich bleiben kann, sollten wir wissen, wie weit wir uns hinein- und wieder hinauszubewegen haben. Es verhält sich wie bei einem Gärtner, der zur rechten Zeit Samen sät. Er betritt die Szene, um die Setzlinge zu pflanzen und zu wässern, und tritt dann wieder aus ihr heraus, um die Natur ihre Arbeit tun zu lassen. Von Zeit zu Zeit tritt er jedoch wieder ein, um nachzusehen, ob genug Wasser da ist, ob Insekten die Pflanzen angreifen oder ob Dünger nötig ist. Seine Rolle besteht auch darin, einen geeigneten Ort zu finden, damit die potenzielle Schönheit und Einzigartigkeit der Blumen zum Vorschein kommen kann. Der Gärtner bringt die Blumen nicht hervor, doch er ermöglicht es ihnen, sich zu entfalten.

Er greift nicht zu sehr ein; das wäre Einmischung. Nachdem er die Samen gesetzt hat, erwartet er kein sofortiges Ergebnis. Er gräbt sie auch nicht am nächsten Tag wieder aus, um nachzusehen, ob sie sprießen. Er spielt seine Rolle, erfüllt seine Pflicht, lässt aber auch los, weil er versteht, dass das Gedeihen der Blumen nicht von ihm abhängt. Er lässt jedoch nicht ganz los. Sonst würden die Pflanzen aus Mangel an

Pflege eingehen oder Insekten würden sich über sie hermachen oder Unkraut würde sie verdrängen. Er lässt nicht so sehr los, dass er sich vom Wachstumsprozess trennen würde. Stattdessen stellt er dadurch, dass er weiß, wann er einzugreifen und wann er sich zurückziehen hat, eine respektvolle Partnerschaft mit der Natur her.

Auf dieselbe Weise haben wir die Pflicht, oder vielmehr die Ehre, positive Samen der guten Absicht, der Achtung und der Toleranz zu säen. Gleichzeitig gestehen wir anderen Menschen und den Kräften des Universums den Freiraum zu, ihrer Zeit sowie ihrem Wesen entsprechend zu reagieren.

Sehr oft säen wir diese Samen zwar, wollen jedoch ein sofortiges Ergebnis: „Ich habe so viel Geduld bewiesen, aber er ändert sich einfach nicht.“, oder: „Wie lange soll ich denn noch tolerant bleiben? Ich fühle mich unterdrückt.“ Wir entwickeln Anhänglichkeit an das, was wir tun. Daher bleibt kein Raum, um die Dinge zu ihrer eigenen – für sie geeigneten – Zeit geschehen zu lassen. Manchmal zeigen wir die falsche Art von Barmherzigkeit oder wir wollen die Kontrolle übernehmen, weil wir denken, wir wüssten es besser. Dann dringen wir zu weit in die Leben anderer Menschen ein. Diese Einmischung und der Mangel an Freiraum provozieren Feindschaft, Abneigung und Konflikt mit anderen.

Zu anderen Zeiten wieder werden wir anderer Personen überdrüssig. Unsere Toleranz und unser Einfühlungsvermögen

haben ihren Tiefpunkt erreicht und wir sagen: „Ich habe jetzt genug“, oder: „Ich muss mich um meine eigenen Angelegenheiten kümmern.“ Also ziehen wir uns zurück, doch auf selbstsüchtige Weise, d. h. wir trennen uns von anderen Menschen oder Situationen. Wir rechtfertigen oder verschleiern diese Ablehnung und diesen Widerwillen mit solchen Sätzen wie: „Ich brauche Raum für mich“, oder: „Sie müssen lernen, auf ihren eigenen Füßen zu stehen.“ Doch tatsächlich haben wir keine Lust mehr. Wir ziehen uns zu weit aus der Szene zurück, weil wir kein geduldiges Verständnis kultiviert haben, das dem Guten und Positiven gestattet, in seinem eigenen Tempo zu keimen und zu wachsen.

Es ist eine Kunst zu wissen, wann es gilt sich zurückzuhalten, und wann es gilt sich einzubringen. Wenn wir uns wohlfühlen wollen, ist diese Kunst äußerst wichtig.

5. PRINZIP: KOMPLEMENTARITÄT – SICH GEGENSEITIG ERGÄNZEN

Harmonie, Wohlbefinden und die Erfüllung unserer individuellen Bestimmung sind möglich, wenn unser Bewusstsein alles mit einschließt, anstatt etwas auszuschließen. Solch ein Bewusstsein ist in dem Sinne universell, dass wir Sinn und Notwendigkeit aller Dinge im Leben erkennen und wertschätzen können und ihnen daher auch den Freiraum zugestehen, ihre „angeborene“ Daseinsberechtigung auszudrücken.

Wenn Menschen – auf individueller oder kollektiver Ebene – eine ausgrenzende Haltung einnehmen, wenn also ihre Identität auf Vorurteilen und Privilegien basiert, dann gehen Harmonie, Frieden und ganz sicher auch die Liebe – im Einzelnen wie auch in der Gesellschaft – verloren. Individuen, Gesellschaften, Nationen, Religionen und Politik schließen große Teile aus, wenn sie sich eine besondere Eigenschaft, Position oder ein besonderes Talent zuschreiben. Es ist gesund und notwendig wertzuschätzen, wer ich bin. Hingegen ist es höchst ungesund und gewaltvoll, mich an „meine“ besonderen Qualitäten emotional zu hängen und anderen das Gefühl der Unterlegenheit zu vermitteln, weil sie nicht die gleichen Qualitäten besitzen. Der Grund für Konflikte auf jeglicher Ebene ist fast immer dieses Empfinden, ein Recht darauf zu haben, andere zu dominieren oder zu unterdrücken, weil wir das Gefühl haben, in der einen oder anderen Hinsicht überlegen zu sein.

Leider hat sich in der modernen Gesellschaft – sowohl im Osten als auch im Westen – die Idee durchgesetzt, andere zu übertrumpfen, um den Wert der eigenen Person oder Idee zu beweisen. Diese Einstellung hat den nun den Vorrang über das natürliche Lebensprinzip der gegenseitigen Ergänzung bekommen.

Wenn wir lernen, uns zu ergänzen, anstatt miteinander zu konkurrieren, wird es Frieden und vor allem Selbstachtung geben.

Selbstachtung heißt, mich selbst zu erkennen, wie ich bin, und somit meine Bestimmung zu erfüllen, ohne andere zu verletzen oder mich mit ihnen zu vergleichen. Wir alle haben einen Platz innerhalb dieses wunderschönen „Wandteppichs des Lebens“. Wir sollten diesen Platz kennen, genießen und als unser Recht zum Ausdruck bringen, jedoch niemals zu weit gehen, weil wir das Gefühl haben, unsere Rolle oder Position sei „fortgeschrittener“ oder „besser“ als die von anderen. Wenn ein Gefühl persönlicher oder kollektiver Unzulänglichkeit herrscht, besteht manchmal das Bedürfnis nach Anerkennung, was wiederum Anhänglichkeit an Privilegien und Vorrechte erzeugt. Wenn sich darauf ein Identitätsgefühl gründet, führt das dazu, andere auszugrenzen.

Die Natur funktioniert nach dem Prinzip der Komplementarität. Das kann man am Beispiel der wechselnden Jahreszeiten, am Rhythmus von Tag und Nacht und an dem kontinuierlichen zyklischen Prozess von Geburt, Wachstum, Reife, Verfall, Tod und Wiedergeburt beobachten. Sogar unsere Körper funktionieren nach diesem Prinzip. Sehen Sie sich nur das Gesicht an! Jedes Gesicht hat zwei Augen, eine Nase, einen Mund und zwei Ohren. Alle befinden sich an der richtigen Stelle und erfüllen ihre Funktion. Was davon ist wichtiger? Würden Sie sagen, die Augen sind wichtiger, und es daher vorziehen, drei Augen und keine Nase zu haben? Oder würden Sie sagen, die Nase ist wichtiger, und es daher vorziehen, drei Nasen, aber keine Ohren zu haben? Wir können nicht auf diese Weise denken, weil es absurd und unlogisch

ist. Jedes Gesichtsorgan ist gleichwertig. Wenn wir die Gleichwertigkeit aller Dinge erkennen, hören wir auf, unlogische Vergleiche zu ziehen, zu konkurrieren, uns überlegen oder unterlegen zu fühlen oder uns zu bemühen, das zu sein, was wir gerade nicht sind. Kann in einer funktionierenden Gesellschaft jeder ein Doktor, ein Bauunternehmer oder ein Bäcker sein? Alle haben unterschiedliche Talente und Stellungen, weil verschiedene Aufgaben ausgeführt werden müssen, wenn die Gesellschaft als Ganzes gut funktionieren soll.

Wenn wir das Leben aufmerksam betrachten, begreifen wir, dass die Anerkennung des Prinzips der Komplementarität die Grundlage dafür ist, eine friedliche und glückliche Koexistenz zu führen. Denn durch eine Sichtweise und Einstellung der Gleichheit werden Unterschiede respektiert und anerkannt.

6. PRINZIP: DAS INDIVIDUUM UND DIE GEMEINSCHAFT

Eine Medaille hat immer zwei Seiten. Wer sich wünscht, als Mensch mit allen Rechten zu leben, ist gehalten, die Existenz der eigenen, einzigartigen Individualität wie auch die des Kollektivs anzuerkennen. Das eine kann nicht ohne das andere existieren, obwohl bereits viele Menschen beides im Extrem gelebt haben – mit letztlich sehr schädlichen Auswirkungen. Solche Systeme, die den kollektiven Aspekt auf Kosten des individuellen entwickeln, werden starr, autokratisch, grausam und un kreativ. Sie zwingen menschliches Denken und Handeln oft in eine sterile Uniformität – in dem Glauben, dass dies der Weg sei, Harmonie und Ordnung auf-

rechtzuerhalten. Die anderen Systeme (ob nun soziale, religiöse oder politische), die den Individualismus über alles andere stellen, erschaffen Narzissmus und Selbstsucht, die schließlich in ein persönliches Gefühl von Isolation münden. Diese Entfremdung ist oft das Ergebnis davon, dass die Werte der Toleranz und der Akzeptanz, die einen so notwendigen Bestandteil menschlicher Koexistenz darstellen, nicht entwickelt worden sind.

