



Lebendige Spiritualität

Raja-Yoga
Lebendige Spiritualität

Herausgeber

Brahma Kumaris
World Spiritual University

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Was ist Meditation?	7
Wer bin ich?	9
Das Seelen-Bewußtsein	13
Die drei Fakultäten der Seele	15
Das innere Gleichgewicht	19
Das richtige Handeln	23
Die Quelle der Vollkommenheit	27
Gedanken über die Zeit	31
Die geistigen Kräfte der Seele	37
Ausklang	46
Raja - Yoga Institute	47

Vorwort

Raja - Yoga Lebendige Spiritualität

Diese Schrift soll die Bereitschaft des Lesers anregen, mit neuen Denk- und Verhaltensweisen in seinem Alltag zu experimentieren.

Es gibt immer mehr Menschen, die nach wahrhaftiger Spiritualität, die ihr Denken und Handeln bestimmen soll, suchen.

Um die zunehmende seelische Verarmung, die immer offen-sichtlicher wird, aufzufangen, ist die Erkenntnis der spirituellen Grundlagen unserer menschlichen Existenz wie auch eine praktikable Ethik, die von innerer Erfahrung getragen wird, erforderlich.

Raja - Yoga ist ein vollständiges System, das auf der Reinigung und Verfeinerung des Geistes, der Gefühle, der Vernunft wie auch der Wahrnehmung, des Handelns und des Charakters gleichen Wert legt.

Raja - Yoga ist keine Flucht aus dem Leben und vor der eigenen Verantwortung, sondern die Kunst, sein Leben sinnvoll, souverän, würdevoll wie auch mit Begeisterung und Bejahung zu gestalten.

Was ist Meditation?

Die Menschen verbinden mit Meditation unterschiedliche Erwartungen. Einige suchen Frieden, andere Kraft, wieder andere Stille. Vorherrschend ist jedoch das Bedürfnis nach innerem Frieden.

Innerer Frieden ist mehr als eine Erfahrung; es ist eine Geisteshaltung. Dann und wann haben wir alle schon Momente des Friedens erfahren, wenn sie auch noch so flüchtig gewesen sein mögen. Um bleibenden inneren Frieden zu erleben, bedarf es neben der Meditation auch der Aufmerksamkeit während unseres täglichen Handelns. Wir können uns nicht mitten in einer Konfliktsituation hinsetzen und meditieren, um den verlorengegangenen Frieden wiederzuerlangen. Ziel der Meditation ist, die durch sie gewonnene innere Ruhe in Situationen einzusetzen, in denen es uns nicht so leicht fällt, friedlich zu sein. Die Meditation ist nur dann sinnvoll, wenn sie in unser tägliches Leben hineinwirkt.

Warum meditieren?

Meditation ist der Prozeß, in dem wir uns in unserer Ganzheit kennenlernen und unser wahres inneres Wesen erfahren. Durch Meditation entdecken wir ein unfassenderes Ich: **Ich bin nicht nur der, der ich nach außen zu sein scheine.**

Ähnlich verhält es sich mit dem Frieden: Wir suchen ihn außerhalb, doch unsere Erwartungen, ihn dort zu finden, erfüllen sich in der Regel nicht. Wenn wir uns jedoch damit befassen, wie und wo wir ihn finden können, entdecken und erfahren wir, daß er in uns verborgen liegt.

Meditation beschreibt die Wege, die der Geist (d.h. unser Denken und Fühlen) von der Konzentration über die Kontemplation bis hin zur Versenkung beschreiten kann. "Meditation" leitet sich aus dem lateinischen Wort "mederi" = heilen ab. Tatsächlich kann Meditation

als Heilungsprozeß, sowohl der Gefühle als auch des Denkens und in gewissem Maße auch des Körpers, angesehen werden. Die einfachste Definition von Meditation ist der konstruktive Umgang mit unserer kreativen Energie: Denken. Wir lernen, unsere Gedanken bewußt zu formulieren und sie wohltuend für uns und andere Menschen einzusetzen.

Die meisten Meditationsformen beruhen auf Konzentrationsübungen, die sich auf einen Gegenstand, wie zum Beispiel eine Blume oder eine Kerze, oder auf die Wiederholung eines Mantras ausrichten. Mantren sind heilige Worte oder Klänge, die laut gesprochen oder still im Geist wiederholt werden. Die Meditation, von der hier die Rede ist, bezieht sich nicht auf materielle Gegenstände. Vielmehr richten wir uns auf unser inneres Ich, auf unseren Wesenskern, aus. Statt Worte oder Gedanken endlos zu wiederholen, benutzen und lenken wir unsere Gefühle und Gedanken, in dem wir ihnen eine aufbauende und wohltuende Qualität geben. Dieser positiv gestaltete Gedankenfluß beruht auf dem Bewußtsein, daß wir im Innersten unseres Wesen gut sind und Gutes bewirken wollen.

Deshalb wollen wir unser Augenmerk auf zwei Bereiche richten:

- * Wir werden eine einfache, wirkungsvolle Meditationsart kennenlernen, uns mit ihren Grundlagen befassen und Wege aufzeigen, innere Erfahrungen zu machen.
- * Wir werden über die verschiedenen Ursachen von Ruhelosigkeit und seelischer Belastung sprechen, ihre Ursachen erkennen und die in der Meditation gewonnene Kraft benutzen, um diese innere Belastung zu bewältigen.



Anleitung zur Meditation

Es ist am Anfang besonders hilfreich, den Tag mit Meditation zu beginnen und zu beenden, wobei jeweils zehn Minuten angemessen sind..

Wähle einen ruhigen Ort, wo du möglichst ungestört bist. Sitze aufrecht und bequem. Richte die Wirbelsäule mit jedem Einatmen auf, so daß sie zu einem Kanal wird, der ohne Störungen geistige Energie und subtiles Licht aufnehmen kann. Erspüre die Muskulatur deines Schultergürtels und lasse los. Entspanne deinen Mund, die Stirn und die kleinen Muskeln um die Augen. Es ist nicht erforderlich, die Augen zu schließen, um die innere Aufmerksamkeit zu bewahren, denn Denken ist ein natürlicher Vorgang. Lasse deine offenen Augen entspannt auf einer Stelle ruhen.

Richte deine Aufmerksamkeit nun nach innen. Lasse dich von den folgenden Gedanken führen und versuche, sie nachzuempfinden.



Ich sitze nun entspannt da und... ziehe mich gedanklich in mein Inneres zurück... Ich trete in meine innere Welt ein, die mich mit einer wohltuenden Ruhe empfängt... Ich lausche in diese Stille und nehme sie tief in mich auf... Ein friedliches Gefühl breitet sich in mir aus... Ich fühle mich wohl... Ich fühle mich zu Hause... Dieses Gefühl von Ruhe und Frieden kommt mir vertraut vor... Es ist der Kern meines ursprünglichen Wesens, den ich nun wieder berührt habe... Ich bin angekommen... Hier ist der Ursprung...

Wer bin ich?

Sobald wir beginnen, über uns nachzudenken, wird uns klar, daß unser Name oder eine Beschreibung unserer äußeren Erscheinung völlig unzureichend sind, unser Wesen mit seiner geistigen, emotionalen und rationalen Komplexität zu erfassen. Auch eine Beschreibung unserer Tätigkeit führt zu keiner zufriedenstellenden Klärung unserer Identität. Wir sind z.B. Hausfrau, -mann, Beamtin, Handwerker, Ärztin, Lehrer; wir sind Freundin und Verwandter. In jeder dieser Rollen leben wir eine andere Facette unserer Persönlichkeit. In ihnen haben wir unterschiedliche und auch gegensätzliche Aufgaben zu erfüllen, die uns auf bestimmte Verhaltensmuster festlegen. Aus ihnen können wir jedoch nicht unsere wahre Identität herleiten, die weitaus umfassender ist als jegliches Rollen-Verhalten.

Der Mensch braucht etwas Beständiges und Sicheres in seinem Leben, auf das er sich beziehen kann. Da der Körper ständigen Veränderungen unterworfen und letztlich vergänglich ist, ist die Identifikation mit ihm unbeständig und trügerisch. Wenn ich mein Selbstwertgefühl z.B. aus der Identifikation ziehe, daß ich gut aussehe und sich dann durch einen Unfall oder eine Krankheit mein Aussehen nachteilhaft verändert, erschüttert dies meine vermeintliche Selbstachtung zutiefst.

Der Denkansatz dieser Art der Meditation beruht auf der Annahme, daß unsere Persönlichkeit geistigen Ursprungs ist. Wir empfinden uns als lebendiges, denkendes, empfindendes und somit geistiges Wesen, das auch Seele genannt werden kann. "Ich, die unkörperliche Seele, bin geistige Energie; ein winzig kleiner Lebensfunke, der unzerstörbar und ewig ist."

Was wir hier Seele nennen, umfaßt unsere Persönlichkeit und Charaktereigenschaften, unsere Fähigkeiten und Talente wie auch unser Denken und Fühlen und all unsere Erinnerungen. Es ist die Seele, die sich mittels des Körpers ausdrückt und ihre Aufgaben erfüllt. Der Körper ist mit einem Fahrzeug vergleichbar, das von der Seele als Fahrer gelenkt wird. Um das Fahrzeug zu steuern, muß der Fahrer einen Platz einnehmen, von dem aus er den Überblick hat. So befindet sich der Sitz der Seele in der Mitte der Stirn in unmittelbarer Nähe der Schaltzentrale Gehirn.

Aufgrund dieser Überlegungen kommen wir zu dem Schluß, daß die Seele der gesuchte Bezugspunkt ist. Alle anderen Identifikationen, wie Vater, Mutter, Freund, Lehrerin, Kaufmann, Chefin, Partner, sind nur die verschiedenen Rollen, die ich, die Seele, mit Hilfe des Körpers spiele.

