

Kontaktieren Sie ihren BuddhiCoach und werden Sie ein BuddhiCoach!

Neues Seminar über:

- Wie steigern wir Moral und Motivation durch Selbstvertrauen?
- Wie bekommen wir mehr Geisteskontrolle & mehr Effektivität in Management?
- Wie können wir unsere Pflichten ohne schwächende Anhaftungen ausführen?
- Wie erhalten wir Effektivität in Selbst-Management dank einer starken Grundlage des inneren Friedens?
- Wie kann ich mich mit der Überseele, Instinkt, Intuition, oder universelle Intelligenz verbinden?

Mehr Infos auf www.PremYoga.ch

Senden sie ihr wertvolles Feedback, Fragen und Vorschläge nach:

chris@premyoga.ch

Dieses Heft können Sie runterladen, printen und überall verteilen
via **[www. premyoga.ch/premyoga.pdf](http://www.premyoga.ch/premyoga.pdf)**

oder **<http://www.premyoga.ch/premyogaalsheft.pdf>**

Das ist die elegante Version in Heftform (zum doppelseitig drucken und Papier sparen): Wenn man den ausgedruckten Text von [premyogaalsheft.pdf](http://www.premyoga.ch/premyogaalsheft.pdf) umdreht und nochmals durch den Printer schiebt, dann erhält man **zwei A5 Hefte / Broschuren**, die man falten, heften und verteilen kann.

Englische Spiegelseite:

www.premyoga.org



Für die Synergie von Spiritualität und Religion:

Das Yoga des Heilstroms

Für das Verbinden mit der universellen Lebenskraft, Überseele, Instinkt, Intuition, universellen Intelligenz und allumfassenden Liebe



Sakrale Heilung ist physische, psychologische und spirituelle Gesundheit, gewaltlose Kommunikation und Selbsterkenntnis: "Spiritualität hat nichts zu tun mit institutionalisiertem und ritualisiertem blinden Glauben. Die Essenz der Spiritualität ist Heilung und Transformation. Heilung von Krankheiten und schlechten Angewohnheiten (Anarthas) , falschen Identifikationen und dem Kreislauf von Alter, Geburt und Tod!"

Chris

Erneuerte Version: 29. März 2011 - ©: www.premyoga.ch

"Wieder lag ich schlaflos Stund' um Stund'
 Unbegriffenen Leids die Seele voll und wund.
 Brand und Tod sah ich auf Erden lodern,
 Tausende unschuldig leiden, sterben, modern.
 Und ich schwor dem Kriege ab im Herzen
 Als dem blinden Gott sinnloser Schmerzen.
 Sieh, da klang mir in der Stunde trüber
 Einsamkeit Erinnerung herüber,
 Und es sprach zu mir den Friedensspruch
 Ein uraltes indisches Götterbuch:
 "Krieg und Friede, beide gelten gleich,
 Denn kein Tod berührt des Geistes Reich.
 Ob des Friedens Schale steigt, ob fällt,
 Ungemindert bleibt das Weh der Welt.
 Darum kämpfe du und lieg' nicht stille;
 dass du Kräfte regst ist Gottes Wille.
 Doch ob dein Kampf zu tausend Siegen führt,
 das Herz der Welt schlägt weiter unberührt."

Als der Physiker Robert Oppenheimer gefragt wurde, was ihm in den Sinn gekommen ist, als er die erste Atombombe explodieren sah, zitierte er aus der Bhagavad Gita aus den Versen 11.13: "... Wenn tausende von Sonnen gleichzeitig im Himmel aufstiegen, gliche ihr strahlender Glanz dem Allmächtigen ..." und 11.32: "... Zeit bin ich, der grosse Zerstörer der Welten, ich bin gekommen, um alle Menschen zu vernichten ..."

Die Bhagavad Gita ist so etwas wie ein Anfängerbuch für Fortgeschrittene. Natürlich gäbe es da viel mehr zu erzählen ... der beste Weg, das zu erlernen, ist nicht das Lesen, sondern das Hören ... Die Struktur und eine kurze Inhaltsübersicht der Gita: Siehe auf der Webseite www.premyoga.ch / . org. Wie haben eine interessante Bibliothek mit altindischen Schriften und Biografien von diversen Heiligen. 30 Gigabyte Textfiles dazu ein paar hundert Stunden – über 100 Gigabyte Audiovorträge im MP3-Format zur weiteren Erläuterung

PremYogis in Indien:



Index:

Vorwort

Was ist Heilung? Was ist spirituelle Transformation? 6

Prem

Die Göttliche Liebe und die Charakteristik Gottes ... 8

Yoga

1. Yoga-Psychologie (Die Matrix der drei Grundfaktoren) 13

2. Yoga-Methodologie (Heilung auf dem spirituellen Pfad) 18

3. Yoga im täglichen Leben (Mantras, Gebet, Kochen und Sexualität) 22

Shraddha

Shraddha – Glauben, Vertrauen, Überzeugung, Entschlossenheit 26

Shastra

Shastra – Spirituelle Literatur 31

Drei edle Wahrheiten des PremYoga

Zusammenfassung, Quellen und Kontakt-Adresse 35

"Ich vermag keinen Unterschied zu sehen zwischen der Bergpredigt und der Bhagavad Gita. Was die Bergpredigt veranschaulicht, verwandelt die Gita in eine wissenschaftliche Formel."

Gandhi schreibt über die Entstehung seiner Übersetzung und Erläuterung der Bhagavad Gita in der Einleitung:

"Es war in Kosanai in Almora am 24. Juni 1929, wo ich in Gujarati die Einleitung zu meiner Übersetzung der Gita fertiggestellt habe. Nach dem publizieren ist dann die jeweilige Übersetzung in Hindi, Bengali und Marati erfolgt. Danach war eine englische Übersetzung gefragt und ich beendete diese Übersetzung im Yeravda-Gefängnis." (Zum ersten Mal abgedruckt in Young India 6. 8. 1931)

Erstmals wurde sie im Jahre 1785 von Sir Charles Wilkins in Englische übersetzt. In unserem deutschen Sprachraum wurde das Verständnis über die Bhagavad Gita sehr gefördert durch Wilhelm von Humboldt in den Schriften der Berliner Akademie (1825 - 1826). Der Forscher und Staatsmann bezeichnete die Bhagavad Gita als ...

" ... das schönste, ja vielleicht das einzig wahrhaft philosophische Gedicht, das alle uns bekannten Literaturen aufzuweisen haben", und schrieb an den Publizisten Friedrich von Gentz: Er wisse dem Schicksal Dank dafür, dass es ihn lange genug habe leben lassen, um dieses Werk noch kennenzulernen.

Hier ist eine kurze Darstellung der wichtigsten Stationen aufgeführt, über welche die Bhagavad Gita im Westen, insbesondere im deutschen Sprachraum, Einzug gehalten hat:

- 1785 erste englische Übersetzung von Sir Charles Wilkins (1749–1836, Indologe)
- 1808 die Schrift "Über die Sprache und Weisheit der Inder" von Friedrich von Schlegel und ...
- 1823 von seinem älteren Bruder August Wilhelm von Schlegel eine Ausgabe der Bhagavad Gita in lateinischer Übersetzung
- 1826 die Schrift "Über die unter dem Namen Bhagavad Gita bekannte Episode des Mahabharata von Wilhelm von Humbolt
- Schopenhauer (1788–1860) schreibt über die Bhagavad Gitopanishad: ... "die belohnendste und erhabenste Lektüre, die auf der Welt möglich ist. Sie ist der Trost meines Lebens gewesen und wird der meines Sterbens sein."
- 1869 erste deutsche Übersetzung mit Erläuterung von J. Lorinser
- 1870 Übersetzung in Versen von Robert Boxberge, welche dann im Jahre

Die 10 PremYoga-Hilfen:

1. **Abgeben des Negativen ...** Das mentale Abgeben von allem was uns belastet: Das was uns belastet gehört nicht zu uns! Das was nicht zu uns gehört, können wir abgeben / loslassen. Auch negative institutionelle Programmierungen, Schuldgefühle, Ängste, usw. ...
2. **Sich auf das Gute fokussieren, das Gute aufnehmen und zu absorbieren ...** Gott ist gut, von Gott kommt nur das Gute und das Gute kommt nur von Gott! Der ursprüngliche, persönliche Aspekt des Absoluten ist immer all-gut und gewaltlos. (Visuddha-Sattva).
3. **Regelmässig den Heilstrom aufnehmen ...** 1. Erkennen, dass die Heilwellen des persönlichen Aspekt Gottes immer und überall spürbar um uns sind. 2. Sich öffnen und sich auf den Empfang des Heilstroms einstellen, mit spirituellem Zu- und In-den-Körper-hören.
4. **Persönlich werden ...** „Beten bedeutet Bitten!“ – für vollkommene körperliche, geistige und spirituelle Gesundheit ... Wissen, dass der interaktive Aspekt des Absoluten uns immer zuhört und auf unsere Interaktivität wartet. Das Gute ist immer irgendwo zu finden, wenn wir uns darauf einstellen und unser Bewusstsein darauf richten.
5. **In jedem Menschen das Göttliche, die Reflektion der potentiellen Heilkraft Gottes sehen ...** auch in uns! Alle Vorurteile beiseite schieben und ein transparentes Medium für den Heilstrom werden.
6. **An da Gute in uns glauben und Selbstvertrauen aufbauen ...** Nichts ist unheilbar! Auch alle Krankheiten, Behinderungen und schlechte Angewohnheiten (Anarthas), Horoskope, Karma, usw.
7. **An Regelungen glauben ...** Heilungsschmerzen, -depressionen usw. als solche d.h. als Gesundheitsprozess interpretieren, Krankheiten und Belastungen mental und sprachlich konsequent als abgeben in die Vergangenheit setzen.
8. **Spirituelle Achtsamkeit ...** Den spirituellen, heilenden und transformierenden 6. Sinn trainieren d.h. die spirituelle Verbindung immer wieder aufbauen und erneuern. Einstellen und die Dusche des Guten empfangen und unter ihr die göttliche Führung annehmen.
9. **Wahrhaftigkeit, grösstmögliche Gewaltlosigkeit d.h. allumfassende Liebe** gegenüber anderen und vor allem gegenüber uns selber. gegenüber allen Lebewesen Menschen, Tieren, Pflanzen usw.

in Taten, Worten und in Gedanken ... kein Ratsch und Tratsch.
„Wahrheit ist Gott und Gott ist Wahrheit!“ (Gandhi)
10. **Nicht- vermechanisierte Mantrameditation ...**

Die Essenz der Religionen ist die Erkenntnis einer realisierten Gewaltlosigkeit d.h. einer allumfassenden Liebe. Diese kennt die ewige, spirituelle Identität unseres Seins, die Auswirkungen unserer Handlungen auf unser Karma und unsere Wiedergeburten und die universelle, natürliche Skala der Ethik (die drei Gunas) und schlussendlich die Heilkraft des göttlichen Guten, der Charakteristik Gottes.