Menschen, die sich spirituell entwickeln, haben ein Gefühl ihres eigenen Wertes. Sie erkennen ihre Einzigartigkeit klar und ohne falsche Bescheidenheit und haben das Gefühl, dass ihnen frei steht zu sein, was immer sie zu sein wünschen. Gleichzeitig erlaubt ihnen ihr Gefühl von persönlicher Unabhängigkeit, anderen nahe zu kommen und mit ihnen zusammenzuarbeiten. Sie empfinden keine egoistische Unabhängigkeit. Sie kommen anderen nahe, weil sie in sich selbst Erfüllung gefunden haben.

Wer seinen eigenen Wert entdeckt hat, wird sich nie auf eine illusorische Identität, die sich auf äußere Etiketten und Errungenschaften gründet, beschränken oder den eigenen Wert damit hochspielen.

Jemand, der den Wert seiner selbst über und jenseits von Schubladendenken, Ansehen, Ruhm und Bestätigung gefunden hat, kann innerhalb der Gemeinschaft effektiv mitarbeiten und mit allen vernünftig umgehen. Solche Menschen

fühlen sich nicht nur als Teil des Ganzen; sondern, was sogar noch bedeutsamer ist, die Gemeinschaft empfindet, dass sie ein Teil des Ganzen sind.

In der Natur scharen sich die Vögel zusammen, wenn sie im Winter in ein wärmeres Klima fliegen müssen, und beginnen ihre Reise als Kollektiv. Der Erfolg der Reise hängt von der Gemeinschaft ab: Wenn sich ein einzelner Vogel nicht in die Gruppe einfügt, kann er das Ziel nicht aus eigener Kraft erreichen. Vögel fliegen in einer besonderen Formation und halten beim Fliegen einen bestimmten Abstand zueinander. Wenn sie zu nahe beieinander fliegen, verheddern sich ihre Flügel und dann verlieren sie ihr Gleichgewicht und stürzen ab. Wenn sie zu weit voneinander entfernt bleiben, kann die Formation nicht richtig gebildet werden und sie können die Luftströmungen nicht nutzen, die sie in ihrem Flug vorantreiben. Außerdem bleibt der Führer der Formation nicht den gesamten Flug über Führer, sondern nimmt sich irgendwann zurück und gestattet einem anderen, an seine Stelle zu treten. Dieser Rollenwechsel geht den ganzen Flug über so weiter, bis das Ziel erreicht ist, und erlaubt es jedem einzelnen Vogel, zum Gelingen der Reise beizutragen.

Eine der Realitäten des Lebens besteht darin, dass wir Individuen innerhalb eines kollektiven Ganzen sind.

Wenn das Kollektiv den Freiraum des Individuums respektiert, dann besteht seine Funktion darin, den Bestrebungen

und Unterschieden der Einzelnen zu dienen. Wenn die Gemeinschaft diesen Freiraum nicht respektiert, wird sie repressiv. Kurz gesagt: Der Einzelne sollte das Kollektiv respektieren und darf sich nicht in die Extreme persönlicher Rechte versteigen. Und die Gemeinschaft sollte das Individuum respektieren und darf bei ihrem Einsatz von Systemen nicht ins Extrem gehen.

7. PRINZIP: VERTRAUEN

Das, woran wir glauben, wird wahr. Was wir glauben, ist die Spiegelung unserer tief sitzenden Ideen und Gedanken, die – auf die eine oder andere Weise – in jedem Moment unseres Lebens gegenwärtig sind. Es heißt, der Glaube versetze Berge.

Die höchsten Berge sind unsere negativen Gedanken, Gefühle und Ideen, die unsere Fähigkeit behindern, unsere Begrenzungen zu überwinden.

Vertrauen ist die Energie des Verstehens, die uns begreifen lässt, dass alles möglich ist – auch dann, wenn es nicht vor unseren Augen sichtbar ist, insbesondere jedoch, wenn es nicht einmal für unsere Vernunft sichtbar ist.

Der Erfolg, der aufgrund von Vertrauen entsteht, ist sehr eng verbunden mit dem Loslassen. Nur wenn wir das Gewohnte loslassen oder das, wovon wir meinen abhängig zu sein, eröffnen sich uns neue Blickwinkel und neue Möglichkeiten.

Unser Leben ist wie das eines Stabhochspringers. Wir haben viele Mittel in unserem Leben benutzt, die zu ihrer Zeit wertvoll und nützlich waren, dann aber wieder losgelassen werden mussten, weil andere Dinge nötig waren. Dasselbe gilt für Menschen, die mit Hilfe von spirituellem Wissen eine tiefere spirituelle Erfahrung anstreben. Wissen ist sehr wichtig – ohne Wissen können wir die Höhen, die wir uns ersehnen, nicht erreichen. Doch an einem bestimmten Punkt lassen wir das Wissen hinter uns und springen. Über das Hindernis von Gewohnheit, Brauch und Bequemlichkeit zu springen ist nicht einfach nur eine Frage des Wissens, sondern auch des Wagemuts, in eine andere Dimension von Bewusstsein einzutreten. Zum Experimentieren bereit zu sein erfordert Vertrauen und wird unterbunden, wenn wir die Bereiche unserer eigenen Bequemlichkeit nicht verlassen.

Haben wir Vertrauen, ist es nicht nötig, alles im Detail zu analysieren und zu kennen, bevor wir etwas tun.

Wir benötigen nur ein paar grundlegende Informationen, dann können wir handeln. Wenn wir ein Auto fahren – bestehen wir dann darauf zu wissen, wie der Motor im Detail funktioniert, bevor wir damit fahren? Kennen wir die mechanischen Einzelheiten eines Aufzugs, bevor wir ihn benutzen? Die meisten Menschen sind sich nur der grundlegenden Funktionen bewusst; und das ist alles, was sie brauchen, um die Handlung auszuführen. Sie haben jedoch das Vertrauen, dass das Auto richtig konstruiert worden ist, um sicher fah-

ren zu können, und dass der Aufzug sie zu ihrem gewünschten Ziel bringen wird, wenn sie ein paar Knöpfe drücken. In der modernen Welt herrscht eine Tendenz, zu viel nachzudenken und jedes Ergebnis kontrollieren und lenken zu wollen. Solch einem Leben mangelt es jedoch an Spontaneität und Einfachheit.

Obwohl wir einen Rahmen brauchen, muss er flexibel genug sein, um Raum für das Unerwartete, Unvorhersehbare und die große Überraschung zu lassen. Solch ein Freiraum ist das Fenster, welches das Licht der Neuheit hindurchlässt. Wenn das Leben zu genau geplant wird, werden wir darin einbetoniert und sind unfähig, in neue Horizonte hineinzuwachsen oder zu fliegen. Vertrauen gestattet uns zu erkennen, dass optimale Ergebnisse möglich sind, ohne immer eine Struktur oder einen Plan zu haben. Solch ein Vertrauen ist die Grundlage für eine neue Sichtweise. Es erlaubt uns, über unsere Begrenzungen hinauszugelangen, weil wir daran glauben, dass wir mehr sind, als das bloße Auge erkennen kann. Solch ein Vertrauen ist die Energie, die jeden Pionier inspiriert, ganz gleich in welchem Bereich.

8. PRINZIP 8: BEZIEHUNG MIT DER BEDINGUNGSLOSEN QUELLE

Es gibt ein punktförmiges Sein im Universum, das nicht durch irgendein Bedürfnis, einen Wunsch oder eine Sehnsucht konditioniert ist. Da dieses Wesen nichts will, gehört ihm alles, nicht jedoch im Sinne des Besitzens und Kontrollierens. Es fühlen sich eher alle ganz natürlich zu dieser bedingungs-

losen Quelle hingezogen – einfach dadurch, dass allen, die nahe kommen, reine Liebe geschenkt wird. Sie spüren, dass dieses Wesen selbstlos dient und alles teilt, was es selbst ist und was es selbst hat. Wie ein strahlender Magnet jenseits der Begrenzungen von Zeit und Materie, jenseits von Geben und Nehmen und jenseits von Messung und Berechnung zieht diese Quelle alle an, weil sie nichts erwartet und alles gibt.