Somit unterscheiden wir zwischen zwei Bewußtseinsformen, dem Körper-Bewußtsein und dem Seelen-Bewußtsein. Körper-Bewußtsein ist unsere Identifikation mit dem sich wandelnden, vergänglichen, materiellen Körper und seinen verschiedenen, durch Sozialisation erworbenen Rollen. Seelen-Bewußtsein ist die Identifikation mit dem geistigen, immateriellen, ewigen Wesen der Seele. Im Seelen-Bewußtsein erfahren wir die uns innewohnenden, wahren, natürlichen Eigenschaften, wie Frieden, Kraft, Lebensfreude, Weisheit, Leichtigkeit, Liebe usw. Diesen ursprünglichen, natürlichen Zustand der Seele können wir jedoch nur erfahren, wenn wir uns in das Bewußtsein versenken, Seele - ein geistiges Wesen - zu sein. Das Ziel ist, sich seines wahren Naturells ständig bewußt zu bleiben. Wenn wir erkennen, daß wir das lebendige, denkende und fühlende Wesen - die Seele - sind, die durch den Körper handelt, erwächst daraus Entscheidungsfreiheit und Eigenverantwortung.

Wir beginnen die Meditation damit, über unsere wahre Identität nachzudenken. Wir denken über die Seele und ihre ursprünglichen, reinen, positiven Eigenschaften nach. Diese Gedanken, wie z.B. "Ich bin eine friedliche Seele, ein Licht-punkt", werden, sobald wir sie nachempfinden, mit Leben erfüllt. Beim Meditieren beginnen wir, unser Wesen tiefer zu verstehen und unser inneres Erleben zu aktivieren. Um die Meditationserfahrungen mehr und mehr zu vertiefen, ist es wichtig, das Seelen-Bewußtsein jeden Tag einige Zeit zu üben. Die Erfahrungen, die wir in der Meditation gemacht haben, können wir uns in jeder Lebenssituation ins Bewußtsein rufen. So wird die Meditation im Alltag zu einer großen Hilfe. Bei dem, was wir tun, können wir daran denken, daß wir die Seele sind, die ihren Körper benutzt, um ihr Wesen auszudrücken. Wenn wir in solch einem Bewußtsein anderen Menschen begegnen, sehen wir nicht nur ihr Äußeres, wie z.B. ihr Alter, Geschlecht und Aussehen, oder ihren Beruf, sondern wie nehmen sie - wie uns - als geistige Wesen wahr. Das hilft uns, uns besser mit ihnen zu verständigen.

Wenn wir unsere wahren Eigenschaften erkennen, gewinnen wir wieder Selbstvertrauen und werden unabhängiger von den wechselnden äußeren Umständen und der Meinung anderer. Das Seelen-Bewußtsein ermöglicht uns, unseren inneren Frieden zu finden und zu bewahren. Natürlich erfordert dies etwas Zeit und Übung; wir werden jedoch viel Freude an diesem Prozeß haben und sehr davon profitieren.

Wenn wir uns zum Üben hinsetzen, wählen wir dafür einen ruhigen Platz und legen eine bestimmte Zeit fest. Diese kleinen Hilfestellungen kommen unserer Konzentration zugute. Am Anfang sollten wir weder zu lang noch zu kurz meditieren, anfangs am besten zehn bis fünfzehn Minuten, die wir dann allmählich verlängern können. Bevor wir die Meditation beenden, lassen wir noch für einen Moment das Erlebte an uns vorüberziehen. Wir beobachten, wie sich unsere Stimmung verändert hat. Sehr bald stellen wir dann fest, wieviel wir durch regelmäßiges Meditieren für unser Leben gewinnen.



Meditationsgedanken:

Ich entspanne meinen Körper... Nach und nach ziehe ich meine Aufmerksamkeit von der Außenwelt zurück... Ich sammle mich... Ich denke an mein wahres Selbst... und sehe mich als ein geistiges Wesen aus Licht... als ein ewiger Lebensfunke aus geistiger Energie... Diese lebendige Energie strömt durch meinen Körper... Ich bin ein geistiges Wesen... die ewige Seele... Ich, die Seele, bin der Handelnde, der Körper ist mein Werkzeug... Ich die Seele, bin ein eigenständiges Wesen... Ich richte mein Denken und Fühlen auf den winzigen Punkt in der Mitte meiner Stirn... Ich bin friedlich... Ich finde tiefen Frieden in mir, dem Licht... Ich habe mein wahres Ich wiedererkannt... Ich habe mich wiedergefunden... Nichts Äußeres zieht mich mehr an... Ich tauche in ein Meer des Friedens ein... Ich bin erfüllt von tiefer innerer Ruhe.

Das Seelen-Bewußtsein

Warum sollte der Gedanke, eine friedliche Seele zu sein, hilf-reicher sein, als der Gedanke, Körper zu sein?

Der wichtigste Aspekt des Seelen-Bewußtseins ist, sich selbst unabhängig von äußeren Rollen wahrzunehmen. Es bedeutet, immer wieder daran zu denken, daß ich - die Seele - ein eigenständiges geistiges Wesen bin, das sich zur Zeit in diesem Körper befindet, der es mir ermöglicht, mich auf vielfältige Weise auszudrücken. In diesem Bewußtsein wertschätzen wir unseren Körper und spielen mit seiner wertvollen Unterstützung unsere verschiedenen Rollen mit Engagement und Freude. Wir lassen uns durch äußere Umstände und das Verhalten anderer nicht in unserer Erfahrung beeinträchtigen, ein friedliches Wesen zu sein.

Meditation bewirkt ein ausgeglichenes, klares, gütiges Verhalten sich selbst und anderen gegenüber.

Hilft uns Seelen-Bewußtsein, unsere Einstellung gegenüber anderen zu verändern?

Wir haben es uns angewöhnt, uns mit anderen zu vergleichen und uns im Licht unserer Vorzüge oder Schwächen zu sehen. Dies kann zu übermäßiger Selbstkritik oder Selbst-überschätzung führen. Durch die Erfahrung des Seelen-Bewußtseins erkennen wir unseren eigenen Wert und unsere guten Eigenschaften, die unser wahres Naturell sind. Das führt nicht zu Überheblichkeit, sondern zu einem Gefühl innerer Sicherheit wie auch echten Selbstvertrauens und führt somit zu natürlicher Selbstachtung.

Durch die Erkenntnis, daß wir friedliche Seelen sind, verstehen wir, daß auch unsere Mitmenschen in Wahrheit friedliche Seelen sind. In diesem Bewußtsein können wir mit ihnen auf einer gleichwertigen Ebene kommunizieren. Darin liegt die wahre Bedeutung von

Brüderlichkeit. Manchmal scheint unsere Handlungsweise dem jedoch zu widersprechen. Wenn sich jemand uns gegenüber aggressiv verhält, fühlen wir uns bedroht und reagieren oft heftig, so daß es zu einem Streit kommt. Ein solches Verhalten hat seine Wurzeln im Körper-Bewußtsein. Fassen wir den entschlossenen Gedanken, die anderen als Seelen zu sehen, und ihr Rollen-Verhalten zu erkennen, werden wir ganz anders auf ihren Ärger reagieren. Anstatt uns zu verteidigen, helfen wir ihnen, sich zu beruhigen, indem wir friedlich und ruhig bleiben. Wir verstehen, daß der Ärger nur Ausdruck ihrer momentanen Hilflosigkeit ist. Zudem ist dieses Verhalten unsererseits auch ein Schutz, denn es trägt dazu bei, die Situation zu entspannen.

Das Seelen-Bewußtsein fördert die positive Gestaltung zwischenmenschlicher Beziehungen. Nur wenn wir innerlich ruhig und stark sind, können wir anderen, die in Not sind, helfen. Sind wir nicht in solch einer Verfassung, können wir unseren Mitmenschen nicht mehr als Anteilnahme und Mitgefühl entgegenbringen, was ihnen jedoch nur ein vorübergehender Trost und keine wirkliche Hilfe ist. Wenn Schwierigkeiten oder Störungen auftreten, können wir ihnen durch unsere beruhigende, gelassene innere Verfassung helfen, ihre Probleme zu überwinden. Seelen-Bewußtsein ermöglicht uns ein Verhalten, das auf natürlichem Selbstvertrauen basiert. Unsere Natürlichkeit strahlt auf die anderen aus und schafft eine wohltuende entspannte Atmosphäre.



Meditationsübung:

**Nimm dir zwei, drei kurze Sätze vor wie "Ich bin friedliche Seele."
"Ich bin ein Lichtwesen, das Licht ausstrahlt." "Ich bin ein winziger
Lichtpunkt, der eigenständig in diesem Körper existiert."**

**Wiederhole diese Gedanken mit großer Ruhe, so daß sie jedesmal
tiefer in dir wirken, bis dein Denken und Fühlen eins geworden
sind und du die Bedeutung dieser Aussagen innerlich erlebst.**

Die drei Fakultäten der Seele

Geist, Verstand und Charakterzüge

Meditieren und Frieden erfahren, ist eine Sache, sein Leben jedoch von Grund auf zu ändern, ist etwas anderes. Wenn wir unser Leben meistern wollen, müssen wir den Prozeß, durch den dies zu verwirklichen ist, nicht nur theoretisch kennen, sondern die erforderliche Methode auch anwenden.