Allumfassende Liebe und der alles durchdringende Geist der allumfassenden Wahrheit gehen miteinander Hand in Hand. Das PremYoga unterstützt nicht die Philosophie des unvollständigen Monismus: alles ist eins - alles ist gut und ich muss mich nur um mich selber kümmern. Die allumfassende Liebe wird erlangt durch das Verbreiten der allumfassenden Liebe. Liebe bedeutet Fürsorge und Fürsorge bedeutet Handeln, denn wo kein Handeln vorhanden ist – da waltet auch keine Liebe!

Was ist nun das Wesen und die Charakteristik Gottes? Gott zeigt sich uns in verschiedenen Formen und Erweiterungen. Die zerstörenden Erweiterungen, wie z.B. die Zeit, erscheinen in der vergänglichen materiellen Welt. In der unvergänglichen spirituellen Welt hat die eigentliche und ursprüngliche Form Gottes alle Eigenschaften von Sattva in vollkommener Weise (Visuddha-Sattva). Gott ist perfekt, humorvoll, liebevoll, schön, spielerisch, virtuos, ästhetisch, hilfsbereit usw. Gott ist persönlich, Gott spielt gerne, Gott liebt gerne, und der persönliche Aspekt der absoluten Wahrheit hat uns geschaffen, um uns einen freien Willen zu geben, damit der Austausch dieser Liebe möglich ist.

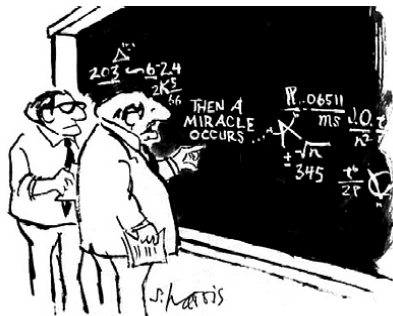
Wir wurden in diese vergängliche Welt hineingestellt, damit wir uns mit unserem freien Willen der Liebe zuwenden können. Das Dilemma ist nun, dass Gott unseren freien Willen nicht überschreiben will. Er kann sich uns nicht zeigen, solange wir voller Furcht (Tama-Guna) und Stolz (Raja-Guna) sind, denn sonst würden unsere Furcht und unser Stolz nur weiter anwachsen in seiner Gegenwart. Wenn er sich uns zeigen oder zu uns sprechen würde, solange wir noch im unreifen Zustand der Furcht sind, dann wären wir so beeindruckt von seiner Allmächtigkeit, dass wir wieder zu willenlosen Wesen würden ... oder es könnte auch sein, dass wir uns gegenüber unseren Mitmenschen überheblich und korrupt verhalten würden.

Für unsere spirituelle Entwicklung ist die freiwillige Orientierung in Richtung Sattva absolut notwendig. Es wäre ein Vorteil, wenn den Religionen die drei Gunas bekannt wären. Dann würden sie nach Gewaltlosigkeit und Visuddha-Sattva mit so wenig blindem Glauben wie möglich streben. Die Bhagavad Gita, das berühmteste Buch der altindischen Literatur, widmet drei ihrer achtzehn Kapitel der Erläuterung der drei Gunas ...

Der Heilstrom der universellen Lebenskraft kann sowohl in unserem physischen wie auch in unserem metaphysischen Körper wahrgenommen werden. Es ist eine wunderbare Erfahrung wenn diese göttliche Energie sich von den Füßen durch den Rücken bis direkt in die Haarwurzeln ausbreitet, psychische Leiden (in meinem Fall Rückenschmerzen, Schulterschmerzen usw.) wegnimmt und einem dieses transzendente Glück des Geborgenseins, dieses mit **Gott-und-allem-Verbundensein** gibt. Wenn ich meine Hände zur Meditation öffne, dann spüre ich sofort, wie der göttliche Heilstrom in meinen Armen erscheint, und durch die richtige Anpassung meiner Gedanken und durch den Verzicht auf alle negativen Gedanken breitet er sich dann in meinem ganzen Körper aus, bis ich, wenn er sich durch meine Wirbelsäule in mein Gehirn ergießt, anfangs zu zittern (quake – wie bei den christlichen Quäkern). **Ich spüre ihn während der Mantra-Meditation** und ich auch jetzt, wenn ich dies schreibe spüre ihn. Ich weiss jetzt viel mehr, was eine Mantra-Meditation eigentlich ist. Seither geschieht es mir oft bei aggressiven Menschen, dass ihre Angriffe abperlen wie der berühmte Wassertropfen auf dem grünen Blatt der Lotus-Blume und dass sie sich dann ganz automatisch in das Gute transformieren – **das Böse verschwindet einfach**.

Wenn diese Theorie in die Praxis umgewandelt wird, dann fühlt man sich wie jemand, der für viele Jahre die Gesetze studiert hat, erst jetzt aber zu verstehen beginnt, was wirklich richtig und was falsch ist. Man sieht viele nach dem Glück Suchende, die wie Piano-Spieler gerne fleissig Klavier spielen, aber nicht wissen, wie man aus den Handschellen herauskommt und es auch gar nicht wollen. Ich hatte früher oft Angst vor der Mischung aus Spiritualität und Korruption, da sie uns oft in einer verwirrenden Art und Weise selber infiziert und da es schwierig ist, sie aufzutrennen. Aber jetzt sehe ich, dass das genau der Weg der Spiritualität und der eigenen ethischen Evolution ist, diese Mischung auszusortieren, die Korruption zu erkennen und sie dann aus dem Bewusstsein und dem Unterbewusstsein abzugeben. **Heilung ist Heiterkeit, göttliche Ruhe, Schönheit, Vertrauen und Liebe**. Aber das ist eine sehr individuelle Sache. Sie müssen es selber erfahren wollen und kompromisslos neugierig sein. Schlussendlich ist es die wahre Bedeutung der Liebe, denn Liebe ist Interesse. Zuerst kommt die Wahrheit und durch die Wahrheit das Vertrauen und durch das Vertrauen die heilende Liebe ... So, nun geht's gleich los. Zuerst über die Wahrheit, dann über die Siddhanta (die Schlussfolgerung) und dann die Praxis der Performance, aber ich befürchte, den letzten Punkt erfasse ich nicht so leicht in einem Heftchen ... Ich denke, es braucht den persönlicheren Kontakt, damit der Funke springt, denn es gibt noch einige Tricks, die ich nur mündlich weitergeben kann ... denjenigen, die dieses Premyoga-Heft gelesen haben. **Viel Spass beim Lesen: Transformation ... It's a Fun-Ride!**

Wäre das schon alles? Nein, es braucht noch ein wenig mehr dazu: Der Elektrotechniker weiss: Um viel Strom zu transportieren, ist ein geringer Widerstand nötig, denn sonst wird das Bauteil heiss und verbrennt bei zu viel Energie ... Wenn wir nun den Heilstrom empfangen oder weiterleiten wollen, ist es erforderlich, unseren geistigen Widerstand zu minimieren und ein transparentes Medium zu werden, d. h. unser Ego, oder besser gesagt, falsche Motive wie "name, fame and glory", Gier, narzisstische Gestörtheit, usw.) abzubauen, seien sie nun individuell, kollektiv oder institutionell. **Alle diese Korruptionen sind ebenfalls als Krankheiten zu betrachten** und sind im Individuellen mit dem Vorgang des PremYogas relativ einfach heilbar. Wenn aber die Korruption verinstitutionalisiert, vermechanisiert und verritualisiert wurde, wie wir es z.B bei verschiedenen Religionen erleben, dann wird die Heilung schon schwieriger. **Fundamentalismus ist eine dieser Korruptionen und hilfreich ist hier das Mantra:** "Es gibt zwei Arten von Spiritualisten: 1. der Eklektiker (der Auswählende und Zusammensuchende) und 2. derjenige mit dem blinden Glauben!" ... oder: **"Es gibt so viele Religionen wie Individuen!"** (Gandhijee)



"I think you should be more explicit here in step two."

"Dann geschieht ein Wunder" – "Ich denke sie sollten beim zweiten Schritt ausführlicher werden ..."

Religionen oder religiöse Institutionen sind vergleichbar mit Brunnen, in denen das Wasser mehr oder weniger stark verschmutzt ist (sonst wären sie voll von potenten Heilern ... und wir bräuchten gar keine Spitäler und keine pharmazeutische Industrie mehr). Das Wasser steht in diesem Vergleich für die spirituellen Wahrheiten, d.h. für die ewigen interkulturellen, sattvischen Gemeinsamkeiten auf dem spirituellen Vorgang, dem Pfad der Liebe. Die Verschmutzung des Wassers symbolisiert die kulturellen Dogmas, den blinden Glauben, die intellektuelle Korruption, die Selbstdefinition durch Abgrenzung, den Missbrauch von Machtstrukturen, den Chauvinismus und die Intrige für den Erhalt von Machtpositionen, die charismatische Manipulation aus falschen Motiven ... usw.

Antworten: Unsere Philosophie ist einfach zu verstehen ...

• **Gott ist gut, Gott ist Schönheit und Heiterkeit** (die beiden Wörter Gott und gut sind verwandt – auf die Art der Heiterkeit werden wir in diesem Heft noch näher eingehen). Das Gute ist heilend und erhebend. Das Gute sollen wir annehmen und das zerstörende Schlechte sollen wir abgeben. Gandhi sagte einmal: Gott ist Wahrheit und Wahrheit ist Gott.