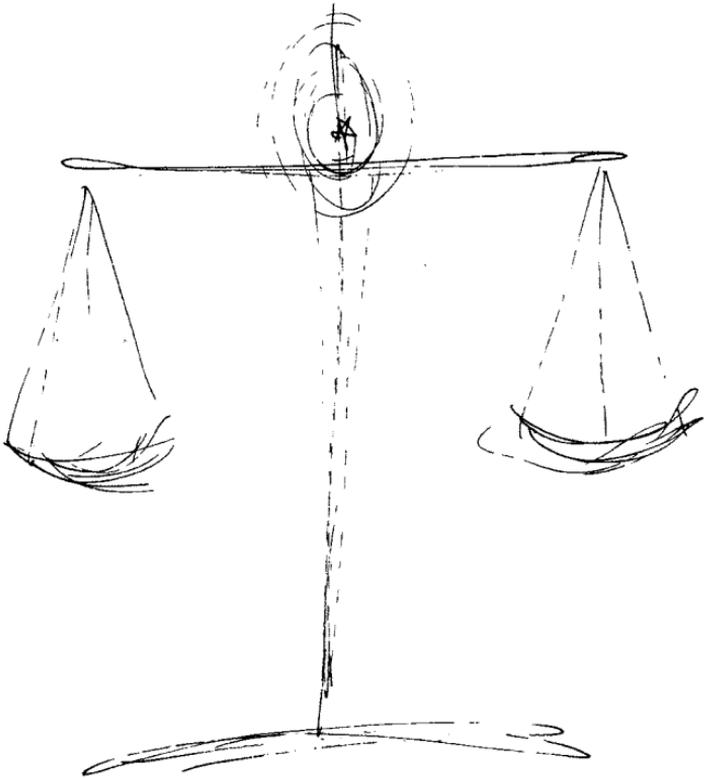
Die Liebe dieser bedingungslosen Quelle ist wie spirituelles Sonnenlicht. Sie ist selbstlos und in sich vollkommen. Sie fügt immer hinzu und zieht nie etwas ab. Was keine Bedingungen stellt, wird immer am meisten geschätzt und angebetet. Vermutlich werden deshalb Gott und echte Heilige in allen Teilen der Welt verehrt. Das spirituelle Licht aus der Quelle enthüllt uns unsere vergessene Wirklichkeit, unser verborgenes Potenzial und unser ursprüngliches Gut-Sein. Es offenbart unser wahres Selbst. Dann können wir, wenn wir den Wunsch dazu haben, diese Bewusstheit nähren und entwickeln, indem wir einen Kommunikationskanal offen halten. Sonst verursacht der Strom einen Kurzschluss, trennt uns von der Energiezufuhr oder entlädt sich in andere Richtungen und nach einer Weile kommt es dann zum Stromausfall! Im Moment befindet sich die Menschheit in ihrer Phase des Stromausfalls, des „Blackout“.

Meditation ist die geistige Übung, uns mit dieser bedingungslosen Quelle zu verbinden. Wenn wir die Verbindung herstellen findet Reinigung statt, die den Geist von den Begren-

zungen des „Ich und Mein“ sowie von Vergangenheit, Ärger und Kleinlichkeit befreit.

Während der Meditation lässt der Geist die Fäden des Begrenzten los. Wie ein Vogel fliegt er hinauf und verbindet sich mit Gott. Diese Verbindung ist nicht schwierig wenn der Geist wirkliche Liebe dafür hegt die Wahrheit zu erkennen, und nicht nur versucht, Forderungen zu stellen und Gott zu überreden oder aus selbstsüchtigen Motiven anzubetteln. Wenn die Seele den starken Wunsch nach dieser Verbindung hegt, fühlt sie eine magnetische Anziehung, die sie in die Lage versetzt, jenseits aller Grenzen des Unmöglichen von: „Ich kann nicht“, „Wie?“ und „Keine Zeit!“ zu fliegen. Die Verbindung erfüllt die Seele mit einer spirituellen Kraft, die sie konstant positiv und von aller äußeren Negativität unbeeinflusst bleiben lässt.

Meditation hilft uns, diese innere spirituelle Kraft zu gewinnen, besonders wenn wir sie in unserem alltäglichen Leben einsetzen. Um diese Kraft zu bewahren, empfiehlt es sich, dass wir uns täglich verbinden und jeden Morgen neu aufladen. In der Stille findet der Mensch eine persönliche und wohltuende Freundschaft mit Gott, der nicht nur zuhört und hilft, sondern der vor allem einfach da ist. Die Menschen haben die einfache Freude an Seiner Gegenwart weitgehend verloren. Sie haben das Gefühl, sie müssten um etwas bitten, etwas sagen oder singen. Es reicht aber aus, einfach nur ruhig in der Stille dieser spirituellen Begegnung zu verweilen und zufrieden zu sein.



GLEICHGEWICHT UND HARMONIE

Harmonie in uns selbst und mit anderen gründet sich auf die Sorgfalt in drei Aspekten der Erinnerung: Der Fähigkeit, Verbindungen herzustellen, zu lösen und sie erneut herzustellen.

Wenn ich meine Gedanken von äußeren Einflüssen löse, mich vom Tun und vom Sprechen zurückziehe, dann kann ich in die Stille gehen und mich mit mir selbst verbinden.

Um mich mit mir selbst zu verbinden, benutze ich den Gedanken: „Om Shanti“. Dieser Gedanke ist der Schlüssel, der meinen ewigen Schatz des Friedens und die Qualitäten, die aus diesem Frieden hervorgehen, aktiviert. Der erste Schritt in der Meditation besteht darin, mich mit mir selbst zu verbinden: Das nennen wir den Schritt nach innen.

Der nächste Schritt in der Meditation ist nach oben gerichtet. Innerhalb einer Sekunde verbinde ich meinen Geist durch konzentriertes Denken mit der Höchsten Quelle des Friedens.

Stille und Liebe schenken dem Geist Flügel, um die Anziehung der Schwerkraft zu überwinden, hinaufzufliegen und

sich mit dem Einen zu vereinigen, der der reinste Energiepunkt im Universum ist. Diese vertikale Verbindung von mir, dem Punkt oder der Seele, mit dem Punkt des Universums, der Höchsten Seele, schenkt dem Geist frische, neue Energie. Diese frische Energie ist göttliche, spirituelle Kraft, die bei keinem menschlichen Wesen gefunden oder von ihm bezogen werden kann. Wenn ich mir daher wünsche, mich selbst wieder aufzuladen und das ursprüngliche Gleichgewicht und die Harmonie in mir wieder zu entdecken und zu erneuern, sollte die zweite Bewegung meines Geistes von innen nach oben, d. h. senkrecht ausgerichtet sein.

Wenn die Menschen heutzutage nach Liebe, Sinn und Bestimmung suchen, suchen sie zunächst auf der horizontalen Ebene, d. h. auf der Ebene menschlicher Beziehungen. Dies führt leicht zu einem noch größeren Energieverlust und schließlich zu Unzufriedenheit und Leere. Die von innen nach oben, d. h. senkrecht ausgerichtete Verbindung befreit uns davon, von anderen abhängig zu werden und zu viele Erwartungen zu haben.

Dann, nach der nach oben gerichteten Verbindung, kann die horizontale Verbindung mit anderen erfolgen, also mit dem, was außen liegt.

Die Bewegung nach oben kann man auch „Rückverbindung“ nennen. Wenn wir die anderen zwei Schritte gemacht haben (zuerst nach innen und dann nach oben), verbinden wir uns

mit Offenheit und der Bereitschaft zu teilen – statt auf der Basis von Selbstsucht und Bedürftigkeit – horizontal wieder mit anderen Menschen. An diesem Punkt entsteht eine echte Beziehung, die respektvoll und ausbalanciert ist, und nicht eine Beziehung des Forderns, Nehmens oder Ausbeutens. Wir sind zu dem Verständnis gelangt, dass wir, wenn wir mit uns selbst im Reinen sind, auch mit anderen im Reinen sein werden.

Alle drei Verbindungselemente sind für eine gute emotionale und spirituelle Gesundheit notwendig.

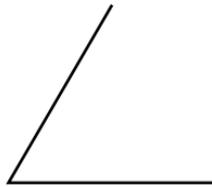
Wenn ich nur mit meinem Inneren verbunden bin, besteht die große Gefahr, arrogant zu werden und mich ausschließlich in mir selbst zu verlieren. Wenn ich nur mit der Höchsten Quelle verbunden bin, ohne viel Bezug zu mir selbst oder anderen zu haben, besteht die Gefahr, starr, fanatisch und unrealistisch zu werden. Wenn ich mich zu sehr auf andere konzentriere, entsteht eine Abhängigkeit, die in Konflikt und Enttäuschung mündet. Das Letztere ist ein unvermeidliches Ergebnis, wenn ich mich zu sehr auf die Beziehungen mit anderen konzentriere und denke, dass ich mein Glück und meinen Lebenssinn hauptsächlich durch sie bekomme.

Wenn ich mich wieder mit der Außenwelt verbinde, so kann dies auf effektive Weise erfolgen, indem ich den Ausgangspunkt meiner Verbindung mit mir selbst und mit dem Einen beibehalte.

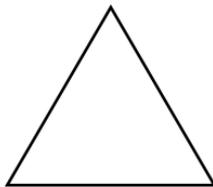
Die Verbindung dieser drei Punkte kann in der Form des Dreiecks bildlich dargestellt werden: Mit mir selbst als einem Punkt, dann entsteht eine vertikale Verbindung nach oben mit der Höchsten Quelle:



Dann die horizontale Verbindung mit anderen:



Andere benötigen ihre eigene unabhängige und persönliche Verbindung mit dem Höchsten Punkt, um ihr Bewusstsein wieder zu beleben und zu erneuern. Auf diese Weise wird das Dreieck harmonischer Energie vollständig.



Der optimale Zustand ist erreicht, wenn alle drei Punkte gleich weit voneinander entfernt und nicht zu sehr auf die eine oder andere Seite verschoben sind. Das „gleichschenklige“ Dreieck war in der antiken Mathematik das Symbol für Harmonie, Frieden, Ordnung und Gleichgewicht. Sie sind im Grunde ein natürlicher Bestandteil des menschlichen Lebens. Wenn wir zu diesem inneren Zustand zurückkehren möchten, sollten wir die Wichtigkeit erkennen, dass alle Beziehungen gleich weit voneinander entfernt sein sollten. Es bedarf einer gehörigen Portion Aufmerksamkeit, diese drei im Gleichgewicht und in einem funktionstüchtigen Zustand zu halten. Ansonsten werden wir unflexibel, wenn wir uns zu sehr auf eine der drei Beziehungen konzentrieren. Dieser Mangel an Flexibilität bewirkt, dass wir aus dem Gleichgewicht geraten. Das Ergebnis sind Disharmonie und Uneinigkeit, was man auch „Gewalt“ nennen kann – ein unnatürlicher Zustand oder sogar die Hölle, wenn es einen extremen Punkt erreicht.

Um ein Gleichgewicht zwischen den Dreien aufrechtzuerhalten, begeben Sie sich in die Stille: Sie ist die Zeit der Innenschau, in der ich den Fluss meiner Beziehungen prüfen kann. Dieser Prüfmechanismus schützt, bewahrt und entwickelt die Qualitäten dieser drei Punkte.