Je mehr wir die Zusammenhänge geistiger Prozesse verstehen, umso besser können wir unsere Handlungen steuern. Es sind offensichtlich die Gedanken, die einer Handlung vorausgehen. Gedanken sind Produkte des Geistes. In der Meditation, von der hier die Rede ist, betrachten wir den Geist, der Gedanken, Empfindungen, Wünsche und Ideen hervorbringt, als Teil der Seele. Wenn wir zum Beispiel denken: "Ich möchte Wasser trinken", leiten wir mit diesem Gedanken möglicherweise eine Handlung ein. Sind Gedanken jedoch das einzige Moment zwischen Absicht und Handlung? Was ist dem Ausspruch gemeint: "Denk' nach, bevor du sprichst oder handelst."? Zuerst entsteht der Gedanke, den es dann abzuwägen gilt. Es ist die Aufgabe des Verstandes, Gedanken einzuschätzen und zu beurteilen. Deshalb fordert der oben genannte Ausspruch dazu auf, den Verstand einzusetzen, um abzuwägen, ob Gedanken es wert sind, ausgesprochen oder umgesetzt zu werden. Mit dem Verstand erkennen, unterscheiden und beurteilen wir. Im Verstand befindet sich auch die Willenskraft, die erforderlich ist, um Gedanken in Handlungen umzusetzen. Zudem ist der Wille die entscheidende Kraft, die es uns ermöglicht, Veränderung zu bewirken. Der Sinn der Meditation ist, einen klaren Verstand zu bewahren und zielgerichtet zu handeln. Der Verstand ist auch die Instanz, die uns befähigt zu wählen. Wir wägen Vor- und Nachteile ab, um dann eine angemessene Entscheidung zu treffen. So wie der Geist ist auch der Verstand Teil der Seele.

Der dritte Aspekt der Seele sind die Prägungen oder Eindrücke, die das Denken und Handeln in ihr hinterlassen. Unsere Einstellungen, Gewohnheiten und Charakterzüge sind durch diese Prägungen entstanden. Jeder Gedanke, jedes Gefühl, jedes Wort, jede Handlung hinterläßt einen Eindruck in uns. Durch das, was wir in unserem Leben zum Ausdruck bringen, prägen wir unser zukünftiges Denken und Handeln.

Was wir denken, hinterläßt Spuren in uns und bestimmt unsere gesamte Persönlichkeit. Das Zusammenwirken von Geist, Verstand und den - im Unterbewußtsein - gespeicherten Prägungen ergibt einen geschlossenen Kreis. Somit bestimmen die aufgezeichneten Eindrücke wiederum, welche Gedanken und Gefühle in uns entstehen, in welcher Stimmung wir uns befinden, und wie wir uns verhalten.

Wie eine Prägung oder Gewohnheit entsteht, wollen wir am Beispiel des Naschens erläutern: Wenn mir eine Süßigkeit angeboten wird, kommen mir Gedanken wie: "Es ist schlecht für meine Zähne... Sicher schmeckt es lecker... Davon nehme ich zu... Ich kann es mir ja mal erlauben." Es ist nun die Aufgabe des Verstandes, eine Entscheidung zu treffen. Angenommen, wir hätten genascht, dann erinnern wir uns beim nächsten Angebot daran, daß es uns beim letzten Mal gut geschmeckt hat. Da wir diese angenehme Erfahrung wiederholen möchten, essen wir erneut etwas Süßes. Und so prägt sich uns die Gewohnheit des Naschens ein. Aus unserer eigenen Erfahrung wissen wir, daß Gewohnheiten solch eine Macht gewinnen können, daß sie unseren Verstand leiten und seine Entscheidungen sabotieren. Diese Einsicht über Entstehung von Gewohnheiten setzen wir ein, um zukünftig angemessener und verantwortungsbewußter handeln zu können.



Übung

Wähle eine Verhaltensweise aus, die du verändern möchtest. Mache dir mehrmals am Tag bewußt Gedanken darüber, warum du diese störende Gewohnheit in eine bessere verwandeln möchtest und wie du sie verwandeln kannst. Versetze dich meditativ in den neuen, erstrebenswerten Zustand und konzentriere dich mit deiner ganzen Gedanken- und Gefühlskraft darauf. So bringst du Absicht und Handlung in Übereinstimmung, wodurch du neue Verhaltensmuster prägst.

Die Meditation versetzt uns in eine friedliche, ausgeglichene seelische Verfassung. Diese Erfahrung prägt sich uns ein. Anstatt uns bei entsprechender Gelegenheit wie gewohnt aufzuregen, bleiben wir ruhig und gelassen, indem wir uns unsere Meditationserfahrungen ins Bewußtsein rufen. Dies wirkt sich positiv auf unser Handeln aus. Hat der Verstand durch die Meditation an Kraft gewonnen, wird es uns immer leichter fallen, negative Verhaltensweisen durch positive zu ersetzen.

Allmählich erreichen wir einen Zustand, in dem wir nur solche Gedanken umsetzen, die uns zufrieden und glücklich machen, wodurch wir auch anderen Gutes tun.

Das innere Gleichgewicht

Es ist wichtig in einem seelischen Gleichgewicht zu bleiben, um spirituellen Fortschritt zu erzielen. Folgende vier Aspekte sind zu beachten, um unser inneres Gleichgewicht zu bewahren:

1. Wissen

"Wissen" bedeutet, die Gesetzmäßigkeiten des Zusammenwirkens von geistigen und materiellen Energien und damit auch unsere eigene Identität zu verstehen. Es führt uns dazu, in unserem Wesenskern all die positiven Eigenschaften, wie Frieden, Kraft, Liebe, wiederzuentdecken, nach denen wir im Leben suchen. Geist (Gedanken und Gefühle), Verstand und Prägungen (Persönlichkeitsmerkmale) sind die verschiedenen Teile der Seele, die das ganzheitliche Bild unseres Wesens formen. Indem wir mit diesem Wissen arbeiten und es in unserem Leben einsetzen, erhalten wir Zugang zu unserer inneren Realität, was es uns ermöglicht, mit der äußeren Wirklichkeit angemessener umzugehen.

2. Sein

"Sein" bezieht sich auf unsere Erfahrungen des Ganzseins in der Meditation. Dabei erleben wir, daß Gedanken, Gefühle wie auch Verstand und Charakter miteinander harmonisieren. Die Bedeutung von Frieden, Liebe, Kraft usw. können wir nur dadurch, daß wir sie erfahren, wirklich verstehen. Wenn Erleben, Wissen und Erfahrung übereinstimmen, gewinnen wir Selbstvertrauen und innere Sicherheit.

3. Verwandlung

"Verwandlung" bezieht sich auf unser Handeln und bedeutet, die in der Meditation gewonnenen Erfahrungen praktisch umzusetzen. Besteht zwischen Wissen und Erfahrung ein Widerspruch, verlieren wir Selbstvertrauen wie Festigkeit und werden unsicher. Die Übereinstimmung von "Innerem" und "Äußerem" macht die Verwandlung aus.

Zu meditieren, sich als friedliche Seele zu erleben, dann aber im Umgang mit anderen ärgerlich zu werden, stellt die Erfahrung in Frage. Dadurch fühlt sich die Seele bedrückt und unzufrieden. Es ist unsere Aufgabe, die Erfahrungen der Meditation auch in unserem Alltag wirken zu lassen. Wenn wir in dieser Hinsicht nicht aufmerksam sind, brauchen wir keine Wunder zu erwarten.

Auch wenn wir friedliche Gewohnheiten prägen, werden die alten Tendenzen von Gereiztheit oder Ungeduld weiterhin auf unseren Geist einwirken. Nur durch ständiges, bewußtes Auswählen der Gedanken durch den Verstand können wir unser Bewußtsein lenken und unser Verhalten verändern. Wie gut unsere Meditationserfahrungen auch sein mögen, können wir dadurch nichts gewinnen, wenn wir weiterhin negative Gedanken in Handlungen umsetzen.

4. Geben

"Geben" ist das Grundelement jeder Beziehung. Wenn wir selbst friedfertig sind, verbessern sich ganz natürlich auch unsere zwischenmenschlichen Beziehungen. Da der innere Frieden im Kontakt mit anderen leicht verlorengeht, müssen wir in dieser Hinsicht besonders aufmerksam sein. Es ist leicht, zu geben und friedlich zu sein, wenn die anderen in einer ähnlichen Verfassung sind. Wir befinden uns

jedoch auch in Situationen, die unangenehm oder gar feindselig sind. In solch einer Lage ist die Friedfertigkeit unser Schutz. Dadurch, daß wir sie innerlich wahren, können wir diese Kraft bewußt an andere weitergeben. Sie bewahrt uns auch davor, daß uns die Negativität anderer beeinflusst. Wenn wir friedfertig sind, gibt es keinen Raum für Ärger und Gereiztheit, da unsere Geisteshaltung sich auch auf unsere Umgebung auswirkt. Erst die Art und Weise, wie wir uns in schwierigen Situationen verhalten, zeigt unsere innere Verwandlung. Wenn wir sie meistern, können wir daran sehen, daß wir die Zusammenhänge verstanden und beherzigt haben. Wenn wir jedoch in unser altes Verhalten zurückfallen, brauchen wir uns keine Vorwürfe machen, sondern uns nur entschließen, es beim nächsten Mal besser zu machen. Oft können wir uns und anderen auch dadurch helfen, daß wir mit ihnen über unsere Empfindungen und Erfahrungen offen sprechen.

Wenn die vier Aspekte - Wissen, Sein, Verwandlung und Geben - in einem harmonischen Gleichgewicht sind, ist die Seele mit sich zufrieden und mit anderen in Harmonie. Diese Harmonie ist der ursprüngliche, natürliche Zustand der Seele, der Seelen-Bewußtsein genannt wird. In ihm erfahren wir unsere innere Freiheit und Unabhängigkeit wieder.



Übung

Lasse dir Zeit nachzudenken, bevor du handelst. Gib dem Frieden in dir eine Chance zu wirken. Rede dich nicht mit dem Gedanken heraus: "Ich habe keine Zeit". Schon dieser Gedanke löst sofort Spannungen aus. Konzentriere dich auf das, was du in der vorhandenen Zeit schaffen kannst, und lasse den Rest beiseite.