• **Gott ist interaktiv, liebend und helfend.** Deshalb heisst es im aramäischen Originaltext des Vaterunser: "Und führe uns IN DER Versuchung" und nicht: "Und führe uns IN DIE Versuchung". Der Monismus (Alles ist eins) ist unvollständig. Was sind die Parolen des Monismus? – "Individualität ist Illusion, wir alle sind eins ... und da alles eins ist, ist in der materiellen Dualität (heiss, kalt usw.) das Gute genauso eine Illusion wie das Schlechte." Um aber zu verstehen was Vollständigkeit ist, dürfen wir auch hier von den Indern abschauen, wo diese Diskussion seit Jahrhunderten lebhaft geführt wird. Dort heisst die theistische Philosophie der Vollständigkeit: "Das gleichzeitige Eins- und Verschiedensein (des absoluten Ganzen und der ewigen individuellen spirituellen Seelen – Acintya-bheda-abheda-tattva)". Alle Seelen (aller Lebewesen) sind Teile des universellen Ganzen, aber sind dennoch ewig individuell und haben einen freien Willen. Das zeitweilige Schlechte existiert nur als eine Alternative zum ewigen Guten in der zeitweiligen Welt als eine abgesonderte Energie Gottes um die Existenz des freien Willens und somit die Existenz unserer Liebe zu gewährleisten.

• **Freier Wille ist das oberste Prinzip im Universum!** Wir haben freien Willen innerhalb eines karmischen Freiheits-, Erkenntnis- und Liebesradius, den wir erweitern können und sollen – im Individuellen wie im Kollektiven.

• **Die Seele im Menschen ist** (unterhalb ihrer Bedeckungen) **gut!** Die Seele ist in ihrer spirituellen Eigenschaft ewig, wissend und glücklich (Sat, Cit, Ananda, siehe weiter unten) und die Bedeckungen des Leidens wie Krankheit, Unwissenheit und Illusion sind temporär und nur so lange da, wie wir an ihnen festhalten. Spirituell ist ewig und materiell ist zeitweilig.

• **Das göttliche Gute in der helfenden Handlung und in der Entwicklungshilfe ist das Grundprinzip der ethischen Evolution unseres Menschseins.** Wenn wir diesen Zusammenhang einmal verstanden haben, dann wird man sein Leben immer mehr danach ausrichten. Die Wurzeln des Christentums und auch die von vielen anderen Religionen sind eigentlich nichts anderes als PremYoga, aber oft sind sie vermischt mit institutionalisierten blinden Glauben und durch eine Unmenge von Ritualen. Der theistische Teil des Hinduismus ist ebenfalls auf diesem einfachen Prinzip aufgebaut. Wie wir von den indischen Yogis gelernt haben, ist unsere Bemühung nicht, das Negative zu bekämpfen und sich mit ihm abzugeben, sondern hauptsächlich das Gute zu etablieren. Denn wo Licht erscheint, verschwindet die Dunkelheit ganz automatisch.

Shraddha:

Glauben, Vertrauen, Überzeugung, Entschlossenheit

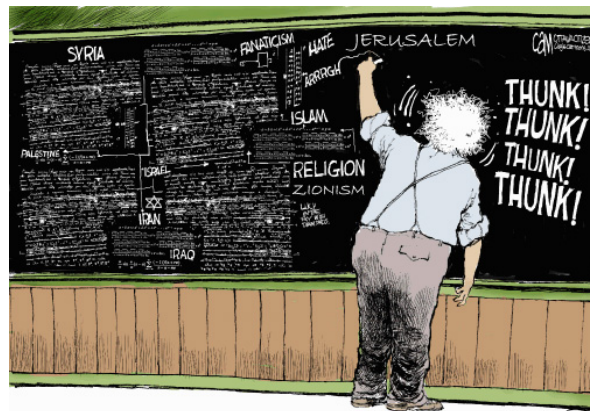
"Alle Dinge sind möglich dem, der da glaubt!" Markus-Evangelium 9,23

"Wenn man wirklich glaubt, dann kann man auch für einen Ungläubigen glauben und ihn heilen – Dem, der liebt, ist nichts zu schwer."

Bruno Gröning

"Im PremYoga wird unser Shraddha ist untermauert durch Jana, Siddhanta, Vijana, Rasa und Sadhu-Sanga" – Untermauert durch Wissen, philosophische Schlussfolgerungen, realisiertem Wissen (Erfahrung), dem höheren Geschmack (Rasa) und der lebendige Gemeinschaft mit Sadhus – diejenigen die das Ziel (Sadha) und den Weg dahin (Sadhana) kennen.

Was ist Shraddha? Was ist ein gesunder Glaube? In den Yoga-Sutras von Patanjali steht geschrieben, dass der spirituelle Fortschritt eines Yogis an seinem auf Wissen und Erkenntnis gegründeten Vertrauen (Shraddha) in einen spirituellen Vorgang gemessen wird. Das Shraddha ist die Medizin gegen den Einfluss von ausbeuterischer Leidenschaft, zerstörerischer Unwissenheit und den daraus resultierenden Krankheiten, Depressionen usw. usw. Der Heilungsprozess beruht auf der Qualität des Shraddhas.



IF EINSTEIN HAD TO WRITE OUT A FORMULA FOR MIDDLE EAST PEACE

(Thunk! = Schlägt Kopf an die Tafel) ... "Wenn Einstein eine Formel für den Frieden im Nahen Osten hätte aufschreiben sollen ..."

"Das was stirbt hat noch nie gelebt, das was lebt wird nie sterben." In der altindischen Sanskritschrift "Bhagavad Gita", Mahatma Gandhis täglicher Lektüre, finden wir wertvolle Informationen über unser wirkliches Selbst:

"Niemand gab es eine Zeit, in der Du nicht existiertest, und niemals wirst Du aufhören zu sein" (BG 2.12). "So wie die verkörperte Seele in diesem Körper fortgesetzt von Kindheit zu Jugend und zu Alter wandert, so geht die Seele beim Tod in ähnlicher Weise in einen anderen Körper ein. Ein besonnener Mensch wird durch einen solchen Wechsel nicht verwirrt." (BG 2.13). "Wisse, das, was den gesamten Körper durchdringt, ist unzerstörbar. Niemand ist imstande die Seele zu zerstören" (BG 2.17). "Die individuelle Seele ist unzerbrechlich und unauflöslich und kann weder verbrannt noch ausgetrocknet werden. Sie ist immerwährend, ewig dieselbe, alldurchdringend und unwandlungbar" (BG 2.24). "Jemandem, der geboren wurde, ist der Tod gewiss, und jemandem, der gestorben ist, ist die Geburt gewiss. Deshalb sollst Du bei der unvermeidlichen Erfüllung deiner Pflichten nicht klagen" (BG 2.27).

Was wollen wir wirklich? Handlungen der allumfassenden Liebe entsprechen unserer wesensgemässen Natur, denn unser wirkliches Selbst ist ein Teil Gottes und wir haben somit dieselbe spirituelle Natur.

Auch wenn wir es in unserem kleinen Ausflug in den Egoismus vergessen haben: **Wir sind individuelle, ewige, wissende und glückliche Seelen:**

"Aham Brahmasmi Sat Cit Ananda Vighraha" (Aham Ich bin, Brahmasmi spirituell, Sat ewig, Cit Wissen, Ananda Freude, Vighraha individuell)

- Jeder von uns ist eine ewige spirituelle Seele (**Sat**) und wir werden niemals sterben, denn unser materieller Körper hat noch nie gelebt ... Sobald die Seele, die Quelle der Lebensenergie, den materiellen Körper verlässt, sehen wir, was er eigentlich ist – nur tote Materie. Der materielle Körper ist eine Maschine, den wir wie ein Fahrzeug umhersteuern und mit dem wir uns wie ein routinierter Fahrer in unserer Illusion identifizieren. Bezeichnen wir ein Automobil auch als "lebend", nur weil es gerade fährt? Nein, wir erkennen, dass es die Person im Wagen ist, die lebt.
- Wir, die Seele, sind voller Wissen (**Cit**) und ohne die kleinste Spur von Unwissenheit. Aber leider lässt der träge materielle Körper mit seinem Bio-Filter, dieses superfeine neurale Netzwerk in unserem Gehirn, nicht allzu viel davon durchscheinen. Wir identifizieren uns mit unseren biochemischen Gefühlen, dem feinstofflichen emotionalen Körper und seinen vielen wandelbaren und temporären Identifikationen: Ich bin ein Mann oder eine Frau, ein Bankier, ein Grossvater. Wir identifizieren uns mit den vielen Umständen, die wir uns selber erschaffen haben.

Wir haben es beim spirituellen Musizieren und Singen mit einem universell anwendbaren Prinzip zu tun, das die kulturellen Grenzen der Kulturen und der verschiedenen Religionen überschreitet. Wichtig ist, dass eine sattvische Atmosphäre, eine spirituelle Heiterkeit und ein höherer, transzendentaler Geschmack aufkommt, der die niederen Triebe, Ängste und Sorgen in uns unwichtig erscheinen lässt.



Seien es nun die Kompositionen eines Bachs, das komplizierte Sitar-Spiel in den klassisch-indischen Ragas oder das Trommeln eines in Trance versetzten Schamanen, die Klangschwingung ist ein altbekanntes Gefährt, das schon seit jeher für das Erlangen von Selbstverwirklichung und Selbsterkenntnis ge-

dient hat. Während die reine Instrumentalmusik aber oftmals eine unpersonliche, monistische Interpretation zulässt, sind devotionale Lieder, welche durch den Text ein Aha-Erlebnis beim Singenden auslösen, speziell dazu geeignet, den Heilstrom des theistischen, persönlichen und interaktiven Aspekts des Absoluten anzusprechen – Sei es: "Herr Jesus Christus, erbarme mich meiner" oder "He Krsna Deva Bhavanta Vandel!", "Om Namo Bhagavate Vasudevaya!", "Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna, Krishna, Hare, Hare, Hare Rama, Hare Rama, Rama, Rama, Hare, Hare!".