MOTIVATION

Meditation hilft uns in Form von Besinnung und Überprüfung, uns zu motivieren und diese Motivation aufrechtzuerhalten. Um Neues wahrnehmen zu können und Klarheit über die eigenen Ideale und Ziele zu gewinnen, ist es wichtig, nicht an alten Gewohnheiten, Denk- und Sichtweisen festzuhalten. Durch dieses Loslassen wird Platz für etwas Neues und Inspirierendes geschaffen.

Motivation ist eine positive innere Energie, eine Kombination von Begeisterung und klarer Wahrnehmung, die uns ermöglicht, eine Aufgabe zu vollenden.

Die Motivation stärkt unsere Entschlossenheit. So können wir unseren eingeschlagenen Kurs halten. Sonst wird man leicht von Problemen, Neuigkeiten und Trägheit abgelenkt. Was bewirkt Motivation? Sie bewegt uns von einer Wirklichkeit in eine andere, von dort, wo wir sind, dahin, wo wir sein möchten. Die Motivation wird bewahrt, wenn ein Gefühl von Sinn und Identität entsteht und ein eigener Beitrag möglich ist.

Eine gute Methode, unsere Motivation wieder zu beleben, liegt darin, folgende Fragen zu untersuchen:

Was will ich?
Was wünsche ich mir?
Was schätze ich?
Was brauche ich?
Woran habe ich Freude?
Was verstehe ich?
Und insbesondere:
Was liebe ich?

Wenn wir uns hinsetzen und über die Antworten auf diese Fragen nachdenken, werden sie zur Grundlage dafür, neue Einsichten und Aufgaben lebendig werden zu lassen. Sie erwecken zudem solche Einsichten und Aufgaben zum Leben, die wir vernachlässigt und daher nicht genug entwickelt haben. Unser ganzes Leben lang sollten wir von Zeit zu Zeit innehalten, still werden und immer wieder neu definieren, neu bewerten und mit dem experimentieren, was wir wissen oder zu wissen glauben. Es ist eine einfache Übung, die, aufrichtig durchgeführt, unsere Gedanken und Motivationsmuster erneuert.

Um unsere Muster zu ändern, ist es von großem Wert,

sich neu zu definieren,
sich neu zu begutachten,
sich neu zu orientieren,
wieder zu lernen.

Dann werden Neuheit, Kreativität und Qualität erzeugt.

Erfolgreiche Motivation hängt davon ab, ob es ein klares Ziel gibt. Wie sehr glauben wir an unser Ziel? Vertrauen in unser Ziel bestimmt die Qualität unseres Einsatzes und unserer Bereitschaft, uns Herausforderungen zu stellen. Neue Motivation entsteht durch die Erkenntnis, dass es immer Gelegenheiten gibt, etwas zu verändern und wir immer eine Wahl haben.

Eine andere Frage, die uns dabei hilft, unsere Motivation aufrechtzuerhalten, lautet: „Was ist wirklich am wichtigsten für mich: Das Produkt oder der Prozess?“ Der Prozess bringt Wachstum, Entwicklung und Lernen mit sich: Eine Kultivierung der Bewusstheit und der Ressourcen in uns selbst und in anderen. Wenn wir produktorientiert sind, neigen wir dazu, zu sehr auf das Ergebnis zu schauen, ohne genug Aufmerksamkeit oder Achtsamkeit für die zugrunde liegenden Prozesse aufzubringen, die erforderlich sind, um dieses Ergebnis zu erzielen. Die Methode von „schnelle Lösung“, die „Erfolg in sieben Tagen“-Formel funktioniert nicht wirklich, zumindest nicht dauerhaft. Wenn wir die Natur betrachten, sehen wir, dass ihre Schönheit und ihre Stärke ein Ergebnis des Zusammenwirkens von Zeit und Prozess sind. Eine mächtige Eiche, die Rosen im Garten, der Wechsel der Jahreszeiten entstehen nicht über Nacht. Bestimmte Prozesse benötigen Zeit und Raum, damit sie ihre Wirkung entfalten können.

Um einen Prozess wirkungsvoll zu gestalten, setze ich Prioritäten, das heißt ich setze meine Zeit, Energie und Ressourcen auf optimale Weise ein.

Um Prioritäten zu setzen, müssen wir schlaue Ausreden als solche erkennen und zurückweisen (z.B.: „Ich habe keine Zeit dafür.“). Eine weitere Unterstützung ist die Aufstellung eines Terminplans, der realistisch und funktional ist. Wenn wir uns die Prioritäten in unseren Werten anschauen, wird uns die Art unserer Motivation klarer. Bin ich materialistisch oder spirituell motiviert? Die Ergebnisse beider Varianten sind sehr unterschiedlich.

Materialistische Motivation gründet sich auf Ehrgeiz, Wettbewerb und dem Wunsch nach Position. Oft glauben wir, dass wir ohne diese Antriebe nicht erfolgreich sein können, und daher denken und handeln wir auf der Grundlage dieser Werte. Häufig führt dies zu Konflikten, Ängsten, Verhaftungen, Neid und Besitzdenken oder dazu, dass wir uns selbst zu sehr mit einer Rolle oder einer Position identifizieren. Das hat zur Folge, dass wir uns von jedem bedroht fühlen, der talentierter ist oder mehr gepriesen wird als wir. Wenn die Motivation materialistische Wurzeln hat, ist damit immer eine Angst vor Verlusten verbunden, die Unbehagen, Stress und Sorge erzeugt.

Spirituelle Motivation gründet eher auf der Begeisterung für eine Aufgabe als auf blindem Ehrgeiz. Sie setzt auf die Kooperation mit der Einzigartigkeit anderer, anstatt mit ihrer Andersartigkeit zu konkurrieren. Ein qualitativ hochwertiger Dienst wird letztlich durch das Gefühl bewirkt, durch all meine Talente wie auch durch meine Position oder Rolle zu

dienen: Einem Bedürfnis zu dienen, statt ein Bedürfnis auszubuten, das ist Qualitätsdienst.

Die Ergebnisse spiritueller Motivation sind Achtung, Harmonie, individuelles und kollektives Wohlergehen, das Gefühl von Sinnhaftigkeit und das Empfinden einer tiefen Erfüllung im eigenen Sein.

Spirituelle Motive wie Kooperation, Miteinanderteilen, Fürsorge, Integrität und Achtung lassen Qualität in der Zielsetzung, in der Aufgabe und in der eingesetzten Methode entstehen. In der Form von Besinnung unterstützt uns die Meditation dabei, unsere Ziele, Prozesse und die Gründe, warum wir genau das tun, was wir tun, neu zu untersuchen und zu definieren.



KOMMUNIKATION

Ein großer Teil unserer Kommunikation ist nonverbal und oft entgeht uns die Wirkung, die dies auf andere hat. Der Klang unserer Stimme, unsere Körpersprache (besonders Augen und Gesicht) sowie unsere Einstellungen und Gefühle kommunizieren fortwährend mit anderen und drücken Ärger, Furcht, Liebe, Zutrauen oder Ablehnung aus – tatsächlich all unsere Emotionen. Wir können unsere wahren Absichten nicht verbergen. Vielleicht gelingt es uns eine Zeit lang, doch schließlich kommt die Wahrheit zum Vorschein.

Um klar zu kommunizieren, ist Stille – das heißt die Fähigkeit zuzuhören – der erste Schritt.

Zusätzlich geht es in der Kommunikation darum, mitzuteilen, zu verstehen und zu genießen, was der andere anzubieten hat. Aufrichtige Kommunikation heilt und nährt.

Es gibt nicht nur die Kommunikation mit anderen, sondern auch mit uns selbst, mit Gott und sogar mit der Natur. Still, konzentriert und offen zu sein ermöglicht uns, uns auf andere einzustellen, damit wir in angemessener und sinnhafter Weise – und nicht nur mechanisch – antworten können.

Was sind die Blockaden, die sich positiver Kommunikation entgegenstellen? Spiegeln wir das, was wir meinen, wider oder weichen wir davon ab, wenn wir kommunizieren? Ist das, was wir vermitteln, klar oder verwirrend für andere?

Hier sind die häufigsten Gründe für Blockaden in der Kommunikation:

→ Mit einem Schwall von Gedanken, Worten und Handlungen überladen sein. Das führt dazu, dass wir nicht mehr klar genug denken können. Wir verlieren die Essenz dessen, was man uns zu übermitteln versucht, aus den Augen.

→ Uns in unseren eigenen Emotionen oder Ideen verlieren. In einem solchen Zustand hören wir anderen nicht aufmerksam zu.

→ Uns auf negative Weise an die Vergangenheit erinnern. Das gestattet uns nicht, uns in rechter Weise auf unsere Gegenwart und Zukunft einzustellen. Wenn wir nicht angemessen mit den Erfordernissen der Gegenwart kommunizieren, verpassen wir Gelegenheiten.

→ Mangel an Aufrichtigkeit. Wenn unsere Gedanken und Gefühle ehrlich und voller Achtung sind, werden sich die Herzen anderer für uns öffnen. Es entsteht eine positive Bahn des Vertrauens und die Kommunikation fließt auf eine positive Weise.

→ Negative Wahrnehmungen und Gefühle in Bezug auf andere. Das heißt: Welches Bild wir uns innerlich von anderen machen oder wie wir sie etikettieren. Solche Gefühle, ganz gleich wie gut sie versteckt werden, teilen sich schließlich immer auf einer subtilen, nonverbalen Ebene mit und erzeugen eine Atmosphäre der Spannung und des Unbehagens.