Meditation

Beobachte deine Gedanken. Besinne dich darauf, daß du eine Seele bist. Lasse deine Gedanken wie Bilder auf einer Leinwand an dir vorüberziehen. Während du Abstand von deinen Gedanken gewinnst und sie bewußt beobachtest, werden sie langsamer. Wähle dir einen aufbauenden Gedanken, den du vertiefen möchtest. Dadurch verlieren alle anderen Gedanken ihren Einfluß auf dich. Wiederhole den positiven Gedanken wie: "Ich bin eine friedliche Seele... Ich bin Licht... Ich bin ewig... Ich bin der Meister meines Lebens, da ich mein Denken und Handeln lenke... Ich bin souverän und frei von äußeren Einflüssen...", und erlebe die Wirklichkeit dieser schönen Gedanken.

Das richtige Handeln

Bevor wir von unserer wahren Identität erfahren haben und wir uns völlig mit unserem Körper identifizierten, wußten wir nicht, daß jede unserer Handlungen eine so tiefgehende Wirkung hat. Jetzt, da wir verstanden haben, daß wir Seelen sind, wissen wir, daß jede unserer Handlungen eine Spur hinterläßt, die in unserem Unterbewußtsein unauslöschlich aufgezeichnet wird.

Viele Menschen finden es schwierig, genau zu wissen, was richtig und falsch ist. Im Laufe der Geschichte haben sich unsere Wertvorstellungen ständig geändert. Selbst in ein und derselben Geschichtsepoche brachten Religionen und Kulturen unterschiedliche Wertsysteme hervor. Wenn wir von äußeren Situationen einmal absehen und uns selbst sehen, stellen wir fest, daß sich auch unser eigenes Verständnis von Gut und Schlecht im Laufe unseres Lebens gewandelt hat.

Gibt es eine Möglichkeit, Gewißheit über das, was richtig und falsch ist, zu erlangen? Solange sich unser Bewußtsein in den Begrenzungen von Äußerlichkeiten, wie Geschlecht, Alter, Aussehen, Religion, berufliche Position, sozialer Status usw. bewegt, werden unsere Ideen und Gedanken wie auch unser Urteil von ihnen geprägt. Bleiben wir jedoch im Bewußtsein unserer wahren, unberührten Identität - eine friedliche Seele zu sein - können wir klarer verstehen, was ethisch richtig und falsch ist, weil die Seele in ihrem wahren Sein Frieden, Harmonie und Liebe ist. Die Handlungen, die mit diesem seelischen Zustand in Einklang stehen, sind wohlthuende, positive Handlungen, die auch entsprechende Wirkungen nach sich ziehen.

Die Handlungen jedoch, die im Körper-Bewußtsein ausgeführt werden, beruhen meist auf eigennützigen Motiven oder Wünschen und verursachen daher Kummer und Leid.

Da dieses auf Körper-Identifikation beruhende Bewusstsein nicht unserem wahren Wesen entspricht, bewirken Handlungen, die aus ihm entstehen, zwangsläufig negative Ergebnisse, die uns und anderen

schaden. Im christlichen Sprachgebrauch werden solche Handlungen "Sünde" genannt. Es ist also von großer Bedeutung, aus dem richtigen Bewußtsein heraus zu handeln.

Die Handlungen und ihre Folgen entsprechen dem Gesetz von Ursache und Wirkung, das auch Karma-Gesetz genannt wird. Es gilt unumschränkt und besagt, daß jede Handlung eine gleichartige Rückwirkung zur Folge hat. Das bedeutet: was wir verursachen, das erhalten wir in gleichem Maße zurück. Wenn wir Gutes tun, können wir sicher sein, daß uns Gutes widerfährt. Wenn wir andere Menschen verletzen, müssen wir damit rechnen, daß es auch uns einmal so ergehen wird. Im Christentum kommt dieses Gesetz von Ursache und Wirkung in den Worten: "Wie du säst, so wirst du ernten", zum Ausdruck.

Das Gesetz an sich ist einfach; wenn wir es in seiner ganzen Tragweite verstehen, kann es uns auch ein tieferes Verständnis für das Weltgeschehen vermitteln.

Wir haben nun verstanden, daß eine Wirkung nur auftreten kann, wenn es vorher eine Ursache gegeben hat, das heißt, es muß eine auslösende Handlung zugrunde liegen. Wenn wir die Ergebnisse unseres Handelns sehen, wollen wir es meist nicht wahrhaben, daß wir diese selbst herbeigeführt haben und somit für sie verantwortlich sind. Schmeckt die "Frucht" des Karmas - der Handlungen - eher bitter als süß, zeigen wir oft anklagend auf andere und behaupten, daß sie für unser Leid verantwortlich seien. Wenn wir das Karma-Gesetz jedoch tief verstehen, veranlaßt es uns, die volle Verantwortung für unser Denken und Handeln und somit für unser ganzes Leben zu übernehmen.

Manchmal werden aus Hoffnungslosigkeit oder Unbewußtheit falsche Schlüsse aus dem Karma-Gesetz gezogen. So macht uns die Annahme: "Alles, was mir jetzt zustößt, geschieht aufgrund meines vergangenem

Handelns; ich kann also nichts mehr dagegen tun", zum Opfer des Schicksals. So gesehen, wären wir ihm dann unabänderlich ausgeliefert. Wer das Karma-Gesetz hingegen verstanden hat, geht anders mit seinem Leiden um. Er nimmt es an und lehnt sich nicht dagegen auf. Er erkennt es als sinnvolle Erfahrung und somit als Ansatzpunkt, positives, schöpferisches Denken und Handeln zu entwickeln. Das richtige Verständnis des Karma-Gesetzes ermöglicht uns, unsere Zukunft durch gute Taten zu gestalten, denn wir sind unseres "Glückes Schmied".

Unser vergangenes Verhalten hat uns in karmische Verpflichtungen unseren Mitmenschen gegenüber gebracht. Bei den Menschen, denen wir in der Vergangenheit Leid zugefügt haben, müssen wir dies ausgleichen, indem wir ihnen Gutes tun. Dabei ist es jedoch unangebracht zu erwarten, daß sich durch unsere Verhaltensänderung auch das Verhalten der anderen ändern sollte. Wenn wir die Großzügigkeit besitzen, anderen Seelen Gutes zu wünschen, und eine reine, positive Handlungsweise beibehalten, werden unsere "karmischen Schulden" allmählich beglichen.

Die Kraft, negatives Karma - Handeln - auszugleichen, erhalten wir durch die Meditation. Wenn wir unser eigenes wahres Wesen besser verstehen lernen, verstehen wir auch zunehmend unsere Mitmenschen. Wir können hinter die Äußerlichkeiten schauen und das wahre Wesen, die Seele, entdecken. Dies hilft uns, auf das negative Verhalten anderer nicht mehr negativ zu reagieren. Im Seelen-Bewußtsein lieben und achten wir andere ganz natürlich und diese Liebe und Achtung kommt im Laufe der Zeit wieder zu uns zurück.

Alles Tun beginnt im Geist, in unseren Gedanken. Die Gedanken sind die Samen unserer Handlungen. Wie der Gedanke ist, so sind die Handlungen und deren Wirkung. Gedanken und Handlungen beeinflussen auch die Atmosphäre. Wohlwollende, liebevolle und somit reine Gedanken sind das wertvollste Gut in unserem Leben. Denken

wir wohlwollend und positiv, werden wir überall eine Atmosphäre des Friedens und Wohlbefindens verbreiten.

Die Folgen unseres Handelns zu verstehen, heißt, sich seiner Wirkungen bewußt zu werden und es zu überdenken. Wenn wir unseren Geist (d.h. unsere Gedanken und Gefühle) nicht führen, können wir auch unser Handeln nicht steuern. Uns gänzlich auf das, was wir im Augenblick zu tun haben, zu konzentrieren, wird uns erlauben, Herr über unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen zu sein. Handle im Seelen-Bewußtsein, so daß du unbeschwert und friedlich bleibst, ganz gleich, wieviel du auch zu tun haben magst.



Meditationsübung

Wähle Meditationsthemen wie zum Beispiel Ruhe, Stille, Kraft, Leichtigkeit oder Frieden. Nimm dir jedes Thema einzeln vor und formuliere Gedanken, die dich jeden dieser Zustände erfahren lassen. Achte darauf, einen Zustand zu erleben, bevor du dich dem nächsten widmest. Auf diese Weise kannst du dich sanft in tiefere Meditationserfahrungen führen und die verschiedenen wohltuenden Gefühle genießen.

Die Quelle der Vollkommenheit

Im Laufe ihrer Geschichte haben die Menschen nach höheren Werten, vor allen nach Glück und intakten Beziehungen, gesucht. Wenn wir nach der Grundlage für einen Zustand von dauerhaftem Glück suchen, müssen wir über vergängliche Dinge, wie Ansehen, Besitz und unbeständige menschliche Beziehungen, hinausblicken.

Unsere Meditationsweise ist die Urform aller Yoga-Arten, die ausschließlich auf das Geistige ausgerichtet ist. Sie wird auch "Raja - Yoga" genannt. "Raja" bedeutet "höchstes (königliches) Bewußtsein". "Yoga" bedeutet "Verbindung", die mir ermöglicht, dem Höchsten nahe zu sein und eine Beziehung mit der Quelle der Vollkommenheit - der Höchsten Seele - einzugehen. In dieser Verbindung kann sich unsere tiefe Sehnsucht nach einer vollkommenen, beständigen Beziehung erfüllen.