Die Kraft des Geistes steht über der Materie. Wenn sich mehrere Menschen zusammentun und z.B. sich geistig für die Heilung einsetzen, dann wird ein kollektives Kraftfeld geschaffen, welches auch Spontanheilungen manifestieren lässt. Der Gesang und das sich gemeinsame Einstellen auf eine Musik führt dazu, dass sich die Individuen zu einem gemeinsamen Kraftfeld zusammenschließen können, sich im Kollektiv geistig harmonisieren und auch energetisch fokussieren. Dieses gemeinsam erzeugte Kraftfeld wird dann auch für den Einzelnen eine wichtige Erfahrung sein, was das positive Ausrichten der Gedanken für eine Kraft hat. Dies ist eine Erfahrung, welche auch beim individuellen Praktizieren wieder erlebt werden kann. Sie führt zu einer Achtsamkeit gegenüber der ständigen Gegenwart des Heilstroms, welche sich dann auch in den "gewöhnlichen Alltagssituationen" bemerkbar macht, welche auf diese Weise ihre Gewöhnlichkeit verlieren. Die Achtsamkeit, das im Jetzt-und-im-Moment-Leben wird durch diese Erfahrung zu diesem meditativen Erlebnis, nach dem die Yogis und Heiligen in allen Kulturen immer schon gestrebt haben. Welche Form von Meditation oder Gebet auch immer praktiziert wird, das richtige Beobachten des eigenen Körpers ist einer der Schlüssel zum Erfolg ...

Yoga:

Das Wiederverbinden (Religare)

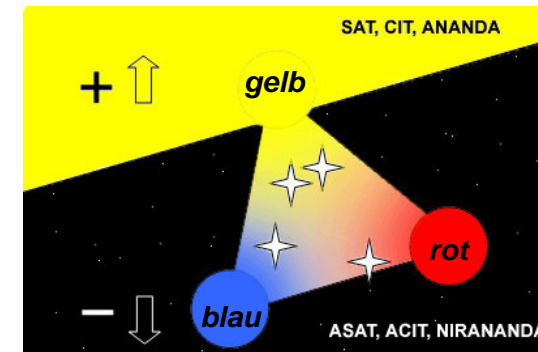
Das Ziel von diesem Kapitel ist es, dass den Heilstrom am eigenen Körper selber physisch erleben zu können – in Form von ekstatischen Symptomen und Heilungen. Wenn wir mit der menschlichen Lebensform den **Unterschied von ewiger Seele (Lebenskraft) und vergänglichem Körper zunehmend verstehen** (siehe das vorangegangene Kapitel: Prem), wächst in uns die Erkenntnis, dass in uns, in unserem wirklichen Selbst, eine **unendlich grosse Kraftquelle zur Verfügung steht**. Dazu ist aber die richtige psychologische Einstellung (ein-tuning) und somit zuerst ein wenig Theorie notwendig. Es gibt es auf dem Weg der Spiritualität Gesetzmässigkeiten, welche in jeder Religion beachtet werden müssen. Die altindische Literatur beschreibt, dass wir unseren **karmischen Freiheits-, Erkenntnis- und Liebesradius** erweitern können, bis wir ganz und für immer aus der Illusion, aus der Identifikation mit all diesen sterblichen Körpern aussteigen werden, und dass wir dann voll entfaltet in einer spirituellen Welt ohne Angst (Vaikuntha) ankommen dürfen (Vai = ohne, Kuntha = Angst).

Der Begriff "Spirituelle Heilung" ist eigentlich ein Widerspruch in sich selbst, da das Spirituelle per Definition ewig, d.h. gesund ist. "Spirituelle Heilung", bedeutet die Seele von ihren Bedeckungen zu reinigen, d.h. den grobstofflichen und feinstofflichen Körper so weit zu heilen, bis wir uns selber im Spiegel unseres Geistes so erkennen können, wie wir wirklich sind. **Wenn jemand behauptet: "Du bist krank!"** oder sagt: "Die Probleme sind in dir!", dann müssen wir nun mit dem richtigen Verständnis entgegnen: **"Ich nehme diese Diagnose nicht an!** Die Probleme sind ausserhalb und verschieden von mir, sie sind temporär und wandelbar und ich kann sie, wenn ich will, mit der Kraft der Spiritualität angehen und sie abgeben, loslassen und heilen." Dazu das Mantra zur Heilung: **"Jetzt darf ich alles, was mich belastete und nicht zu mir gehört abgeben!"** oder spezifisch, z.B. bei schlechten Gedanken und schlechten Einflüssen: **"Das nehme ich jetzt nicht an! – Das gehört nicht zu mir!"** Dieses Loslassen ist die Voraussetzung für die Aufnahme des Heilstroms und geschieht mit der folgenden Einstellung: Wir sind nicht unser Körper, sondern der Körper ist unser Fahrzeug, und mehr noch, er ist zugleich ein Versuchsfeld, ein Labor und eine Antenne, um zu erlernen wie wir den göttlichen Heilstrom empfangen und ihn in unserem Körper wirken lassen können. Dasselbe gilt nicht nur für den grob- sondern auch für unseren feinstofflichen Körper, der aus Emotionen, Erinnerungen, Intelligenz, falschen Identifikationen usw. besteht. Das nächste Kapitel Yoga-Psychologie soll hier beim Einstellen helfen ...

3. Yoga (Verbindung, Anziehung) im täglichen Leben

PremYoga ist ein integraler spiritueller Prozess, in dem wir all unsere täglichen Aktivitäten meditativ integrieren und auf die sattvische Ebene (siehe oben) erheben können. **Das ganze Leben wird so zu einer Meditation.** Zum Beispiel meditieren wir über das Gute beim Kochen. Wir kochen auf der Ebene der Sattva nicht nur für uns selber, sondern auch für das höchste Bewusstsein. Sogar wenn wir ein einfaches Mal zubereiten, versuchen wir mit unserem besten Bewusstsein zu kochen und bringen das Mal dem höchsten Bewusstsein dar, bevor wir es selber essen und geniessen. Einer der wichtigen Gründe z. B. ein Vegetarier zu sein, ist der Wunsch, so gewaltlos wie nur möglich zu sein, d.h. unnötige Gewalt zu vermeiden, denn das ewige Gute (Gott) ist gewaltlos in seiner eigenen, ursprünglichen Form.

Dieses Prinzip der grösstmöglichen Gewaltlosigkeit (d.h. vermeiden von Leid) sollte auch auf die Sexualität übertragen werden, speziell wenn aus einer Beziehung Kinder hervorgebracht werden. Allzu viel Energie wird heutzutage verschwendet bei destruktiven d.h. unharmonischen sexuellen Beziehungen und wir wollen deshalb hier ein wenig auf die partnerschaftliche Problematik eingehen. Wie schon bei Prem erwähnt finden wir alle guten Genüsse dieser Welt auch im Absoluten aber in reiner Form (Visuddha-Sattva). Im theistischen Teil des Hinduismus sind das Weibliche und das Männliche Aspekte des Absoluten und diese Dualität wird nicht als eine materielle Illusion betrachtet. In der materiellen Welt kann es aber Abstossung geben. Wenn bei Magneten die beiden + Pole aufeinander zeigen (oder – Pole) dann ergibt dies eine Abstossung. Wenn aber die + und – Pole aufeinander zeigen, dann haben wir eine starke Verbindung. Das Problem bei uns menschlichen Magneten ist nun, dass wir heutzutage eine verwirrende Vermischung und von + und – antreffen. Da viele Menschen heutzutage durch diese Verwirrung in ihrer spirituellen Entwicklung blockiert sind, sollten wir bei einer krisenhaften, unharmonischen oder gefährdeten Beziehung die Methode des alternierenden Zuhörens praktizieren. Wir trennen konsequent die Rollen des einen und des andern Zuhörenden und wechseln sie wenn nötig z.B. täglich. Das bedingungslose Zuhören ist entscheidend, damit sich der Partner vollumfänglich und authentisch ausdrücken kann und ein gegenseitiges Verständnis möglich ist. Diese Regel wird den Konflikten die Kraft nehmen und sie zum Verschwinden bringen. Die Partner werden sich besser verstehen können, da der jeweilig Sprechende die bessere Möglichkeit hat, offen zu kommunizieren und seine Gefühle, Ideen usw. auszudrücken. Nach einer anfänglichen Phase werden die Kontraste auf eine natürliche Art und Weise reduziert und es sollte dann, wenn wirklich gewollt, eine harmonische Beziehung entstehen: **Der freie Wille ist auch hier, wie überall im Universum, das letztendliche Prinzip.**



Vier individuelle Seelen (Jiva-Atma), welche verschiedene temporäre Bewusstseinsstufen in der Matrix der drei Gunas erlangt haben

Um die genaue Bedeutung der drei Gunas zu verstehen, müssen wir ein wenig ausholen, denn es gibt keine entsprechenden deutschen Wörter, die mit der Bandbreite dieser Sanskrit-Begriffe eine gleichwertige Bedeutung haben. Eine ganze Reihe von Wörtern ist erforderlich, um ein Verständnis von diesen Überbegriffen zu ermöglichen (Bhagavad Gita, Kapitel 14-18 und Bhagavad Purana 11.25.2–5):

Das Spektrum vom positiven Sattva-Guna: Erhaltende Weisheit und Tugend und Heilstrom bringt: Bestehen, Erhalten, Gesundheit, Wahrheit, Reinheit, Liebe, Licht, Schönheit, Weisheit, Wissen, Geduld, Sinnesbeherrschung, Achtsamkeit, Pflichterfüllung, Wohltätigkeit, altruistisches Handeln, Toleranz, Wahrheitsliebe, Ästhetik, positives Denken und unabhängige Lebensfreude. Unterscheidungsvermögen, Ausgeglichenheit, Geisteskontrolle, Sinneskontrolle, Vergebung, Umsicht, Zufriedenheit auch unter widrigen Umständen, Grosszügigkeit, Selbstbeherrschung, Vertrauen, Verantwortungsgefühl, Unkompliziertheit, Anspruchslosigkeit, Meditation, Kontemplation, Selbsterkenntnis, Selbstverwirklichung usw. Sattva stammt von der Wortwurzel Sat = ewig – Sattva ist die Charakteristik Gottes und das Holz aus dem wir, die spirituellen Seelen, geschnitzt sind ... (Sat, Cit, Ananda) und es erhebt das Lebewesen in der ethischen Evolution.