→ An negativen Wahrnehmungen und Gefühlen festhalten. Eine wirksame Methode, um unsere Beziehung mit anderen zu erneuern, besteht darin, im täglichen Umgang Negativität loszulassen oder zu vermeiden, so dass sie sich gar nicht erst aufbauen kann. Viel zu oft baut sich etwas auf, ohne dass wir es auch nur bemerken, und dann wundern wir uns, warum kein positives Feedback kommt.

→ Mangel an Stille. Tief in uns selbst einzutauchen und unsere Gedanken und Gefühle unter die Quarantäne der Stille zu stellen, macht es möglich, dass sie sich zum Positiven wandeln. Die Quarantäne stiller Entspannung entschärft den Ärger sowie die Schuldzuweisungen und Vorwürfe, die oft damit einhergehen.

Welche Methoden gibt es, um die Kommunikation zu verbessern?

→ Mit beiden Ohren zuhören. Wir sollten aktive Zuhörer sein, indem wir uns voll auf die Person und den Moment einstellen und ganz und gar präsent sind. Wenn nicht, hören

wir durch ein Ohr zu und lassen es aus dem anderen wieder hinaus. Oder wir hören nur halb zu, was unvermeidlich zu Missverständnissen führt.

→ Verstehen, von welchem Hintergrund aus die andere Person spricht. Wenn wir nur vermuten, uns etwas vorstellen oder beurteilen, hindert unsere kritische Sichtweise andere daran, das auszudrücken, was sie gerne sagen möchten. Aufgrund von falschen oder halbrichtigen Annahmen wird anderen nicht die Möglichkeit eingeräumt, sich außerhalb unseres Bezugsrahmens, in den wir sie zwingen, zu bewegen oder auszudrücken. Um anderen eine echte Chance zu geben sich auszudrücken, dürfen wir sie nicht in unsere vorgefertigten Schubladen zwingen.

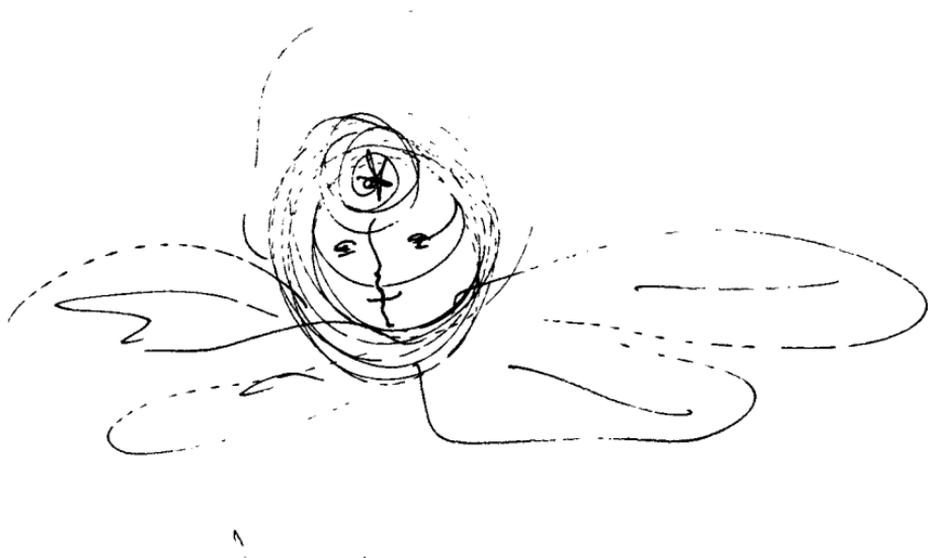
→ Denken, bevor wir sprechen. Das ist nichts Neues, doch so oft wir es auch hören, wir vergessen doch es umzusetzen. Zu denken, bevor wir sprechen, heißt dem Anderen mit Bedacht zu begegnen. Und indem wir das tun, sagen wir das Richtige zur rechten Zeit und auf die richtige Art und Weise.

→ Immer das sagen, was wir meinen. Wenn wir mit Mut und ruhigem Selbstvertrauen und ohne Nachdruck sprechen, dann ist die Kommunikation ehrlich, offen, klar und vertrauenswürdig. Es ist nicht mutig, das zu sagen, wovon wir annehmen, dass andere es hören möchten. Wenn es uns an Mut fehlt, weil wir ein Bedürfnis nach Bestätigung und Akzeptanz haben oder weil es uns an Selbstvertrauen mangelt,

dann bleiben unsere Kommunikation und die sich daraus ergebende Beziehung oberflächlich und künstlich. Keiner der Beteiligten fühlt sich in solch einer Situation zufrieden.

→ Die Sprache der Stille lernen. Sie ist die Grundlage guter Absichten, positiver Gefühle und klarer Einstellungen. In dieser Sprache existiert nur eine Grammatik: Ehrlichkeit und Freundlichkeit. Ehrlichkeit führt zu Klarheit und Freundlichkeit lässt eine Einstellung entstehen, die von Achtung getragen ist.

Wenn wir uns Zeit nehmen, über das Niveau unserer Kommunikation in Bezug auf jeden, dem wir begegnen, nachzudenken, werden sich die Erkenntnisse, die wir in der Stille gewinnen, in der höheren Qualität und Leichtigkeit des Umgangs manifestieren, den wir in allen Beziehungen pflegen: Sei es mit uns selbst, mit anderen oder mit der Höchsten Quelle des Lichts.



DIE FURCHT ÜBERWINDEN

Angst taucht fast jeden Tag in unserem Leben auf – in Form von Stress, Sorgen, Beklemmung und einer Vielzahl anderer negativer Formen. Stress ist eine der größten Seuchen des 21. Jahrhunderts. Ursprünglich wurde das Wort „Stress“ lediglich für den auf eine Maschine ausgeübten Druck bzw. die Spannung verwendet: Ingenieure sorgten dafür, dass diese Belastung messbar gemacht werden konnte, um sicherzustellen, dass die Maschine korrekt funktioniert. Mittlerweile ist dies jedoch ein weit verbreiteter Ausdruck dafür geworden, einen menschlichen Gemütszustand zu bezeichnen.

Wenn wir versuchen Stress zu beschreiben, kommt uns eine ganze Reihe von Worten wie „Druck“, „Zwang“, „mehr“, „Termine“ oder „Fristen“ in den Sinn. Immer mehr leisten, produzieren und immer noch besser und besser werden zu müssen, erzeugt viel Spannung, die von der Angst herrührt, etwas nicht rechtzeitig fertig zu bekommen.

Materialistische Werte wie: Bekommen, haben, anhäufen, und andere Menschen durch Ehrgeiz, Wettbewerb und Position zu übertrumpfen, erzeugen enormen Stress.

Wenn wir gestresst sind, sind wir überbeansprucht. Wir denken und sprechen zu viel und reagieren extrem. All das beeinflusst sowohl den Körper als auch den Geist negativ. Das Schlimmste ist, dass dies zu einer Gewohnheit wird, die oft unkontrolliert abläuft. Daher wird das einfache Heilmittel, innezuhalten und zu entspannen, nicht als Heilmittel angesehen. Manche halten es sogar für eine nutzlose Zeitverschwendung.

Bevor wir jedoch erkunden, wie man Ängste generell überwindet, wollen wir uns einige Arten von Ängsten ansehen, unter denen die Menschen leiden:

→ Das Unbekannte: Etwa Tod oder eine neue Situation.

→ Einsamkeit: Manchmal fürchten sich Menschen so sehr vor der Einsamkeit, dass sie ihre eigene Gesellschaft nicht ertragen können und es vorziehen, sich in oberflächlichen Beziehungen und Aktivitäten zu verlieren.

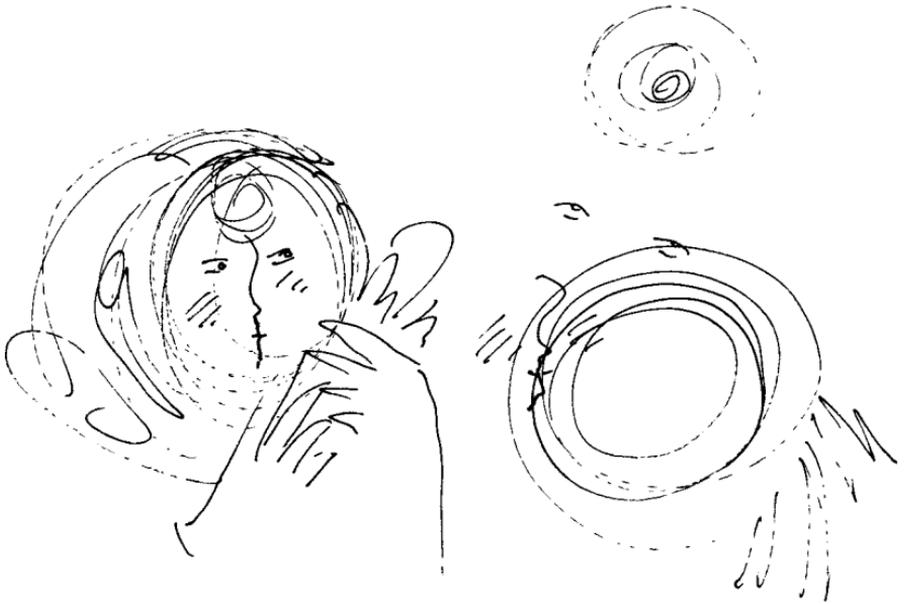
→ Die Zukunft: Da die Krisen in der Welt – seien es politische, ökonomische, soziale oder Umweltkrisen – zunehmen, breitet sich Angst vor der Zukunft aus, sowohl auf persönlicher Ebene als auch im kollektiven Sinne.

→ Krankheit: Aus Angst vor Krankheit machen die Menschen ihre Krankheit manchmal schlimmer, als sie ist, oder sie leben in der Furcht, etwas Schreckliches zu bekommen.