In der Meditation können wir die Idee, daß es eine Quelle höherer spiritueller Energie gibt, auf ihren Wahrheitsgehalt prüfen. Dafür brauchen wir jedoch einige Informationen. Wir sollten die Form der Höchsten Seele kennen und wissen, wie wir uns verständigen können, um ihr näher zu kommen. Zudem müssen wir auch wissen, wo eine Begegnung mit ihr stattfinden kann.

Im "Raja - Yoga" haben wir eine genaue Vorstellung von der Seele wie auch von Gott, der Höchsten Seele. Ihr Aussehen gleicht der der Menschenseele. Die Seele ist konzentrierte, bewußte Lebensenergie in Form eines immateriellen Licht-punktes. Wenn wir für Gott das Wort "er" oder "sie" benutzen, bedeutet das nicht, daß wir das höchste Wesen als männlich oder weiblich ansehen. Die Seele besitzt weibliche und männliche Eigenschaften, doch der Körper hat ein bestimmtes Geschlecht. Während die menschliche Seele in einen Körper inkarniert, verkörpert sich die Höchste Seele nie in einem eigenen Körper. Daher ist sie weder männlich noch weiblich. Da Gott niemals in einen eigenen Körper inkarniert, bleibt er frei von der Bindung an das

Materielle und somit ewig in seinem ursprünglichen Zustand des Friedens, der Glückseligkeit und der Kraft. Wir Menschen-Seelen hingegen verlieren durch unser Dasein im Körperlichen diese ursprünglichen Eigenschaften. Gott ist ewig vollkommen und völlig in sich ruhend; sein Zustand ändert sich nie. Er ist derjenige, der grenzenlos und immer gibt. Gott, die Höchste Seele, ist das einzige Wesen, das wahrhaft selbstlos ist. Gott gibt bedingungslos, ohne jeden eigennütigen Wunsch. Wir Menschen hingegen erwarten eine Gegenleistung für unsere guten Taten und sei es nur die Freude, die aus dem Geben erwächst. Er, die Höchste Seele, ist der gütige, liebende Vater aller Seelen. Der Grund, warum der Begriff "Vater" verwendet wird, liegt auch darin, daß ein Vater seinen Kindern ein Erbe hinterläßt. Frieden, Liebe, Wissen, Glück und Kraft sind das Erbe, das wir von unserem geistigen Vater erhalten. Der Höchste ist sowohl Vater und Mutter als auch Freund und Gefährte für uns. Wir können jede Beziehung, die wir uns wünschen, mit ihm eingehen. Er ist die nie versiegende Quelle aller reinen Tugenden. Wie die äußeren Umstände auch sein mögen, er ist die Quelle, die nur einen Gedanken weit von uns entfernt ist.

Wie können wir mit diesem höchsten Wesen in Verbindung treten? In der Meditation finden wir zu uns und erleben die ursprünglichen Eigenschaften der Seele. Wir formulieren friedliche Gedanken, um geistigen Frieden zu erfahren und durch diese innere Ausgeglichenheit angemessen auf unsere Umwelt reagieren zu können. Je intensiver wir diesen Frieden erleben, desto ruhiger werden wir, und die unbrauchbaren, überflüssigen Gedanken lösen sich auf. In der gedanklichen Verbindung mit Gott, der Höchsten Seele, erfahren wir seinen Frieden und seine Kraft. Unsere Verbindung mit ihm ist ein inneres, stilles Erlebnis. In tiefer Stille können wir in sein Wesen, das wie ein Meer des Friedens ist, eintauchen, uns stärken und läutern. Durch diesen Prozess beginnen wir, unser eigenes wahres Wesen tiefer zu verstehen und Selbstvertrauen zu entwickeln. Wir nehmen die Kraft der Höchsten Seele in uns auf, die uns befähigt, unsere täglichen Pflichten

in einer friedlichen Verfassung zu erfüllen.

Und wo können wir die Höchste Seele treffen, d.h. wo hält sie sich auf? Wenn wir im Zustand innerer Stille verweilen, haben wir das Gefühl, in einer zeitlosen Dimension zu sein. Die materielle Welt wandelt sich ständig. Wenn unser Bewußtsein an das Materielle gebunden ist, können wir uns nicht vom Vergänglichen lösen. In der inneren Stille kann sich unser Bewußtsein über diese materielle Welt erheben und in eine Dimension eintreten, die jenseits von Raum und Zeit liegt. Wir nennen diesen Ort die Urheimat der Seelen, die Seelenwelt. Es ist eine Welt der Ruhe und Stille, die von Frieden und Kraft erfüllt ist, eine Welt unendlichen subtilen gold-roten Lichtes. Diese Dimension ist auch die Heimat der Höchsten Seele. Wenn wir uns gedanklich dort hinbegeben, erfahren wir grenzenlosen Frieden wie auch grenzenlose Liebe, Reinheit, Seligkeit und Kraft. Durch diese vollkommen erfüllende Beziehung mit der höchsten aller Seelen erhalten wir auch die Kraft, unsere offenstehenden karmischen Verpflichtungen zu begleichen und eine friedliche, glückliche und unbelastete Zukunft für uns zu gestalten.



Gedanken zur Meditation

Wenn ich der Höchsten Seele im Land der Stille begegne, höre ich die Stimme meines Herzens... Gott liest in meinem Herzen wie in einem offenen Buch, und er weiß, wonach ich mich wahrhaft sehne... Er erfüllt diese Sehnsucht... Ich trete vor meinen Höchsten Vater mit reinem Herzen und klarem Geist, um dieser Begegnung würdig zu sein und sie genießen zu können...

Als Vater schenkt mir Gott Sicherheit und Geborgenheit... Als seinem Kind steht mir das Erbe all seiner vollkommenen Tugenden und Kräfte zu... Ich kann auch die Liebe und den Trost Gottes als Mutter erfahren, in deren Schoß die Seele in Zärtlichkeit und Fürsorge ruhen kann... All meine Gedanken und Hoffnungen, aber auch Zweifel und Schwierigkeiten, kann ich mit Gott, meinem Freund, teilen... Ich kann nach Wunsch jederzeit und überall eine vertrauliche Unterhaltung mit ihm führen... der Freund ist immer für mich da... Als Lehrer lehrt mich Gott die Wahrheit; auf jede meiner Fragen weiß er eine Antwort und erteilt mir einen Rat für jede Situation... Er offenbart mir die Geheimnisse der Schöpfung, so daß ich den Sinn des Lebens verstehe... Und er ist auch mein Erlöser, der mich von allem Kummer und Leid befreit... und mich auf dem Weg zur Freiheit und zum Glück führt... Als mein einzig Geliebter ist Gott der Tröster meines Herzens... In der Beziehung mit ihm endet alle Suche nach wahrer Liebe...

Wenn ich all diese Beziehungen mit Gott erfahre, gibt er mir alles, was ich brauche, und erfüllt meine reinen Wünsche und Träume. Die Grundlage all dieser Beziehungen ist auch meine vorbehaltlose Liebe. Jeder seiner Gedanken entsteht aus reiner Liebe und aus dem Wunsch, der Seele nur Gutes zuteil werden zu lassen, um sie zu erheben und zu reinigen.

Gedanken über die Zeit

Die Liebe der Höchsten Seele ist grenzenlos und immerwährend. Ganze Welten scheinbar gesicherter Erkenntnisse sind in unserem Jahrhundert zusammengebrochen. Zeit und Materie waren ihr Fundament: exakt meßbar, wiegbar und somit berechenbar.

Sir Isaac Newton hat alle Zeit- und Raumvorstellungen auf ein absolutes Bezugssystem zurückgeführt, das im Universum verankert ist. Er setzte die absolute mathematische Zeit als gegeben voraus, die gleichförmig und ohne Bezug auf irgendein anderes Geschehen unaufhörlich verrinnt. Eine Sekunde ist eine Sekunde, ganz gleich, wo wir sie erleben, zu Hause im Wohnzimmer oder auf einem Millionen Lichtjahre entfernten Stern. Eine Sekunde ist eine Sekunde - nicht länger, nicht kürzer. Newton entwarf das Modell einer kosmischen Uhr, nach der alle anderen Uhren einzustellen sind. Diese Auffassung von Zeit entsprach Jahrhunderte lang dem allgemeinen Verständnis und auch der Denkweise westlicher Wissenschaftler.

Dann trat Anfang dieses Jahrhunderts ein bis dahin Unbekannter namens Einstein mit der Veröffentlichung seiner allgemeinen Relativitätstheorie in Erscheinung, deren Ergebnisse das Fundament der wissenschaftlichen Arbeit von drei Jahrhunderten erschütterte. Ein Teil dessen, was Einstein darin aussagte, war, daß Zeit nur mit Hilfe von Uhren gemessen werden kann. Da alle Zeitmesser jedoch grundsätzlich in Bewegung sind, ist die Zeit abhängig von Bewegung und Masse. Zeit ist daher keine unabhängige, absolute Größe.

Betrachten wir noch einmal Newtons Theorie, um dies zu verdeutlichen. Sie sagt aus, daß es so etwas wie ein kosmisches Uhrwerk gibt, das den Ablauf der Zeit bestimmt, und auf welches man sich bei allen anderen Zeitmessungen zu beziehen habe. Newtons Aussage, daß solch eine Uhr existiere, ist als eine Idee zu verstehen. Nach seinen Erkenntnissen ist die Zeit absolut und unabhängig von irgendwelchem äußeren Geschehen; Einstein hingegen erkennt die Zeit als

relativ.

Um das nachzuvollziehen, stellen wir uns einmal vor, wir wachten eines Morgens zu gewohnter Zeit auf und alles - einschließlich aller Uhren - bewegte sich nur noch mit halber Geschwindigkeit. Dessen ungeachtet tickt jedoch, gemäß Newton, die "wirkliche" Zeit genauso weiter wie bisher. Wir jedoch hätten von neun bis siebzehn Uhr anstatt acht Stunden doppelt so viele, das heißt sechzehn Stunden gearbeitet.