... über Raja-Guna: Erschaffende Leidenschaft ... Erschaffen, Rastlosigkeit, unlimitierte Wünsche, Stolz, Ungeduld, Kontrollsucht, Arroganz, Ausbeutung, ausbeuterische Lust, Gier, Neid, Hochmut, Triebhaftigkeit, Unzufriedenheit (selbst bei Gewinn), materielle Gebete (wie im Song: Lieber Gott, bitte gib mir einen Mercedes Benz ...), Überheblichkeit, Aggressivität, Eitelkeit, Selbstverherrlichung, grosse Anstrengung für das Anschaffen von Statussymbolen: Macht und Geld, Luxusgüter, Jet-Set, Casinos, usw.

Die Yogalehren erklären, wie wir in der Lage sind, immer wieder neue spirituelle Energie zu erhalten, wie man sich an die richtige Energiequelle anschliesst (einstellt, ein-tuned), seine Batterien wieder auflädt und sich von der kurzschliessenden, negativen Energie abwendet. Wenn z. B. eine "böse Person" auf einen Yogi zukommt, dann separiert er in seinen Gedanken das Böse von der Person. Die Person ist immer gut und das Böse ist nur die niedere temporäre Energie, die im Moment durch sie hindurchscheint. Wenn wir diese Technik sowohl bei anderen wie auch bei uns anwenden, dann wird allen Aggressionen, Schuldgefühlen usw. die Kraft genommen: "Hasset die Sünde und nicht den Sünder!" Der Sünder hat eigentlich, von seinem ewigen spirituellen Wesen her, mit der Bedeckung der Sünde gar nichts zu tun. Das ist die positive Sichtweise, die den Raum für den Heilstrom eröffnet. Für einen sattvischen Menschen (Yogi) ist das Glas immer halb voll und nicht halb leer, denn er konzentriert sich auf das Göttliche im Guna-Gemisch und er gibt das Negative, das Tamasische mit Leichtigkeit ab, denn er weiss, dass dies die Aufgabe (Dharma) seiner Existenz ist.

Der menschliche Körper ist ständig von Heilwellen umgeben, die nur noch absorbiert werden müssen. Um diesen Heilstrom zu absorbieren, sollte sich die hilfeschende Person positiv ausrichten. Gedanken über Krankheiten und psychologische Probleme haben hemmende Effekte, während die Gedanken über etwas Angenehmes, Schönes und Göttliches (bzw. Sattvisches) von Vorteil sind. Dann fliesst der Heilstrom durch den Körper und stellt einen Kontakt mit dem kranken Organ oder mit der psychologischen Krankheit her. Dann kann sich die reinigende, heilende Wirkung entfalten, denn **da die Krankheit als solche nicht der Wille Gottes ist**, wird sie, wenn wir es wirklich so wollen und es zulassen, nach und nach entfernt werden. In einigen Fällen kann dies spontan geschehen. Aus diesem Grund ist es unerlässlich, dass sich die betreffende Person nicht weiterhin auf die Krankheit, sondern vielmehr auf den Heilstrom konzentriert. Mit der Stärke des Glaubens ist keine Krankheit unheilbar. Dieser Weg der Heilung ist nicht auf Geister oder Hypnose zurückzuführen, sondern er basiert auf dem freien Willen und auf einer liebevollen Interaktivität mit dem göttlichen Bewusstsein, dem persönlichen Aspekt des Absoluten. Im Bhagavad Purana 1.2.11 werden die Aspekte des Absoluten erwähnt: Das Absolute kann in drei Aspekten wahrgenommen werden, welche alle transzendental zur materiellen Welt sind: 1. Brahman (der unpersönliche und energetische Aspekt des Absoluten), 2. Paramatma (der persönliche, neutrale Aspekt Para-Atma, die Über-Seele, d.h. das Operating-System der materiellen Welt, zuständig für Instinkt, Karma usw.) und 3. Bhagavan (der persönliche, liebende und helfende Aspekt, von dem das Lebewesen die Befreiung aus dem Kreislauf von Geburt und Tod erlangen kann). Dazu auch der nächste Vers aus den Upanishaden, (Isopanishad erster Mantra):

Diese natürliche Skala der Ethik ist universell und zeitlos und von entscheidender Bedeutung für das Verständnis unserer Verhaltensmuster in dieser materiellen Welt, in diesem Universum, das wir als ein Übungsfeld für die ethische Evolution der bedingten Seelen betrachten sollen, in dem wir den richtigen Gebrauch des freien Willens und die spirituelle, allumfassende Liebe erlernen dürfen.

Die Gunas (T, R & S) haben Auswirkungen auf unser gesamtes soziales Verhalten und auch auf alles, woran wir arbeiten und was wir produzieren z. B. die Musik: z. B. Heavy Metal (T), Pop (R) oder Bach (S), Kunst (degradierend, agitierend oder erhebend), Mode (schmutzig, sexy oder schön), Literatur usw. Alles in der materiellen Welt kann nach den Gunas eingeordnet werden, sogar die Lebensmittel, die wir kochen und essen:



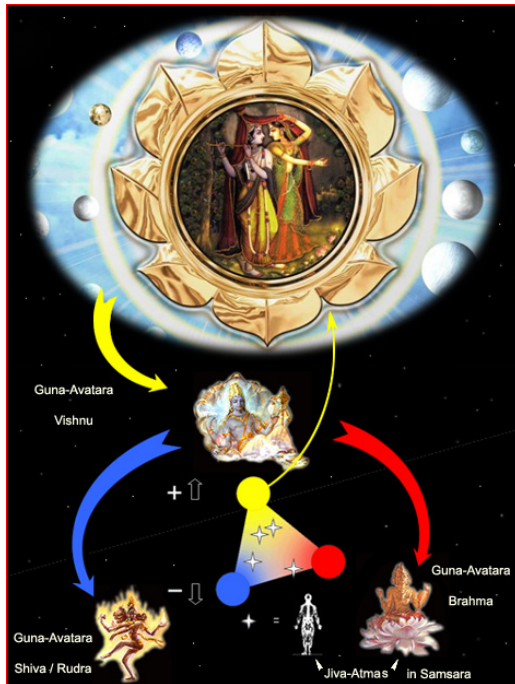
In diesem Sinne können wir auch die Berufe der Menschen nach den drei Gunas einteilen. Beginnen wir mit Sattva-Guna. Berufe der Bildung wie Ärzte, Lehrer, Akademiker und Schriftsteller usw. gehören dazu. Zu den rajasischen Berufen gehören die Wallstreet-Börsianer mit roten Ferraris, Banker und Manager usw., also alle Berufe, wo es sehr hektisch um grosse Gewinne geht. Tamasische Berufe sind z. B. Kriegssöldner, Drogenhändler, Metzger, Schächter usw. und haben ein zerstörendes Potenzial.

Aber das heisst nicht, dass ein gebildeter Lehrer oder ein Akademiker unbedingt eine Person sein muss, der einen tugendhaften, sattvischen Lebensstil führt. Wir erkennen das bei einem sogenannten Wissenschaftler, der an destruktiven Massenvernichtungsmitteln arbeitet, oder an Gentech-Feldversuchen in der freien Natur und somit die intellektuelle Korruption in Person ist. Und umgekehrt kann ein operierender Arzt oder die Gewalt eines Polizisten, wenn wirklich friedenserhaltend eingesetzt, als sattvisch klassifiziert werden.

Das was schlussendlich zählt, ist neben der Handlung auch das Bewusstsein des Handelnden. Wir sehen: Die Philosophie der drei Gunas ist ein wichtiger Bestandteil in der Yoga-Psychologie. Sie offenbart, wie wir uns auf dieser natürlichen und zeitlosen Skala der Ethik orientieren und uns somit spirituell erheben können, denn ein spiritueller Fortschritt muss auch eine ethische Evolution beinhalten ...

2. Yoga-Methodologie: Die Heilung auf dem spirituellen Pfad

Zu den Icons: In der altindischen Philosophie wird die Energie Sattva-Guna (die Charakteristik Gottes und somit der göttliche Heilstrom) von Guna-Avatar Vishnu repräsentiert, Tama-Guna (die Unwissenheit und Zerstörung) von Guna-Avatar Shiva und Raja-Guna (die erschaffende Triebkraft) ist unter der Kontrolle von Guna-Avatar Brahma. Sattva ist die höhere spirituelle Energie, welche die Eigenschaft des Lebens bildet, und wir können uns mit ihrer Hilfe von allen Krankheiten (selbst die "unheilbaren") heilen. Diese Energie hat viele Namen: Lebenskraft, Lebensenergie ("Vis Vitalis"), Prana, Chi oder göttlicher Heilstrom. Das Guna-Dreieck aus der Perspektive der Seele sieht wie folgt aus:



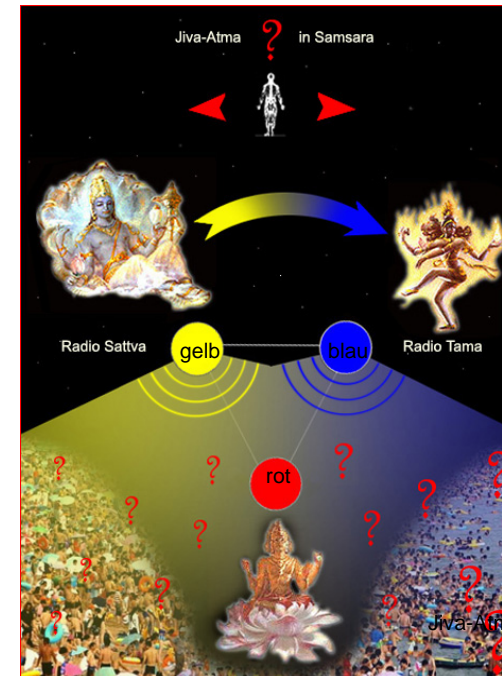
Nach der Philosophie der Brahma-Madhava-Gaudia-Sampradaya ist die ursprüngliche Form von dem göttlichen Paar Radha-Krishna (hier dargestellt im goldenen Lotus) absolut und immer all-gut und gewaltlos.

Sogar der Baby-Krishna der Dämonen tötet ist eine Vishnuerweiterung, welcher eine Erweiterung der ursprünglichen Form Krishnas ist.

Radha und Krishna gelten als die göttlichen Liebhaber der hinduistischen Religion und spielen der indischen Kunst und Spiritualität eine bedeutende Rolle.