- **Andere Menschen:** Für gewöhnlich ist dies die allergrößte Angst – die Angst vor dem Ärger, der Zurückweisung, der Verurteilung oder der Gewalt anderer Menschen.
- **Versagen:** Viele Menschen vermeiden es, etwas Bestimmtes zu tun, oder ziehen es vor, nicht zu handeln, weil ihre Versagensangst jegliche Initiative und ihr Selbstvertrauen lähmt.
- **Autorität:** Dies kann Angst vor einem Elternteil, vor einem Vorgesetzten oder sogar vor Gott sein. Da Autorität häufig missbraucht oder falsch angewendet worden ist, um Menschen zu kontrollieren und zu unterdrücken, ist es eine normale Folgeerscheinung, dass Angst in Form von Argwohn und Misstrauen – sowohl persönlich als auch kollektiv – zu einer so negativen Kraft in der Gesellschaft geworden ist.

Es gibt viele Gründe für diese Arten von Angst; dabei sind die häufigsten:

- Vergangene Erfahrungen, die zu Enttäuschung, Verunsicherung oder einer erhöhten Vorsicht geführt haben
- Mangel an Vertrauen in sich selbst und in andere
- Das Bedürfnis nach Anerkennung, Zugehörigkeit oder Akzeptanz
- Die Gewohnheit, alles negativ zu sehen



Eine der größten Folgeerscheinungen von Angst sind Zweifel.

Wenn sich jemand in Zweifeln verliert, kann er nicht an die Lösungen und Antworten glauben, die ihm gegeben werden – noch nicht einmal soweit, um mit ihnen zu experimentieren und durch Versuche herauszufinden, ob sie funktionieren könnten. In ihrer extremen Form erzeugen Zweifel solch eine Ungewissheit und Verunsicherung, dass der Betreffende mental und emotional wie gelähmt ist. Völlige Erstarrung oder Panik treten ein und der Betreffende kann dann keinerlei Initiative mehr ergreifen, wieder positiv zu sein. Der Geist wird von Fragen wie: „Wann?“, „Wie?“, „Warum?“ oder „Was?“ geplagt. Die Fragen werden nicht

gestellt, um wirklich Antworten zu finden. Es geht nur noch darum, das eigene Zögern zu verlängern, in der Defensive zu verharren oder in einem Zustand der Unverbindlichkeit zu bleiben, in dem man nicht wirklich zuhört oder etwas wissen möchte. Sich nach etwas zu erkundigen ist etwas anderes, als zu zweifeln. Wenn jemand etwas erfahren möchte, dann stellt er konstruktive Fragen, die einhergehen mit einer Offenheit zu lernen und der Bereitschaft zum Experimentieren.

Wenn Angst in einer Form besteht, die sich durch Zweifel, Eifersucht, Geheimnistuerei oder Wettbewerbstreben ausdrücken kann, gibt es weder Offenheit noch die Bereitschaft zur Veränderung. Im Kern all dessen sitzt die Angst vor dem Verlust entweder einer Person, einer Position, des eigenen Images oder des Besitzes. Alle Ängste, ob subtil oder nach außen sichtbar, führen zu Abhängigkeit, Erwartungen und schließlich Konflikten – entweder in uns selbst oder mit anderen.

Wie können wir Angst überwinden?

Bevor wir an etwas teilnehmen oder auf etwas reagieren, müssten wir häufig erst entspannen, ruhig werden und beobachten, damit unser Beitrag angemessen und positiv ist.

Lernen Sie, Folgendes zu beobachten:

Wie sehe ich mich selbst?

Als wertvoll?

Mit dem Recht, da zu sein?

Kann ich mich mir selbst stellen?

Mag, akzeptiere und achte ich mich selbst?

Wie sehe ich andere? Als:

Freunde?

Feinde?

Lehrer?

Unterstützer?

„Erweiterungen“ meiner selbst?

Wertvoll?

Wie sehe ich das Leben? Vorrangig als:

Freude oder Schmerz?

Geschenk oder Fluch?

Spiel oder Kampf?

Lernen oder Verlieren?

Wenn wir diese Fragen ruhig und langsam durchgehen und uns Zeit nehmen, über sie nachzudenken, zeigen uns die Antworten, ob wir in unserem Leben Mauern errichten oder Brücken bauen. Gibt es nur Brücken oder nur Mauern – oder beides? Mehr Brücken oder mehr Mauern? Die negative Antwort ist eine Mauer; die positive Antwort ist eine Brücke.

Hier finden Sie einige Methoden, um mehr Brücken anstatt Mauern zu errichten:

1. VERTRAUEN:

Lernen Sie zu vertrauen; denn uns selbst, anderen und dem Leben zu vertrauen, eröffnet ungeahnte Möglichkeiten. Sorgen Sie sich nicht zu sehr, wenn Sie betrogen werden, wenn andere nicht aufrichtig sind, wenn, wenn, wenn ... Lassen Sie die „Wenns“ sein und handeln Sie nach dem Motto: „Wer nichts wagt, der nichts gewinnt.“

2. GLAUBEN:

Springen Sie über Hindernisse hinweg und benutzen Sie diese nicht als Ausreden. Wenn wir keine Herausforderungen annehmen, führen wir ein Leben „langweiliger Sicherheit“, dessen Grundlage die Angst vor Neuheit oder Veränderung ist. Es mag sicher und bequem erscheinen, doch es handelt sich um eine trügerische Sicherheit, die jederzeit wegbrechen kann.

3. AKZEPTANZ:

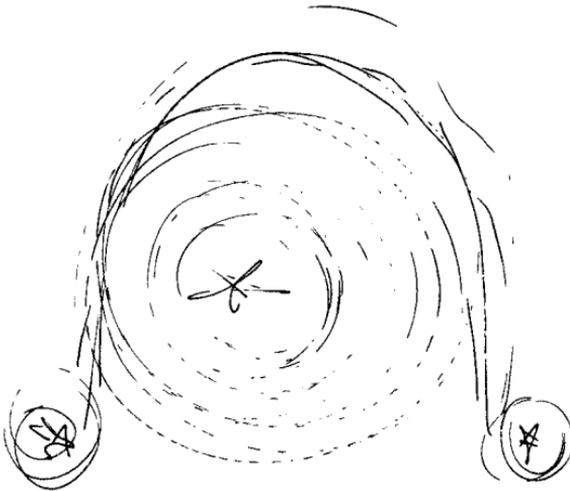
Fehler, Rückschläge, Fehlschläge oder Enttäuschungen sind Teil des Wachstums- und Erkenntnisprozesses und sollten nicht verurteilt oder gefürchtet werden. Jeder Mensch ist schon durch so etwas hindurchgegangen und wird es weiterhin tun.

4. LEICHT BLEIBEN:

Alles hat seine Bedeutung, und wenn wir es jetzt nicht verstehen, werden wir es zu einem späteren Zeitpunkt verstehen. Es ist für Geist und Körper gesund, keine Last der Übertreibung und keinen Mangel an Durchblick mit sich herumzutragen.

5. DAS LEBEN IST EIN SPIEL:

Verstehen Sie die Regeln und spielen Sie es gut. Ein guter Spieler ist vor allem aufmerksam, ausgeglichen, tolerant und flexibel. Er bleibt nicht zu lange in einer Szene, an einer Regel oder einem anderen Spieler hängen, schenkt gebührende Achtung und Aufmerksamkeit, wobei er im Fluss bleibt und weiter voran geht. Ein guter Spieler spielt seine eigene Rolle und versucht nicht die Rolle anderer zu spielen.



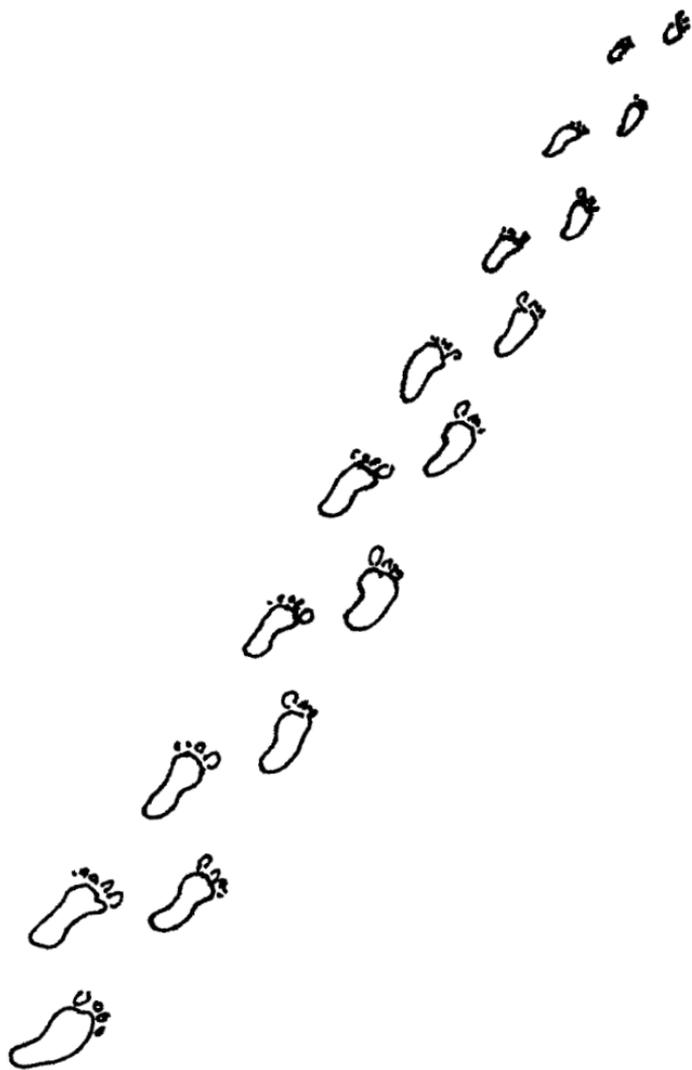
6. SELBSTACHTUNG:

Lassen Sie uns unsere spirituelle Realität als Menschen anerkennen, mit ihren wertvollen inneren Ressourcen, die wir jederzeit öffnen und benutzen können. Wir brauchen keine vermeintlichen, äußerlichen Unterstützungen wie Ansehen, Ruhm oder Lob. Wir sind, was wir sind, aufgrund dessen, was in uns steckt. Unser Bezugspunkt ist das in uns, was ewig und wertvoll ist. Dann kann es keine Angst mehr geben, Schaden zu erleiden.