Einstein sagt, daß es uns nicht möglich wäre festzustellen, daß an diesem Tag alles doppelt so lange dauert wie am Vortag. Diese "reale" Zeit, an der wir alles, was geschieht, messen können, gibt es nicht, denn die Zeit ist das Maß der Bewegung. Wenn alle Uhren der Welt ihre Geschwindigkeit verringern, verlangsamt sich auch das Tempo der Zeit. Mit anderen Worten ist die Zeit, so wie Newton sie beschreibt, starr und somit absolut; nach Einstein jedoch ist sie dehnbar und daher relativ.

An dem besagten Morgen würde uns alles ganz normal vorkommen. Wir würden nicht merken, daß sich alles langsamer bewegt, denn es gäbe keine Möglichkeit, dies durch einen Vergleich festzustellen, denn die Dinge bewegen sich im Verhältnis zueinander noch in gleicher Geschwindigkeit.

Wie real ist Zeit jedoch?

Die Zeit steht im Verhältnis zu unseren Aktivitäten. Zeit können wir nur erleben, indem wir uns betätigen. Ein objektiv meßbarer Zeitabschnitt wird subjektiv unterschiedlich wahrgenommen. Die Zeit kann im Fluge oder im Schneckentempo verstreichen. Was bedeuten nun diese beiden Theorien in der Praxis für uns? Je nachdem, welche Rolle wir der Zeit zuschreiben, sind wir entweder ihr Sklave oder ihr Herr. Die Newton'sche Sicht der Zeit macht uns zu ihrem Sklaven ("Die Zeit wartet auf niemanden"). Wir stehen unter dem Zwang, jede kostbare Sekunde mit Aktivitäten auszufüllen und uns zu beeilen. In den westlichen Industrieländern ist Zeit etwas Quantitatives, ein Besitz, eine Ware. Sie gilt als etwas, das man hat oder nicht hat.

Aus Einsteins Sicht ist die Zeit von Veränderungen abhängig. Und was verändert sich in uns, das bestimmt, wie wir die Zeit wahrnehmen? Es sind unsere Gedanken. Die Zeit verrinnt schneller, wenn viele Gedanken oder Informationen auf uns einströmen und sie zieht sich in die Länge, wenn sich weniger ereignet. Wir können unseren Gedankenfluß nicht einfach anhalten, doch können wir zwischen den einzelnen Gedanken und Worten Raum lassen. In dieser Weise werden wir uns nicht nur in zunehmendem Maße unserer Gedanken bewußt, sondern wir beginnen auch, diese Pausen zwischen den Gedanken als wohltuend zu empfinden. Das Wahrnehmen dieser Freiräume versetzt uns unmittelbar in die Gegenwart und gibt uns das Gefühl, Spielraum und Flexibilität bei unseren Entscheidungen zu haben.

Wenn wir etwas Neues ausprobieren, z.B. ein Kochrezept, lesen wir zuerst aufmerksam jede Anweisung durch und führen sie schrittweise aus, indem wir zur Kontrolle immer wieder in das Rezeptbuch schauen. Diese Vorgehensweise ist die beste Voraussetzung dafür, ein gutes

Resultat zu erzielen. Wir geben uns Zeit, die Arbeit gut auszuführen, und freuen uns schließlich über das Gelungene. Vergleichen wir das nun mit einer Situation, in der die Anweisungen - in Form von Gedanken - schnell und ungezügelt aufeinanderfolgen. Wir sind dann, während wir die eine Sache tun, in Gedanken schon bei der nächsten. Dies hat zur Folge, daß wir angespannt sind, weil wir unter Zeitdruck stehen, uns überfordert fühlen, und die Arbeit nicht gut machen können. Anstelle von Zufriedenheit überkommt uns ein Gefühl der Erschöpfung und Gereiztheit. Nicht nur die Geschwindigkeit der gedanklichen Anweisungen, die wir uns selbst geben, ist von Bedeutung, sondern auch die Geschwindigkeit unserer Gedanken, während wir die Handlungen ausführen. Wenn die Geschwindigkeiten unseres Denkens und unseres Handelns übereinstimmen, werden wir vor Streß und Anspannung geschützt sein. Dann wissen wir, daß wir genügend Zeit haben, die Arbeit gut zu verrichten. Wir erfahren uns als Herr über die Zeit, das heißt wir können über unsere Zeit selbst bestimmen.

Ein anderer Vorteil ist die Mühelosigkeit, mit der wir unsere Aktionen und Reaktionen in den verschiedenen Situationen steuern und ändern können. Auch wenn wir uns in einer Sportart auszeichnen wollen, müssen wir über ein hohes Maß an Selbstbeherrschung verfügen. Es ist bekannt, daß berühmte Sportler, wie zum Beispiel Tennisspieler, ihre Gedanken während des Spieles völlig unter Kontrolle haben. Die Anweisungen, die sie ihrem Körper geben, sind so genau und klar, daß jeder ihrer Schläge so aussieht, als wäre er ohne besonderen Energieaufwand geschehen.

Wenn wir unsere Gedanken verlangsamen, bekommen wir das Gefühl, ihre Richtung leicht ändern zu können. Wenn wir schnell und unkontrolliert denken, sind wir innerlich wie ein Auto, das mit Höchstgeschwindigkeit rast. Wenn dann unerwarteterweise ein Richtungswechsel erforderlich ist, müssen wir mit voller Wucht auf

die Bremse treten und bringen dadurch uns selbst wie auch die übrigen Verkehrsteilnehmer in Gefahr, oder wir schießen über die Abbiegung hinaus und verschwenden Zeit und Energie, um wieder auf die richtige Fahrbahn zu gelangen. Solch ein Vorfall strapaziert uns wie auch andere und raubt uns viel Zeit und Kraft. Die Zeiträume zwischen unseren Gedanken sind wie ein kurzes Anhalten. Aus dieser Halteposition heraus läßt sich langsam und mühelos die Richtung einschlagen, in die wir zu "fahren" wünschen, ohne anderen durch unsere Aktion Unannehmlichkeiten zu verursachen.

Eine derartige Übung hilft uns auch, seelenbewußt zu werden. Die Freiräume zwischen den Gedanken ermöglichen uns, den eigenen inneren Frieden wie auch unsere Gelassenheit wahrzunehmen und dadurch geistige Kraft zu sammeln. Wir erfahren somit den wahren, natürlichen Zustand der Seele. Zweifellos ist es die Newton'sche Zeit, die diese materielle Welt beherrscht. Ohne dieses feste Gerüst, auf das wir uns beziehen können, würde alles sehr kompliziert werden. Doch durch das "Fenster", das Einstein uns öffnete, haben wir die Möglichkeit, uns von dieser physischen Welt zeitweise zu lösen und gedanklich in die Dimension der Zeitlosigkeit, die Seelenwelt, zu fliegen. Dort, wo es keine Bewegung und somit keine Veränderung gibt, werden unsere Gedanken ruhiger. In der wohltuenden Stille des unendlichen Friedens der Seelenwelt, jenseits von Zeit und Raum, entdecken und erleben wir vollkommen zufrieden die Schönheit der Ewigkeit.



Übung

Von nun an üben wir zu sagen: **"Past is past" - n.** Wir schauen vorwärts und nicht zurück.

Wenn uns etwas Unerfreuliches, Negatives passiert, dürfen wir uns nicht mit Schuldgefühlen und Bedauern herumplagen. Stattdessen beherzigen wir den Gedanken, es in Zukunft besser zu machen, das heißt den Fehler nicht zu wiederholen. Die Energie, die wir normalerweise mit negativen Gedanken wie Schuldgefühlen und Vorwürfen verbrauchen, lenken wir jetzt in eine positive Richtung, so daß die Seele sagen kann: "Ich werde mich ändern, nächstes Mal mache ich es besser."



Meditation

Ich mache mir bewußt, daß ich ein geistiges Wesen bin... ein Wesen aus bewußter Lebensenergie... ein subtiler Lichtpunkt, der im Zentrum des Kopfes in diesem Körper strahlt... Ich selbst bin körperlos... eine Quelle lebendigen Lichtes, eine Quelle des Friedens und der Kraft... Meine Gedanken führen mich über die materielle Welt hinaus in eine Dimension des Lichtes... Ich fühle Ruhe und wohltuende Stille... Zeit- und Raumlosigkeit... Tiefe Zufriedenheit erfüllt mich... Es gibt nichts, was die Seele sich noch wünscht... Ich bin mit Gott zusammen, in meiner ewigen Heimat der Stille und des Lichtes... Ich tauche in ihn, den Ozean des Friedens, ein... Unendlicher Friede breitet sich in mir aus... Ich bin an der Quelle aller reinen Tugenden und Kräfte angekommen und fülle mich mit ihnen an... Ich fühle mich reich beschenkt... und ich strahle die Kraft und das Licht, das ich erhalten habe, über die ganze Welt aus.

Die geistigen Kräfte der Seele

Das Wort "Kraft" wird meist in einem physischen Zusammenhang benutzt; für einen spirituell orientierten Menschen jedoch ist damit geistige Kraft gemeint. Um uns inmitten eines enormen Leistungsdrucks, unsicherer Zukunftsaussichten wie auch innerer und äußerer Belastungen behaupten zu können, brauchen wir spirituelle Waffen, d. h. die Kräfte der Seele. Diese Kräfte sind die Grundlage für ein bewußtes und selbstbestimmtes Leben. In dieser Lektion beschäftigen wir uns mit unseren wichtigsten geistigen Kräften.