Dazu der passende Vers aus dem Bhagavad Purana 12.8.46: "Der Ort der Furchtlosigkeit und spirituellen Freude wird durch die reine Tugend (Sattvam = göttlicher Heilstrom) erreicht. Die Bhakti-Yogis (Bhakti = hingebungsvolle Liebe) halten dies als eine direkte Manifestation des persönlichen Göttlichen, aber niemals erachten sie die Leidenschaft (Raja-Guna) und Unwissenheit (Tama-Guna) als eine direkte Manifestation des persönlichen Göttlichen, sondern als eine indirekte (materielle) Manifestation."

Shiva ist die Erweiterung Vishnus in "Arbeitshosen" und zuständig für die Tama-Guna. Wie auf der Grafik unten erklärt wird, gibt es zwei Energiequellen, die uns beeinflussen: Die eine lädt unsere Batterie und die andere entlädt sie. Die Folgen der entladenen Batterie sind: Illusion, Müdigkeit, Erschöpfung, Nervosität, Wut, Süchte, Ängste und Krankheit. Wir alle sind wie wandelnde Antennen! Wir empfangen und senden verschiedene Energien; entweder positive, erhebende Energien, oder negative, deprimierende und destruktiven Energien. Deshalb: Rotation des Guna-Dreieck, für unsere aktuelle Perspektive des materiellen Geistes (Psyche, Mind):



Wir sind alle wie wandelnde Antennen! Wir können verschiedene Energien senden und empfangen: Entweder positive und erhebende Energien, oder negative, depressive und destruktive Energien.

- Wenn wir uns auf den negativen Sender (Radio Tama) einstellen, dann werden wir kraftlos, depressiv und krank.
- Wenn wir uns auf den positiven Kanal (Radio Sattva) einstellen, dann werden wir gesund, weise, ausgeglichen, kreativ, intuitive und glücklich.

Sind Sie auf dem richtigen Kanal? Überprüfen Sie ihre Gedanken und Gefühle. Kreativität und Heiterkeit ist der Test!

Brahma ist im Hinduismus bekannt als ein verkörpertes Jiva-Atma, also ein Lebewesen in einem sterblichen Körper wie wir, und unter dem Einfluss von Unwissenheit wie wir (wenn auch auf einer viel höheren Bewusstseinstufe). Das symbolisiert unsere Stellung als bedingtes Lebewesen, das die leidenschaftliche Energie entweder sattvisch oder tamasisch ausleben kann, d.h. wir Menschen können uns erheben oder erniedrigen. Je nachdem wir uns in die eine oder andere Richtung bewegen, vergrößert oder verkleinert sich unser karmischer Freiheits-, Erkenntnis- und Liebesradius, oder mit anderen Worten, unser "freier" Wille. Heilungen (psychologische wie auch physische) basieren nun auf dem Einfluss, den die sattvischen Kräfte auf das verkörperte Wesen ausüben, und das mehr als wir uns bewusst sind.

Raja-Guna ist eine illusionäre Bedeckung der Seele, die, wenn sie reguliert und positiv eingesetzt ist, sich zu Sattva erhebt und, wenn sie unreguliert / triebhaft ist, sich zur destruktiven Tama erniedrigt.

... bis hin zum negativen Tama-Guna: = Zerstörerische Unwissenheit: Zerstörung, Krankheit, Zorn, Hass, Blindheit, Dummheit, Achtlosigkeit, Bösartigkeit, Betrug, Heuchelei, Korruption, Faulheit, Unreinheit, Berausung, Verrücktheit, Dunkelheit, Beleidigung, Irreführung, Selbstmitleid, Gejammer, Wahnsinn, Betrübnis, Beschwerlichkeit, Trägheit, Achtlosigkeit, Furchtsamkeit und Apathie, Zerstörung von sich selber mit Drogen und Alkohol, Zerstörung der Umwelt durch Umweltverschmutzung und Zerstörung anderer durch Gewalt, Krieg, Folter, Terrorismus, unnötige Gewalt wie Pelztragen, Fleischgenuss usw. Tama-Guna ist eine erniedrigende Bedeckung der Seele mit leidvollen Reaktionen und kann, so sagt die alt-indische Literatur, das bedeckte Lebewesen wieder in die tierischen Lebensformen führen.

Ähnlich wie bei einem Fernsehbildschirm, in dem sich die drei Grundfarben vermischen und alle möglichen Bilder auf einem Fernsehbildschirm bilden (seien sie nun schön oder hässlich) verändern die Gunas ihre Vermischung immerfort und variieren ihren Einfluss auf das Bewusstsein des Lebewesens und auf seine Geburten, **denn es sind die Gedanken, welche unsere Handlungen beeinflussen, und die Handlungen (Karma) beeinflussen unsere Lebensformen: "Der Mensch prägt die Gene!"**

Je nach Gebrauch wirken sich die drei Gunas so auf unseren karmischen Freiheitsradius aus d.h. auf unseren grob- und feinstofflichen Körper und auf unseren Kreislauf von Geburt und Tod (Samsara). Alle unsere Aktivitäten werden durch diese drei grundlegenden psychologischen Bedingungen beeinflusst, d.h. auch, die Reaktionen unserer Aktionen, und somit die Art unseres grob- und feinstofflichen Körpers. Ihre Vermischung können wir als so etwas wie einen feinstofflichen DNA-Code betrachten, denn sie ist immer temporär und somit verschieden vom ewigen Wesen der Seele.

Und so wie ein Segelschiff gegen ungünstige Winde aufkreuzen kann, werden wir auch nur bis zu einem gewissen Grad von den Gunas beeinflusst, denn in der menschlichen Lebensform, mit unserem karmischen Freiheits-Radius, können wir ihren Einfluss abschwächen, und mehr noch – wir haben Macht über diese Winde, können ihnen die Kraft nehmen und sie sogar nach unserem Willen lenken (siehe hierzu das nächste Kapitel).

Wir sehen aber: Die drei Gunas sind nicht durch einen Ethik-Professor oder durch die Evolution erschaffen worden und sie können nicht von einem Politiker oder Journalisten manipuliert werden; sie sind ewig ...

"Om purnam adah purnam idam purnat purnam udacyate purnasya purnam adaya purnam evavasisyate"– Wenn das Absolute absolut sein soll, dann muss es alles enthalten, was in seinen Teilen zu finden ist. Das Absolute muss alles besitzen, was seine Teilaspekte besitzen, d.h. es muss neben seinem unpersönlichen Aspekt auch noch einen persönlichen, liebenden Aspekt haben. Diesen persönlichen, liebenden Aspekt betrachten wir als "höher" als der unpersönliche monistische Aspekt, da er es ist, der uns aus dem Kreislauf der Geburten und Tode hilft und uns den göttlichen Heilstrom sendet, den wir mit dem freien Willen empfangen, aber nicht verlangen können.

Für die Aufnahme des Heilstroms ist es nun notwendig, der Funktion unseres Körpers Achtsamkeit zu schenken, denn er ist ein wertvolles Geschenk Gottes. Der Körper ist wie eine Antenne, mit der wir uns spirituell weiterentwickeln können. Die spirituelle Seele ist aber total verschieden vom Körper, und wir haben eigentlich mit der Materie überhaupt nichts zu tun. In dem Sinne können wir nicht einmal unseren kleinen Finger biegen, sondern nur den Wunsch haben ihn zu biegen, und Gott (Para-atma) biegt ihn für uns auf eine Weise, dass für die Erfüllung unserer Wünsche die perfekte Illusion des Handelnden entsteht. Genau so sind auch die Sorgen und Ängste nur ein Produkt unseres feinstofflichen Körpers – also etwas Materielles, das nicht zu uns gehört und das wir abgeben können. Wenn wir daran festhalten, blockieren wir die Aufnahme des göttlichen Heilstroms. Mit anderen Worten: Wir sind nicht unser Körper, d.h. wir können mit unserem feinstofflichen Körper, mit unserem materiellen Intellekt, gar nicht denken, sondern nur Gedanken aufnehmen und mit unserem mehr oder weniger freien Willen den Sender auswählen. Haben wir positive, erhebende Gedanken, dann kommen sie vom göttlichen Sattva-Sender. Wenn Gedanken uns erniedrigen, dann kommen sie vom Tama-Sender. Alles, was wir tun müssen, ist, entschlossen den richtigen, den sattvischen Kanal einstellen. Wenn wir die Einflüsse des negative d.h. den falschen zerstörerischen Kanal loslassen, können wir den göttlichen Heilstrom aufnehmen. Mit dem Sattva-Sender dürfen und sollen wir uns identifizieren, denn Sattva, das sind wir! ("Sat Cit Ananda Vighraha" ... siehe im ersten Kapitel bei Prem)



Auch viele christliche PremYogis sind schon diesem Pfad gefolgt ...
Bruno Gröning, Bruder Klaus, Jesus der Sohn von Kristos (Krishna?)

1. Yoga-Psychologie: Die Matrix der drei psychologischen Grundfaktoren

Es führen **zwei Wege aus der materiellen Dualität**, die wir hier mit dem bekannten Symbol des Yin and Yang portraituren wollen ...



Kalt – Heiss,
Schön – Hässlich,
Genuss – Leid,
Tag – Nacht, usw.

Der heutzutage bekanntere Weg aus der **Dualität** geht in Richtung "Alles ist **Eins!**" Aber es gibt noch ein anderer Weg und der geht in Richtung der **drei Gunas** und hier entdecken wir die Charakteristik Gottes und die des göttlichen Heilstroms. Nur wenn wir beide Wege kennen, erlangen wir das ganzheitliche Verständniss des Eins- und Verschiedenseins Acintya-bheda-abheda-tattva - Same, same but different! ... (Mehr darüber später ...)