7. STILLE UND POSITIVER AUSBLICK:

Wenn wir begreifen, wie wichtig es ist, von Zeit zu Zeit ruhig und still zu sein, dann können wir unsere positive Einstellung uns selbst und dem Leben gegenüber wieder entdecken und erneuern. Sonst werden die Geschwindigkeit und der immense Druck negativer Kräfte – ob aus uns selbst heraus oder von anderen – uns weiterhin mit Angst erfüllen.

Befreien wir unser Leben vom Druck und lernen, die Ketten der Angst zu zerreißen, die uns binden und davon abhalten, spirituellen Fortschritt zu machen.



DIE NÄCHSTEN SCHRITTE

Jeder Tag ist eine Chance zu lernen, zu heilen und das ursprünglich Gute in jedem zu sehen. Wenn wir dies vergessen, werden wir von Stress und Feindseligkeit verunreinigt. Wie sollen wir uns jedoch daran erinnern, wenn es scheinbar so viel zu erledigen gibt und wir so viel Negativem begegnen? In der Theorie klingt alles so einfach und inspirierend, doch wie können wir es in die Praxis umsetzen?

Wir nähren die Seele, indem wir in die Tiefen der Stille eintauchen und lernen, uns selbst zu lieben und wertzuschätzen. Wenn wir uns dafür Zeit nehmen, verändert dies etwas in der Art und Weise, wie wir mit den Dingen umgehen. Dies zeigt sich allmählich in verbesserten Beziehungen und in der höheren Lebensqualität. Durch eine systematische und praktische Herangehensweise können wir die Veränderungen, die wir uns in unserem Leben wünschen, fördern. Ansonsten können alte Verhaltensmuster und der Einfluss der Welt unsere Entschlüsse und Bemühungen untergraben, ähnlich einer Flut, die eine Sandburg fortspült.

Hier sind einige praktische Anregungen zur Unterstützung unseres spirituellen Wachstums und unserer Transformation.

1. EINEN RAUM FÜR DIE STILLE SCHAFFEN

Es ist wichtig, der inneren Stille Raum zu geben. Wir können eine Ecke oder ein Zimmer nur für diesen Zweck einrichten. An diesem Ort besteht die Gelegenheit, uns jeden Morgen auf den kommenden Tag vorzubereiten und den Geist am Abend von allen nutzlosen Gedanken und Gefühlen, die sich angesammelt haben, zu befreien.

2. TÄGLICHES ÜBEN

Innere Disziplin unterstützt die Meditation. Wir sind dabei letztlich auf uns selbst gestellt, da nur wir Zugang zu unserem Geist haben und ihm auf Dauer Wohltat erweisen können. Wenn wir uns positiv und stark fühlen möchten, um jeden Tag friedlich zu leben und effektiv zu gestalten, sollte der Geist sich entspannen und stärken. Für diejenigen, die dies erkannt haben, wird es zur persönlichen Priorität, täglich eine gewisse Zeit für innere Stille zu erübrigen.

Beginnen Sie jeden Tag mit positiver Stille. Es ist gut, vor der Arbeit, dem Frühstück oder vor irgendeiner Tätigkeit für eine Weile bei sich selbst einzukehren.

In diesem Raum der inneren Einkehr können wir uns mit unseren ursprünglichen geistigen Qualitäten verbinden und unsere innere Batterie für den vor uns liegenden Tag mit positiven Gedanken aufladen. Am Ende des Tages können wir alle verbliebenen Gedanken an unsere Taten und alle gemachten Erfahrungen ablegen. Schließlich ist die Vergan-

genheit ja bereits vorbei und wir können gute Wünsche überall dorthin schicken, wo sie gebraucht werden.

Nachdem wir uns mit dem Besten in uns selbst verbunden haben, hilft uns das, bewusster zu leben, so dass wir mit allem wirkungsvoller umgehen können.

Die tägliche Übung der morgendlichen Vorbereitung und der abendlichen Klärung hält den Geist fit und gesund. Ein gesunder Geist ist leicht und konzentriert und nicht so anfällig für Ablenkung oder Überbelastung.

3. NUTZEN SIE „TRAFFIC CONTROL“

Wenn wir uns während bestimmter Momente am Tag an unseren ursprünglichen, friedlichen Zustand erinnern, entsteht ein Raum in uns, in dem wir uns wieder aufladen und von angesammelter Negativität befreien können, die unseren Geist beeinflusst hat, ohne dass wir es bemerkt hätten.

Wie zuvor schon erwähnt ist „Verkehrskontrolle“ eine Methode, um den Fluss und die Art von Gedanken, die wir erzeugen, zu prüfen und zu steuern. Sind unsere Gedanken nutzlos oder sind sie nützlich, notwendig, positiv und friedlich? Wenn wir eine Minute pro Stunde – zu jeder vollen Stunde – innehalten, können wir nach innen gehen, den Gedankenfluss bremsen und uns stattdessen auf die Erfahrung von „Ich bin ein friedvolles Wesen“ konzentrieren. Diese Übung hat eine sofortige beruhigende Wirkung auf den Geist

und – wenn sie regelmäßig erfolgt – eine äußerst positive Auswirkung auf unser tägliches Leben.

4. BESUCHEN SIE EIN MEDITATIONSZENTRUM

Der Ausgangspunkt ist Wissen bzw. Verstehen. Es ist nicht möglich, diese Reise ohne irgendeine Art von Richtungsweiser zu beginnen. Es gibt in der gesamten Welt Raja-Yoga-Meditationsschulen, die diese Unterstützung bereitstellen und allen Interessierten dabei helfen, die Meditation zu erlernen. In diesen Schulen wird darüber informiert, wie der Geist funktioniert, wie die Kräfte der Positivität wirken und wie spirituelle Werte und die Kunst wirkungsvoller Konzentration eine Basis bilden. All diese „Wegweiser“ helfen uns dabei, uns selbst besser kennen zu lernen; und wenn wir sie in unser tägliches, persönliches Leben übersetzen, verleihen sie uns Kraft in Form von Selbstachtung und Glück.

Eine Raja-Yoga-Meditationsschule ist eine spirituelle Schule, an der wir die ursprünglichen Künste des wahren Lebens erlernen können. Sie ist auch eine spirituelle Klinik, in der uns das Verständnis vermittelt wird, wie wir die „Heilmittel“ Frieden, Vertrauen und Achtung in unsere Beziehungen einbringen können. Sie ist zudem eine spirituelle Familie, in der wir erkennen, dass jedes Mitglied seine Einzigartigkeit und Qualität besitzt, die wertgeschätzt und aufrichtig akzeptiert werden wollen. Dadurch vermeiden wir die Falle, uns auf die Schwächen und die Rollen der anderen zu konzentrieren.

5. MEDITIEREN SIE MIT ANDEREN

Eine andere große Hilfe, auf dem Weg der Meditation eine stabile Grundlage aufrechtzuerhalten, ist gemeinsames Üben. Durch mein persönliches Praktizieren halte ich mein Verantwortungsgefühl intakt und bleibe unabhängig. Ohne dieses zu verlieren, kann ich mich mit anderen zusammentun und dabei deren Erfahrungen und Wahrnehmungen wertschätzen und von ihnen lernen. Die Gruppendynamik bringt uns auf eine andere Erfahrungsebene, in einen Raum beidseitiger Erfahrung und beidseitigen Lernens. Wir lernen von jedem, immer und überall; doch die Intensität meines Lernens hängt von meiner Bereitschaft ab, gewisse Realitäten zu akzeptieren. Unsere Einstellung der Zeit gegenüber ist zum Beispiel verantwortungsvoller und positiver, wenn wir mehr darüber nachdenken, wie wir mit jedem Moment unseres Lebens umgehen.

Oft leben wir zu sehr in der Vergangenheit oder in der Zukunft und erkennen so nicht, dass die Gegenwart die Brücke ist, um uns von der Negativität der Vergangenheit zu befreien und mit Zuversicht in die Zukunft blicken zu können. Wir überqueren diese Brücke nicht, weil wir zu oft in den anderen beiden Zeitzeonen leben oder zu sehr von ihnen beeinflusst sind.

Erinnern Sie sich daran, dass sich JETZT die Gelegenheit bietet, auf jeder Ebene das Neue zu schöpfen.

6. ENTWICKELN SIE EINEN SPIRITUELLEN LEBENSSTIL

Die tägliche Meditationsausübung wird durch die Verände-

rung solcher Aspekte unseres Lebens unterstützt, die unsere Fähigkeit, den Geist zu lenken und in einem Zustand des Friedens zu leben, beeinträchtigen oder untergraben. Dies sind zum Beispiel: Die Einnahme bewusstseinsweiternder Substanzen wie Alkohol oder Drogen, das Anschauen gewalttätiger Filme sowie Handlungen, durch die alte Verhaltensmuster, die uns von unserem wahren Selbst entfernen, in uns verstärkt werden.

Viele Veränderungen treten leicht und von selbst ein, wenn wir beginnen, die wohltuenden Wirkungen der Meditation zu erfahren. Unser Verlangen nach materiellen Objekten – ausgenommen nach solchen, die für unser tägliches Leben notwendig sind – entfällt, da wir uns wünschen ein einfacheres, ruhigeres Leben zu führen. Wir gewinnen eine tiefere Achtung vor der Natur und verlieren das Verlangen, Fleisch zu essen. Außerdem werden wir wählerischer mit der Gesellschaft, in der wir uns aufhalten, sowie mit den Dingen, über die wir sprechen, da wir erkennen, dass alles, was wir sagen und tun, eine Auswirkung auf die Welt um uns herum hat.