Flexibilität (Anpassungsfähigkeit, Nachgiebigkeit)

Anpassungsfähigkeit ist die Voraussetzung, unsere Beziehungen mit anderen harmonisch gestalten und uns den sich verändernden Umständen fügen zu können. Sie ermöglicht uns, uns in der Gesellschaft anderer wohl zu fühlen und eine positive Ausstrahlung zu haben. Zudem befähigt sie uns dazu, innerlich fest zu bleiben und doch nachgiebig zu sein wie eine Weide, die sich im Wind biegt. Wer sich zu biegen versteht, wird nicht zerbrechen. Das Leben lehrt uns, daß nichts statisch und starr ist. Es liegt an uns, wie wir mit den ständigen Veränderungen umgehen; ob wir sie annehmen und das Beste aus ihnen machen, oder ob wir frustriert dem Schicksal oder anderen Menschen zürnen oder gar an den Veränderungen zerbrechen. Flexibilität ist unsere Hauptwaffe gegen jeglichen Druck, d. h. die Fähigkeit zu haben nachzugeben, bevor es zu einem Bruch kommt. Sie versetzt uns auch in die Lage, unser inneres Gleichgewicht zu wahren oder wiederherzustellen.

Um uns davor zu bewahren, in das Leid anderer hineingezogen zu werden und dadurch unsere Fassung zu verlieren, müssen wir manchmal eine neutrale Haltung einnehmen, die durch inneren Abstand möglich ist. Wir mögen diese Einstellung für gefühllos halten, doch helfen wir dem Betroffenen mehr durch einen ruhigen, klaren Geist

als durch unsere aufgewühlten Emotionen. Das Extrem dieses Verhaltens wäre es, auf völlige gefühlsmäßige Distanz zu gehen. Oft ist eine unbeteiligte Haltung das Ergebnis einer zu weit gegangenen Anteilnahme in der Vergangenheit. Diese hatte uns überfordert und so reagieren wir nun gleichgültig und denken: "Es interessiert mich nicht mehr. Es ist mir egal, was mit ihm los ist." So drückt sich die Enttäuschung aus, wenn man sich zu sehr für jemanden eingesetzt hat. Ein unbeschwertes und optimistisches Naturell ist unbedingt notwendig, um positiv zu bleiben; jedoch zu leichtfertig und unbesorgt zu sein, macht uns verantwortungslos.

Es ist eine Kunst, die Verantwortung für sein eigenes Leben zu übernehmen, sich dadurch nicht schwer und belastet zu fühlen, sondern ein aktives Leben zu führen, in dem wir immer wieder etwas Neues anpacken. Aktiv bedeutet, aufmerksam und engagiert zu sein. Alles hören und sehen oder überall dabei sein zu wollen, führt jedoch zu Überforderung und Streß, was uns sprunghaft und nervös macht. Es gilt also, das Gleichgewicht zu finden, mit dem wir uns den wechselnden Gegebenheiten leicht anpassen können.

Wenn wir den Inhalt unseres Geistes mit Koffern vergleichen, so ist es wichtig, sich nicht mit zu viel Gepäck zu beladen, damit es leicht bleibt, auf Veränderungen zu reagieren. Zwei große Koffer voller Vorstellungen, Dogmen, Erwartungen, Traumata, Konzepte, Wünsche usw. tragen zu müssen, macht uns unbeweglich. Ein weiterer Vorteil geringen Gepäcks ist, daß man dann und wann auch den Koffer eines anderen tragen kann.

Toleranz

Toleranz hat damit zu tun, alles, was uns begegnet, richtig verarbeiten zu können. Es ist sehr wichtig, darauf zu achten, daß wir die Dinge, die sich in unserem Leben ereignen, gedanklich und gefühlsmäßig bewältigen, so daß es keinen Emotionsstau in uns gibt, der sich in Form von Frustration, Aggressivität, Kritiksucht oder Depression zeigen kann.

Toleranz wird oft falsch verstanden, z.B. wenn wir sagen, wir dulden Minderheiten in unserem Land. Dies kann auch bedeuten, daß wir es lieber nicht täten, wir jedoch keine andere Wahl haben. Echte Toleranz geschieht jedoch nicht aus Zwang heraus, sondern erwächst aus Einsicht und Verständnis. Wenn wir uns selber kennen und annehmen, verstehen wir auch die anderen besser und können Güte und Verständnis für sie entwickeln. Toleranz heißt, nicht ständig auf die Mängel und Schwächen anderer zu achten, sondern die Kraft zu haben, die guten Seiten an uns und anderen zu sehen. Wohlwollend und großherzig zu sein wie auch vergeben zu können, sind unerläßliche Fähigkeiten um Verwandlung zu bewirken. Um solch einen Prozeß in Gang zu bringen, müssen wir bereit sein, Fehler, leidvolle Situationen und alte Konflikte zu vergeben und zu vergessen.

Wenn wir uns bewusst machen, daß alles, was wir in unserem Leben denken, sprechen und tun, unsere Zukunft prägt, beginnen wir zu verstehen, daß jeder von uns für seine gegenwärtige Lebenssituation selbst verantwortlich ist. Das hat mit dem Gesetz des Handelns, das auch Karma-Gesetz oder das Gesetz der ausgleichenden Gerechtigkeit genannt wird, zu tun. Wir alle kennen den Ausspruch: "Was du säest, das wirst du ernten". Verstehen wir die tiefe Bedeutung dieses Gesetzes, fällt es uns leichter, unangenehme Erfahrungen zu verarbeiten. Wir erkennen, daß jede Situation durch unser eigenes Denken und Handeln zustande gekommen ist und daß wir jetzt die

Gelegenheit haben, unsere Zukunft positiv zu gestalten. Vergeben und vergessen heißt, mit vergangenen Er-eignissen durch Einsicht und Akzeptanz Frieden zu schließen.

Geduld ist ebenfalls ein sehr wichtiger Faktor. Nichts ändert sich über Nacht. Es gibt Gewohnheiten, die tief in uns verwurzelt sind und an denen wir über lange Zeit hinweg sehr geduldig und gründlich arbeiten müssen.

Die Kraft der Anpassung und des Ausgleichs

Wenn wir nicht lernen, die Dinge verstandesmäßig einzuordnen und gefühlsmäßig beizulegen, entstehen daraus innere Widerstände. Unser Leben wird schon durch ein einziges nicht verarbeitetes Detail beeinträchtigt. Dieses entwickelt sich zu einer Zwangsvorstellung, unter deren Einfluß wir alles weitere beurteilen. Wir können dies mit dem Tragen einer farbigen Brille vergleichen, die uns alles, was wir sehen, in einem bestimmten Licht wahrnehmen läßt. Diese mentale Struktur wirkt so, daß wir uns immer wieder in unseren begrenzten Ansichten und Überzeugungen bestätigt sehen. Wenn sich diese Struktur in unserem Geist ausbreitet, häufen sich solche Vorgänge und letztlich wissen wir nicht mehr, wie wir mit uns, dem Leben und anderen Menschen zurechtkommen können. Wir drehen uns im Kreis und können nichts Neues mehr aufnehmen.

Es ist wesentlich, uns jeder Situation anpassen zu können, ohne uns dabei aufzugeben. Wenn wir fest in uns ruhen, können wir mit anderen Menschen und den jeweiligen Umständen gut zurechtkommen. Eine gute Beziehung beruht darauf, den anderen Menschen zu achten. Die Voraussetzung dafür, dies tun zu können, ist Selbstachtung, denn wir behandeln andere so, wie wir mit uns selbst umgehen. Wenn es uns an Selbstrespekt fehlt, können wir auch andere nicht respektieren.

Andere nicht verbal zu kritisieren, heißt noch lange nicht, daß wir wohlwollend über sie denken. Doch zumindest befreien wir uns damit von dem Zwang, über alles und jeden unsere Meinung äußern zu müssen. Wir brauchen die Kraft und den Mut, unsere Vorurteile aufzugeben und uns auf andere wie auch auf uns selbst mit Liebe und Achtung neu einzulassen. Nur dadurch wird es uns möglich, die eigene Realität wie auch die des anderen angemessen wahrnehmen und anerkennen zu können. Vom Leben zu lernen heißt, sich ständig den wechselnden Umständen anzupassen.

Die Unterscheidungs- und Urteilskraft

Unterscheidungskraft erfordert eine sehr klare, reine Sicht, die nicht von Vorurteilen, Erwartungen, Wünschen und negativen oder unbrauchbaren Gedanken getrübt ist. Zudem benötigt sie einen ruhigen Geist. Aus einer ruhigen, gelassenen inneren Verfassung heraus agieren und reagieren wir ganz natürlich und mühelos positiv, weil dies unserem wahren Wesen entspricht.

Klares Urteilsvermögen setzt voraus, daß wir frei sind von selbstsüchtigen Motiven und einseitigen Interessen. Selbst-sucht und Egoismus entstehen aus der Angst, nicht genug zu bekommen wie auch nicht beachtet und geachtet zu werden. Angst ist ein schlechter Ratgeber. Es ist sehr wichtig, die Beweggründe, aus denen heraus wir etwas tun, sehr kritisch zu betrachten. Sind sie selbstsüchtig, so sind Fehlschläge damit vorprogrammiert, denn negative Gedanken und Motive bringen zwangsläufig auch ein negatives Ergebnis hervor.

Es kommt also auf eine bewußte und reine Denk- und Lebensweise an, bei der wir unser Bestes geben.