Die universelle, zeitlose und natürliche Skala der Ethik

Die drei Gunas, denen die Bhagavad Gita, Mahatma Gandhis tägliche Inspiration, drei Kapitel gewidmet hat, ist das Heilmittel gegen das kranke Weltbild des unpersönlichen Egoismus und gegen die materialistisch-monistische Sichtweise, die sagt, dass das Gute und Schöne nur ein gleichwertiger Gegenpol des Schlechten und Hässlichen ist. Denn Gott ist gut und schön. Er ist das Licht das die Dunkelheit vertreibt. Wenn wir den natürlichen Massstab der Ethik einmal verstanden haben, dann werden wir ihn überall um uns erkennen können und wir fühlen in uns eine grosse Heiterkeit - je mehr wir dieses ethische Weltbild in unser tägliches Leben einfließen lassen. In der altindischen Sanskrit-Literatur wird beschrieben, dass aus der ewigen spirituellen Welt die reine Liebe und das reine Gute in die zeitweilige materielle Welt fliesst und sich hier mit der Alternative, d.h. dem "Bösen" und Zerstörerischen vermischt. Diese Vermischung erzeugt die Welt der zeitweiligen, materiellen Illusion. **Wenn wir diese illusionäre Vermischung auftrennen und uns mit dem Guten verbinden**, ist das die eigentliche Bedeutung vom Wort Religion oder Yoga und führt zu unserem Erwachen aus der Bedingtheit und Illusion. (Lat: religare = wiederverbinden, wie auch Yoga = Joch). Die Anwendung dieser Philosophie sollte eigentlich, unabhängig vom kulturellen oder religiösen Hintergrund, für jede Person möglich sein, da **die drei Gunas ihren Ursprung in den drei Erscheinungsweisen (oder Phasen) der materiellen Natur haben:**

Entstehen oder Erschaffen (Raja-Guna), **Bestehen oder Erhalten** (Sattva-Guna), **Vergehen oder Zerstören** (Tama-Guna).

Ein indisches Sprichwort sagt: Die Frau ist der Innenminister in der Familie und der Mann der Aussenminister. Aber wir sollten erst Kinder auf die Welt stellen, wenn wir sicher sind, dass wir diese Kinder aus dem Kreislauf von Geburt und Tod befreien können. Da diese Erziehung schwer fällt, könnten wir jeweils zuerst eine Anzahl Erwachsene in die Spiritualität einführen, damit der Schnitt wieder stimmt. Am besten fangen wir an, uns einmal selber zu erziehen und unsere Psyche mit der Göttlichkeit zu verbinden ...

Die Mantra-Meditation, das konzentrierte Rezitieren von Gebeten, kann uns helfen, uns geistig zu erheben und uns im Spirituellen zu fokussieren. Das Wort Mantra wird von Man (Geist oder Psyche) und von Tra (Befreiung) abgeleitet. Mantras sind u.a. so etwas wie philosophische Kernsätze oder Weisheiten, die man rezitiert und ihre Bedeutung im mentalen Körper einschleift. Das Fokussieren auf diese Mantras kann uns dann von Ängsten, falschen Konzepten und Hemmungen, Gewohnheiten und Trieben befreien, die durch unseren vor- oder verprogrammierten Verstand produziert werden. Das Verändern unseres Weltbildes und unsere Ansicht des Lebens soll dazu führen, dass wir das Vertrauen in die erhebenden Aktivitäten und positiven Betrachtungsweisen des Lebens stärken. Natürlich birgt die rituelle Mantra-Meditation auch die Gefahr, dass alle Verantwortung auf das Mantra abgeschoben wird. So quasi, "das Mantra wird's schon richten" – dann entsteht bald einmal eine Vermechanisierung und Verinstitutionalisierung der Spiritualität, und der Prozess wird eine Farce, speziell wenn man Gelübde zu erfüllen und ein Quota zu absolvieren hat.

Das Gebet und das Bitten um die göttliche Führung im Leben (Vandanam) ist eine wichtige Stufe auf dem Weg des PremYoga. Das Mantra-Gebet ist als ein Fahrzeug zu verstehen, mit dem man sich fortbewegen kann – oder auch nicht, denn man kann mit einem Fahrzeug auch nur dasitzen und sich überhaupt nicht bewegen und so kann eine vermechanisierte Mantra-Meditation auch in einen Selbstbetrug ausarten, der negative Gedanken und Korruptionen alibiartig überdeckt und Unachtsamkeit antrainiert. Es hilft eigene Mantras in der eigenen Sprache zusammenzustellen, denn beim persönlichen Gebet ist die Gefahr der Vermechanisierung oder Institutionalisierung weniger vorhanden. Ein gemeinsames Element, das wir in den meisten Welt- oder Naturreligionen und Yogapfaden finden, ist der so genannte Bhajana, der spirituelle Gesang (Singen und Musizieren mit Mantras oder Gebeten). Manchmal werden solche gesungenen Gebete aufgeschrieben und über Generationen weitergereicht oder sie existieren spontan nur im Austausch zwischen dem Betenden und dem persönlichen, interaktiven Aspekt Gottes. Die weitergereichten Gesänge können uns beim Einstellen helfen, da sie ein Gefäss, eine Beschreibung einer emotionalen Stimmung und spirituellen Ausrichtung sind.

- Wir sind voller Freude, Wohlgefühl und Gesundheit (**Ananda**), situiert in unserer spirituellen Natur der allumfassenden Liebe, aber dies ist im Moment nur schwach zu erkennen, denn die Seele ist bedeckt von diesem oft leidvollen materiellen Körper mit seiner verwirrten egoistischen und ängstlichen Psyche und mit all ihren verrückten Ideen.
- Unsere ewige Form der individuellen spirituellen Seele (**Vigraha**) ist friedvoll, liebend und unlimitiert stark. Seit sehr vielen Leben wohnt sie aber in so vielen verschiedenen Körpern und in all den verschiedenen Lebensformen, dass sich in unserem Unterbewusstsein unzählige Eindrücke und auch Reaktionen auf frühere Handlungen abgespeichert haben (Samskaras und Karmas), die uns bedecken und begrenzen.

Diese vier grundlegenden Eigenschaften der Seele sind auch der Grund, weshalb wir in unserem vergänglichen Körper immer nach ihnen streben. Fortwährend suchen wir mit einem starken Überlebenswillen nach Erfahrung und Glück. Die Angst vor dem Tod beruht nur darauf, dass wir eigentlich ewig sind – das aber vergessen haben. Wir arbeiten, um Geld zu verdienen, kaufen Zeitungen, um uns zu informieren, rennen, wenn es nötig ist, zum Arzt und versuchen, sobald es die Zeit erlaubt, uns irgendwie zu vergnügen. Selbst die kleinste Ameise kommuniziert und rennt in ihrem erbitterten Überlebenskampf dem Glück, das sich in der Gestalt eines Zuckerstücks offenbart, hinterher.

All die falschen Identifikationen, bindenden Eindrücke und illusionären Reaktionen der Vergangenheit haben unseren jetzigen mentalen und physischen Körper geformt. Wir denken, wir seien limitiert durch unseren karmischen Freiheitsradius d. h. unterschiedlichen Grade an Intelligenz, Wahrnehmung und Fähigkeit zu kommunizieren usw. Wir denken, wir seien durch den Betrag auf unserem Bankkonto begrenzt, durch die uns nicht zur Verfügung stehende Freizeit, durch unsere Sprache, unsere Kommunikationsfähigkeit, unser Charisma, unser Know-how, durch soziale Pflichten, die Gesellschaft, die Familie, durch unsere Gene und durch all die biochemischen Prozesse im Gehirn. Diese Illusion begrenzt uns durch Anhaftungen, Triebe, falsche Identifikationen die Lebensform, in die wir hineingeboren worden sind, und auch durch viele Grenzen im Unterbewusstsein, deren wir uns gar nicht bewusst sind. All diese oben genannten Grenzen und somit auch alle Probleme, die uns Beschwerden bereiten, sind ausserhalb von uns selbst situiert. Die Seele ist der Ursprung und die Quelle der Lebenskraft – sei es im Körper einer kleinen Ameise, eines riesigen Blauwals oder sei es im Körper eines menschlichen Lebewesens. **Aber die spirituelle Seele – das eigentliche Lebewesen ist unter all diesen zeitweiligen und wandelbaren Schichten und Bedeckungen vollkommen, glücklich und voller Energie!** (Sattva – siehe nächstes Kapitel)

Der Körper ist ein Geschenk Gottes und auch eine spirituelle Antenne. Das meditative Erlebnis des in unserem Körper spürbaren Heilstroms, der ständigen Gegenwart des interaktiven Aspekt Gottes, führt zu einer Intuition, mit welcher wir auch bei alltäglichen Situationen zwischen dem richtigen Handeln unterscheiden können. Diese "Zwiesprache mit Gott", dieses interaktive Geführt-Sein ergibt Vertrauen und Selbstvertrauen und, da es von sattvischer Natur ist, auch ein Gefühl der Leichtigkeit, Kreativität und Heiterkeit. **Hermann Hesse hat in seinem Glasperlenspiel die Wichtigkeit dieser Heiterkeit stark hervorgehoben:** "... Er erhob sich, ging zum Fenster und blickte nach oben, wo zwischen wehenden Wolken überall Streifen eines tiefklaren Nachthimmels zu sehen waren, voll von Sternen ... Er wies mit der Hand in den Himmel: ‚Sieh‘, sagt er, ‚diese Wolkenlandschaft mit ihren Himmelsstreifen! Beim ersten Blick möchte man meinen, die Tiefe sei dort, wo es am dunkelsten ist, aber gleich nimmt man wahr, dass dieses Dunkle und Weiche nur die Wolken sind und dass der Weltraum mit seiner Tiefe erst an den Rändern und Fjorden dieser Wolkengebirge beginnt und ins Unendliche sinkt, darin die Sterne stehen, feierlich und für uns Menschen höchste Sinnbilder der Klarheit und Ordnung. Nicht dort ist die Tiefe der Welt und ihre Geheimnisse, wo die Wolken und die Schwärze sind, die Tiefe ist im Klaren und Heiteren ...“

Eine heitere (sattvische) Gemütsverfassung ist der Schlüssel zur Heilung. Wenn man Sattva verstanden hat, kann man die psychologische Natur Gottes ein wenig besser verstehen. Das Wort "göttlich" oder "Gott" hat seine Wurzel im Wort "Gut", nämlich dem ewigen Guten. Alle Attribute, die wir am Anfang dieses Yoga-Kapitels auf Sattva zugeschrieben haben, können wir auch auf den persönlichen Aspekt des Absoluten und, da wir aus demselben Holz geschnitzt sind, auch auf uns selber zuschreiben. Wenn wir eine Verbindung zur reinen, ursprünglichen Sattva herstellen können, dann müssen Raja- und Tama-Guna – Leidenschaft, Gier, Neid, Krankheit und Unwissenheit – verschwinden und dann gibt es kein Unmöglich und kein Unheilbar mehr, denn Visuddha-Sattva bedeutet "die reine und unvermischte Sattva" und ist, auch wenn wir es im bedingten Zustand manchmal vergessen, die in uns zu erweckende potentielle Eigenschaft des Göttlichen.