Während unser Selbstwertgefühl und unser Selbstvertrauen allmählich wachsen, spüren wir den Wunsch, anderen Menschen zu helfen und die Wohltat, die wir aus unserer eigenen inneren Reise gewonnen haben, mit ihnen zu teilen. Das Leben füllt sich mit größerem Sinn und klarerer Zielsetzung und wir wollen unser Bestes für uns selbst, unsere Familien und unsere Gemeinschaft geben.

7. FANGEN SIE AN!

Der wichtigste Teil einer jeden Reise ist der Beginn. Manchmal zögern wir und manchmal suchen wir Ausflüchte, doch wir dürfen diesen Gedanken nicht nachgeben. Wenn wir die Herausforderung annehmen, den Anfang zu versuchen, beginnt die Reise. Wenn wir zustimmen, die ersten Schritte zu machen, wartet der Erfolg bereits auf uns. Vertrauen in uns selbst bringt Optimismus dem gegenüber, was wir tun. Optimismus und Vertrauen eröffnen den Horizont ungeahnter Möglichkeiten, ein inneres Wissen darüber, was alles Gutes da sein könnte, das ich bisher noch nicht sehen oder mir nicht einmal vorstellen konnte.

Es heißt: „Wer nichts wagt, der nichts gewinnt.“ Also, warum es nicht wagen? Warum nicht gewinnen?

WEITERE LEKTÜRE ALS NAHRUNG FÜR DIE SEELE

Wenn Sie Freude daran hatten, dieses Buch über Raja-Yoga-Meditation zu lesen, werden möglicherweise auch folgende Veröffentlichungen für Sie von Interesse sein. Durch sie können Sie Ihre Meditationspraxis erweitern und Ihr spirituelles Verständnis vertiefen.

BÜCHER UND INSPIRIERENDE KÄRTCHEN

Begegnung mit Weisheit	Dadi Janki
Der Alphapunkt	Anthony Strano
Meditation als Weg	Mike George
Die 7 AHA's erleuchteter Menschen	Mike George
Der Reisende - Die sieben Schlüssel	Barbara Bossert
Das Geschenk des Friedens	Enrique Simó
Der edle Pfad der Selbstentfaltung	Dr. Stephan Nagel
Entspannende Geschichten (Kinder)	Marneta Viergas
Entspannende Abenteuer (Kinder)	Marneta Viergas
Goldene Gedanken (60 Kärtchen)	Edith Malsi

MEDITATIONS-CD'S

Ich bin	Martha Helene Kautz
Spirituelle Selbstwahrnehmung	Monika Wiesner
Meditation als Weg	Mike George
Die Reisenden (Hörbuch für Kinder)	Robert Shubow

Alle genannten Artikel sind bei BKmedia erhältlich unter:
www.bkmedia.info; E-mail: info@bkmedia.info

ÜBER BRAHMA KUMARIS:

Die spirituelle Universität der Brahma Kumaris (www.bkwsu.org) wurde 1937 in Indien gegründet. Heutzutage ist sie mit mehr als 8000 Niederlassungen in über 100 Ländern vertreten. Die Leitung liegt hauptsächlich in den Händen von Frauen.

Hauptanliegen der spirituellen Universität ist es, Theorie und Praxis von Raja Yoga und Meditation zu lehren wie auch Kenntnisse universaler spiritueller Gesetzmäßigkeiten und grundlegender sozialer und ethischer Werte zu vermitteln.

Die vielfältigen Aktivitäten zielen darauf hin, einen aktiven, konstruktiven Beitrag in der Gesellschaft zu leisten, der das Verständnis und den Frieden unter den Menschen fördert.

Ein besonderes Anliegen ist die Förderung des interreligiösen Dialogs sowie die Unterstützung der Ziele und Aktivitäten der UNO. 1983 gewährten die UN Brahma Kumaris einen beratenden Status beim Wirtschafts- und Sozialrat, 1987 bei UNICEF. 1998 erhielt sie den allgemein beratenden Status bei der UNO. Für ihr Engagement hat die spirituelle Universität mehrere UN-Friedenspreise erhalten.

Weltweit bieten örtliche Niederlassungen Kurse in Raja Yoga, Meditation und Wertebildung an und unterstützen den Einzelnen, seine eigenen ihm innewohnenden Werte und Talente zu leben.

BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY
HAUPTSITZ

PO BOX No 2, MOUNT ABU, RAJASTHAN 307501, INDIEN

Tel: (+91) 297 43 82 61 68 Fax: (+91) 297 43 89 52

E-mail: bkabu@vsnl.com

www.bkwsu.org

INTERNATIONALE KOORDINATIONSZENTRALE UND
REGIONALES KOORDINATIONSBIÜRO FÜR EUROPA

Global Co-operation House, 65 Pound Lane,

London, NW10 2HH, UK

Tel: (+44) 0208 727 3350 Fax: (+44) 0 20 87 27 33 51

E-mail: london@bkwsu.com

www.bkwsu.org/uk

www.bkpublications.com

Koordinationsbüros der Brahma Kumaris
im deutschsprachigen Raum

NATIONALES KOORDINATIONSBIÜRO FÜR
DEUTSCHLAND

Raja Yoga Institut Brahma Kumaris Deutschland e. V.,

Lindenau 7, 60433 Frankfurt

Tel: (+49) 69 49 18 46, Fax: (+49) 69 49 28 48

E-mail: frankfurt@de.bkwsu.org

Deutsche Webseite: www.bkwsu.de

ÖSTERREICH

Helblinggasse 9/1, 1170 Wien

Tel. und Fax: (+43) 14 08 69 41

E-Mail: vienna@at.bkwsu.org

www.bkwsu.org/austria

SCHWEIZ

Regensberg Straße 240, 8050 Zürich

Tel: (+41) 43 2 88 59 00

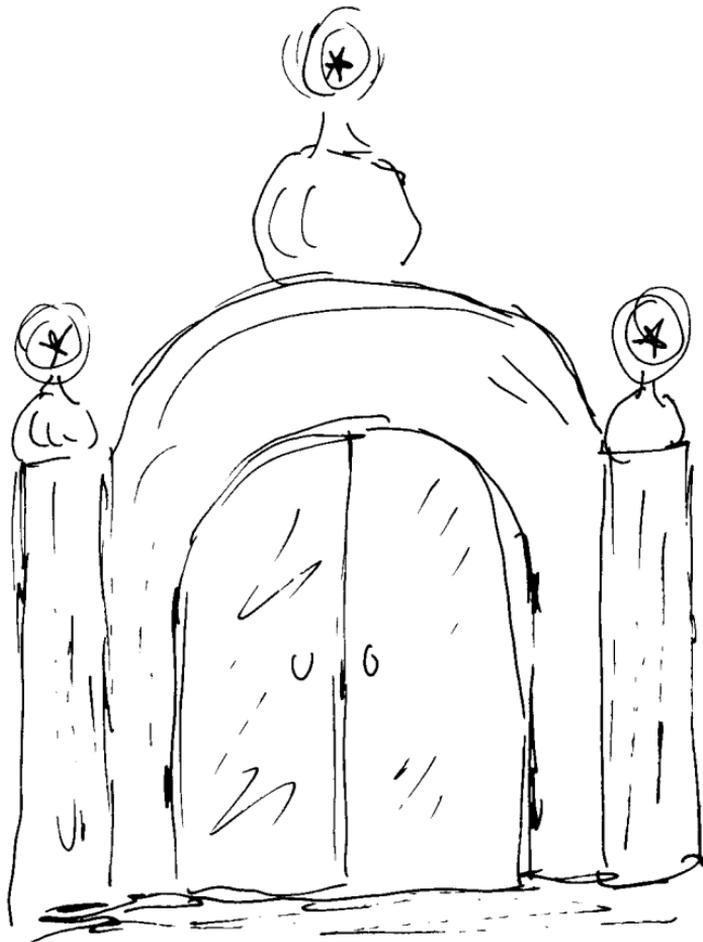
Fax: (+41) 4 32 88 99 78

E-Mail: zurich@ch.bkwsu.org

www.bkwsu.org/switzerland

Weitere Informationen

LOKALE ZWEIGSTELLE:



ANTHONY STRANO

AKTIV LEBEN ENTSPANNT DENKEN

WEST-ÖSTLICHE INSPIRATIONEN



Anthony Strano hat sich eingehend mit den europäischen, insbesondere den griechischen Denkschulen befasst. Zugleich studiert und lehrt er seit 30 Jahren bei Brahma Kumaris die uralte indische Philosophie des Raja (Königs-)Yogas. Er hat in seiner spirituellen Forschung viele Parallelen zwischen östlichem und westlichem

Denken entdeckt und seine Einsichten in diesem Buch zu einer Synthese verschmolzen. Er schlägt dabei nicht nur eine Brücke zwischen West und Ost, sondern auch zwischen Theorie und praktischer Umsetzung. So werden tiefgründige Fragen nach dem Sinn des Lebens, dem Wesen der Seele oder der Verbindung mit Gott genauso klar und verständlich vermittelt, wie konkrete Methoden für den alltäglichen Gebrauch, z.B. die „Fünf Schritte der Meditation“ und die „Sieben Wege, um mehr Brücken und weniger Wände zu bauen“.

Dies ist ein berührendes, zutiefst motivierendes Buch, das Sie immer wieder zur Hand nehmen werden, um sich auf Ihrem Lebensweg ermutigen und inspirieren zu lassen.

„Platon hat einmal gesagt, wahres Wissen bedeute, sich an das zu erinnern, was man vergessen hat. Wahrheit bedeutet somit, nicht zu vergessen, dass die menschliche Seele all das Wissen und all die Ressourcen in sich trägt, die sie braucht, um ein glückliches Leben zu führen.“



BKmedia

Weisheit miteinander teilen

www.BKmedia.info