Die Kraft, sich den Dingen zu stellen (Der Wahrheit ins Auge sehen)

Zuerst sollten wir uns unserer eigenen Mängel und Schwächen bewußt werden. Erst dann können wir den nächsten entscheidenden Schritt tun, sie als unsere momentanen Begleiter in unserem Leben anzunehmen. Wir brauchen jedoch nicht ständig über diese Fehler und Schwächen nachdenken und uns dadurch unglücklich machen. Vielmehr gilt es, uns immer wieder auf unser positives, wahres Naturell zu besinnen. Es geht in diesem Prozeß darum, unseren widerspenstigen Geist (d.h. unsere Gedanken und Gefühle) zu unterweisen und ihn von unserer eigentlichen Wirklichkeit zu überzeugen, nämlich: Wenn wir uns nach Ruhe und Frieden sehnen, geschieht dies, weil wir diesen Zustand in uns kennen. Somit muß es auch möglich sein, ihn wieder hervorzurufen und zu erleben. Es ist unmöglich, sich nach etwas zu sehnen, das wir nie erfahren haben. Es gibt jedoch Menschen, die sagen, daß es unrealistisch sei sich einzureden, friedvoll und ruhig zu sein, wenn unsere Gedanken wie eine Herde wilder Pferde rast. Doch solange wir uns an diese momentane "Realität" klammern und sie für absolut erklären, wird es uns niemals gelingen, den erstrebenswerten Zustand zu verwirklichen. Und was heißt schon Realität? Sind Wut, Friedlosigkeit und Vorurteile realistisch? Wir brauchen Selbstvertrauen, um uns den Dingen zu stellen; wir brauchen das tiefe Vertrauen, daß unser positives, wahres Naturell imstande sein wird, die Fehl-Identifikationen, die Störungen in uns hervorzurufen, zu überwinden.

Wir müssen jedoch auch den Mut haben, der Wahrheit unseres momentanen Zustandes ins Auge zu sehen. Das Negative ist als ein Programm zu verstehen, das wir uns aus einem Mangel an innerer Kraft und Stärke angeeignet haben. Der Zugang zu unserem ursprünglichen, reinen Wesen, dem wahren Ich, ist im Laufe der Zeit verschüttet worden. Dieser Prozeß ist bereits so weit fortgeschritten, daß die

meisten Menschen zwar ihre Schwächen, doch nicht mehr ihre eigene Größe sehen können. Dies führt dann zu der Behauptung, es sei menschlich, Schwächen zu haben und somit auch negativ zu denken und zu handeln. Wenn wir "menschlich" jedoch so definieren, daß wir zu leiden und einander zu hassen haben wie auch Gewalt ausüben müssen, dann ist es vielleicht Zeit, uns von diesem Konzept des Menschseins zu befreien.

Zusammenarbeit

In einer Welt der Konkurrenz und des Wettbewerbs ist echte Zusammenarbeit etwas Seltenes geworden. Mit anderen zusammenarbeiten zu können, setzt voraus, daß wir uns nicht besser oder schlechter als andere fühlen und daß wir ihnen die Möglichkeit geben, ihre Fähigkeiten voll einzusetzen. Zudem bedeutet es, eigene Ideen und Vorstellungen zugunsten anderer zurückzustellen und uns offen zu halten für das, was sich aus der Zusammenarbeit ergibt.

Ein sehr wesentlicher Faktor in zwischenmenschlichen Beziehungen ist die Achtung des anderen und seiner Fähigkeiten. Die Grundlage dafür, dies tun zu können, ist - wie wir schon wissen - Selbstrespekt. Wenn wir unsere eigenen inneren Werte entdecken, werden wir auch die anderer wahrnehmen und schätzen. Wenn ich meinen eigenen Wert erkannt habe, stellt sich Demut ein, d.h. ich brauche mich nicht mehr immer an die erste Stelle zu stellen. Demut ist wahre Größe. Viele verstehen unter Demut, unterwürfig oder schwach zu sein. Doch genau das Gegenteil ist der Fall. Demut zu haben bedeutet, die Stärke zu besitzen, andere anzuerkennen und sie zu fördern. Mehr denn je braucht die ganze Welt unsere Zusammenarbeit. Sie entsteht aus der Bereitschaft jedes einzelnen, sich anderen und ihrem Beitrag gegenüber öffnen zu wollen, bereit zu sein, die eigenen Fähigkeiten zum Wohl des Ganzen in eine Aufgabe einzubringen und sich dabei aktiv und positiv in den Prozessen der Team-Arbeit zu engagieren.

Introvertiertheit

Diejenigen, die ergünden möchten, wer und wie sie wirklich sind, üben die Introvertiertheit oder das Nach-innen-gekehrt-sein, da sie eine stille Zeit mit sich selbst verbringen wollen. Introvertiert zu sein, heißt nicht, daß wir aufhören, miteinander zu kommunizieren, oder uns ungesellig verhalten. Wir müssen auch nicht bei Kerzenlicht im stillen Kämmerlein sitzen, um nach innen gekehrt zu sein.

Introvertiertheit ist ein Bewußtseinszustand und bedeutet, sich von allen Eindrücken, die über die Sinnesorgane ständig auf uns einwirken, zeitweise zurückzuziehen. Wenn wir dies nicht üben und uns über jede Kleinigkeit, die wir hören, sehen, fühlen, riechen usw. Gedanken machen, werden wir am Ende des Tages erschöpft sein. Wenn wir es jedoch in der Meditation immer wieder üben, uns mit unserem Wesenskern - der friedlichen, kraftvollen Seele - zu verbinden, können wir, auch während wir sprechen und handeln, nach innen gekehrt bleiben.

In manchen Situationen ist eine introvertierte und in anderen eine extrovertierte Verfassung erforderlich. Wichtig dabei ist, daß wir selbst diese Entscheidung bewußt treffen. Wir sind so sehr davon geprägt, ständig mit Worten und in Gedanken miteinander zu kommunizieren, daß die meisten von uns nie dazu kommen, mit sich selbst ein stilles Gespräch zu führen.

In den Augenblicken, die wir in innerlich erlebter Meditation verbringen, erhalten wir die entscheidenden Impulse, um stark, unerschütterlich, heiter und optimistisch zu bleiben. Es sind die Momente, in denen wir Kraft schöpfen. Wenn wir uns jeden Tag für diese Reise nach innen etwas Zeit nehmen, bei der wir uns mit der Quelle spiritueller Kraft gedanklich verbinden, können wir einem geistigen, seelischen und körperlichen Zusammenbruch vorbeugen. Es ist sehr

gefährlich zu warten, bis wir seelisch leer geworden sind. Krankheit, Gefühlsausbrüche und Unfälle können das Resultat der eigenen inneren Vernachlässigung sein. Wir sollten uns regelmäßig in der Meditation mit Kraft "aufladen", um einen erstrebenswerten Zustand zu verwirklichen, sonst bleibt unsere Vision nur ein Traum.

Ausklang

Über Brahma Kumaris World Spiritual University

Die Arbeit der BKWSU konzentriert sich auf die Vermittlung eines besseren Verständnisses des eigenen Wesens, seiner inneren Ressourcen und Stärken sowie auf die Entwicklung von Selbstverantwortung, Führungsqualitäten und persönlicher Integrität. Die Aktivitäten dieser spirituellen Schule gründen in dem Vertrauen, daß durch eine Erziehung und Bildung, die das ganze Wesen des Menschen erfaßt, auch die Entwicklung von sozialen, ethischen und geistigen Werten in der Gesellschaft gefördert wird. Darin sieht die BKWSU ihren grundlegenden Beitrag für eine menschlichere und friedvolle Welt.

Als internationale Schule kommen bei BKWSU Menschen aller Gesellschaftsschichten und Konfessionen zusammen, um "Raja Yoga" zu studieren. Seine Theorie und Praxis unterstützt Menschen darin, das Leben in seiner Tiefe zu verstehen und es in einer für sich und für andere wohlthuenden und erfüllenden Weise zu meistern.

Die Organisation ist 1937 in Indien von Dada Lekhraj, einem Juwelenhändler und großen Philanthropen, gegründet worden. Heute besitzt sie über 3.500 Zweigstellen in mehr als 70 Ländern. Die Leitung liegt in den Händen von Frauen. Alle Veranstaltungen der Brahma Kumaris werden im Dienste der Allgemeinheit unentgeltlich und ehrenamtlich angeboten.

Seit 1980 ist die BKWSU als NGO (nicht-staatliche Organisation) der Abteilung für Öffentlichkeitsarbeit der UNO angeschlossen. 1983 gewährte ihr die UNO einen "beratenden Status" beim Wirtschafts- und Sozialrat, 1987 bei UNICEF. 1998 erhielt sie den "allgemein beratenden Status" bei der UNO. Für ihr Engagement in internationalen Friedensprojekten ist die Organisation mit mehreren UN-Friedenspreisen ausgezeichnet worden.

Lebendige Spiritualität

Auszug aus dem „**Wie real ist Zeit jedoch?**“:

... Die Newton'sche Sicht der Zeit macht uns zu ihrem Sklaven („Die Zeit wartet auf niemanden“). Wir stehen unter dem Zwang, jede kostbare Sekunde mit Aktivitäten auszufüllen und uns zu beeilen. In den westlichen Industrieländern ist Zeit etwas Quantitatives, ein Besitz, eine Ware. **Sie gilt als etwas, das man hat oder nicht hat.**

Aus Einsteins Sicht ist die Zeit von Veränderungen abhängig. Und was verändert sich in uns, das bestimmt, wie wir die Zeit wahrnehmen? Es sind unsere Gedanken. Die Zeit verrinnt schneller, wenn viele Gedanken oder Informationen auf uns einströmen und sie zieht sich in die Länge, wenn sich weniger ereignet. **Wir können unseren Gedankenfluss nicht einfach anhalten, doch können wir zwischen den einzelnen Gedanken und Worten Raum lassen. In dieser Weise werden wir uns nicht nur in zunehmendem Maße unserer Gedanken bewusst, sondern wir beginnen auch, diese Pausen zwischen den Gedanken als wohltuend zu empfinden.** Das Wahrnehmen dieser Freiräume versetzt uns unmittelbar in die Gegenwart und gibt uns das Gefühl, Spielraum und Flexibilität bei unseren Entscheidungen zu haben.