Mantra-Meditation des Bruders Klaus mit der Hilfe einer Holzperlenkette

• **Unsere Aufgabe ist es, gedanklich das Schlechte** (das Böse d.h. die Krankheit) **abzugeben**, damit wir das Gute empfangen und praktizieren können. Dieser Pfad des Guten ist der Pfad der spirituellen Selbstverwirklichung, der Reinigung und der allumfassenden Gesundheit.

• **Allumfassende Liebe zum höchsten Bewusstsein, den Menschen, Tieren, Pflanzen und allen Lebewesen ist die Essenz des Lebens.** Gandhi brauchte oft das Wort "Non-Violence" (Gewaltlosigkeit). Positiv ausgedrückt, ist Gewaltlosigkeit allumfassende Liebe. Allumfassende Liebe ist Gewaltlosigkeit und sie ist auch noch viel mehr, denn durch die allumfassende Liebe verlieren wir die Angst vor dem Tod. Sie zeigt uns unsere spirituelle Identität. Wir verstehen, wer wir in Wirklichkeit sind, und dass wir nie sterben werden. Das Verbinden mit der allumfassenden Liebe bedeutet, sich mit dem Guten zu verbinden und um das Gute zu bitten, denn Beten bedeutet Bitten. Die göttliche Liebe wartet auf unsere Interaktivität.

In unserem jetzigen Zustand vergessen wir aber diese Sichtweise leider nur allzu schnell, da wir bedeckt sind; bedeckt von destruktiver Unwissenheit und ausbeuterischer Leidenschaft. Diese beiden zeitweiligen materiellen Bedeckungen führen zu falscher Identifikation, zu Egoismus, zu intellektueller Korruption und zu institutionalisiertem blinden Glauben. In diesem Netz der illusionären Gewohnheiten sind wir schon seit vielen Leben gefangen, und wir brauchen nun den höheren Geschmack der allumfassenden Liebe, um uns aus dem **Kreislauf der Geburten** zu befreien.



Karma und Reinkarnation geben viele Antworten auf die fundamentalen Fragen des Lebens. Der Tod ist für den Materialisten wie ein riesiges schwarzes Loch, das alles aufsaugt, was er besitzt, kennt und wertschätzt. Für den Spiritualisten hingegen, der Karma und Reinkarnation versteht, ist der Tod wie ein kleiner Kieselstein, über den er mit einem Fahrrad hinwegfährt – es gibt einen kleinen Ruck und schon geht das Leben weiter ...

PremYoga zeigt uns, dass unser innerstes spirituelles Wesen verschieden ist von unseren vergänglichen Körpern. Unsere wahre Identität ist nicht die eines Europäers, Amerikaners, Inders, Hindus, Christen, Fabrikbesitzers oder gewöhnlichen Arbeiters. All diese Bezeichnungen wurden vom Verstand gezeugt, d.h. die falschen Identitäten sind Reaktionen von unserem Karma.

Shraddha verursacht eine Furchtlosigkeit und ein Vertrauen, wie sie nur der Yogi, der mit dem Göttlichen verbundene Spiritualist, erlangen kann. Shraddha basiert auf der Erfahrung und Verwirklichung eines höheren Geschmacks, der alle Freuden, die aus vergänglichen, materiellen Objekten gezogen werden, fahl und schal erscheinen lässt.

Wie und woran sollen wir Glauben? Glauben und Vertrauen sind sehr wichtig im Leben, denn jede unserer Handlungen beruht darauf. Wenn wir ins Kino gehen, dann nur weil wir den Glauben und das Vertrauen haben, dass der Film auch gut ist. Wenn wir ins Restaurant gehen, dann haben wir den Glauben und das Vertrauen, dass die Küche sauber ist und wir keine Lebensmittelvergiftung davontragen. Schon nur wenn wir uns auf einen Stuhl setzen – wir brauchen Vertrauen.

Es gibt folgende drei Arten von Glauben: 1. Der Glaube an verstandene philosophische Wahrheiten und deren Schlussfolgerungen (Tattvas und Siddhantas). 2. Der Glaube aus unseren Erfahrungen (Rasa = Geschmack, z.B. die Schokolade hat gut geschmeckt und ich will mehr!) und 3. Blinder Glaube d.h. der Glaube, welchem die ersten zwei der drei Arten von Glauben fehlt und der uns von einem Gruppenzwang eingepflegt wurde. Viele unserer Verhaltensweisen beruhen auf dem institutionalisiertem, blinden Glauben, sei es in den Religionen, im Finanzwesen, in der Wissenschaft oder im alltäglichen Leben. **Diese drei Arten von Glauben ergeben nun ein Glaubensgemisch**, das vergleichbar ist mit dem Betongemisch in einem Gebäude. Im Beton hat es Eisenstangen, welche ihn zusammenhalten, das entspräche dem Glauben aus dem Verständnis von philosophischen Konzepten und Schlussfolgerungen (Siddhanta). Der Glaube aus Erfahrungen wäre dann zu Vergleichen mit dem Zement- und Sandgemisch in diesem Gebäude (Vijnana = verwirklichtes Wissen). Der blinde Glaube wäre dann noch die Luft, die sich im Inneren des Betons befindet. Jeder Bauarbeiter weiss, dass der Beton zu bröckeln beginnt, wenn sich in ihm nicht genügend Eisenstangen oder zu viel Luft befinden.

In der selben Art und Weise, wie der Bauherr beim Betonieren mittels Vibration die Luft aus dem Beton entfernt, müssen wir dafür sorgen, dass unser Shraddha-Gebäude so wenig blinden Glauben wie möglich enthält, denn sonst ist jede Entsagung auf Sand gebaut. Dieses Entfernen des blinden Glaubens ist wichtig, um sich ohne Zweifel d.h. entschlossen die spirituelle Energiequelle einzustellen, um so nachhaltig neue Energie aus dem göttlichen Heilstrom zu absorbieren. Auf dies Weise wird echte, gesunde Entschlossenheit uns helfen, den höheren Geschmack zu erfahren, welcher sonst durch die Einflüsse von Raja- und Tama-Guna (siehe das Kapitel: Yoga) mit der Zeit immer wieder vergessen wird.

Prem - Die Göttliche Liebe ...

... die **Charakteristik Gottes und der Heilstrom** für das Heilen auf dem spirituellen Weg, für gewaltlose Kommunikation und Selbstverwirklichung.

"Wir sind keine Menschen, die ab und zu eine spirituelle Erfahrung haben – wir sind spirituelle Wesen, die im Moment eine menschliche Erfahrung erleben."

Was ist Prem? Prem ist unsere Identität. **PremYoga** ist ein altindisches Sanskrit-Wort und bedeutet **das Verbinden** (Yoga) mit dem Heilstrom der **Göttlichen Liebe** (Prem, auch bekannt als Bhakti; die hingebungsvolle Liebe). Die allumfassende Göttliche Liebe ist die Quelle der Lebenskraft. Sie erweckt in uns eine innere Stärke und Zufriedenheit und vertreibt alle physischen und psychischen Krankheiten, schlechte Angewohnheiten und auch die separatistischen und ausbeuterischen d.h. degenerierenden Triebe in uns Menschen. „**Vertraue und Glaube. Es hilft und heilt die Göttliche Kraft!**“ (Bruno Gröning). Heilung auf dem geistigen/spirituellen Weg führt uns auch zu unserer ethischen Evolution, die allmähliche Befreiung aus dem Kreislauf von Karma, Krankheit, Alter, Geburt und Tod. Dies geschieht durch den Heilstrom des ewig guten, persönlichen, liebenden und interaktiven Aspekts des Absoluten; denn Gott ist gut! Allumfassende Liebe ist das Prinzip des Lebens. Sie gibt uns den höheren Geschmack, der weit aus stärker ist als die Freude, die wir aus den materiellen Objekten ziehen können (inkl. Gier, Lust, Drogen usw.). Aber um das zu verstehen, müssen wir aufwachen. Es bedarf einer Umkehr, einer grundlegenden Änderung unseres Weltbildes und unserer Einstellung mit der wir diesen Weg der Transformation enthusiastisch beschreiten können: Es ist die Erkenntnis, dass wir dieselbe spirituelle Substanz mit allen anderen Lebewesen teilen.

Wir wollen uns folgenden Fragen widmen: • Was belastet uns und gehört somit nicht zu uns? • Wie können wir es abgeben, das was nicht zu uns gehört? Was ist das Gute und woher kommt dieses Gute? • Wer sind wir, woher kommen wir und was wollen/sollen wir? • Wie können wir uns von dem, was wir wirklich sind, selber überzeugen? • Wie können wir mit dieser Überzeugung Krankheiten an uns selber und auch bei anderen heilen? • Wie können wir den Heilstrom absorbieren und alle negativen Einflüsse von uns fernhalten oder von uns entfernen? • Wie können wir karmische Reaktionen, Leiden und Bedingtheiten so einfach wie Müllsäcke an der Strasse loslassen, die Vergebung üben, und uns über unser inneres Potential bewusst werden, mit dem wir uns mit dem Zentrum des Universums, der ursprünglichen Urquelle aller Lebensenergie verbinden werden?

Es kann schwierig sein zu beurteilen, wie weit religiöse Institutionen oder ihre Persönlichkeiten echt sind. Leider ist es sehr häufig, dass religiöse Institutionen durch ihre Traditionen und Bräuche bedingt sind. Ihre Anhänger üben oft eine vermechanisierte Form der Ritualität aus, die einen hohen Grad an unnötigen Entsagungen, Gelübten und Schuldgefühlen fordert. Es gibt absolut keine Notwendigkeit für Schuldgefühle, da ein Schuldgefühl in sich selber nur die belastende, falsche Identifikation mit dem Radio-Tama-Guna ist, d.h. eine Identifikation mit der uns bedingenden, bindenden und illusionären Bedeckung, die in Wahrheit gar nicht zu uns gehört.

Die verschmutzten Brunnen dürfen wir aber nicht mit dem reinen Wasser verwechseln oder gleichsetzen. **Besser als Brunnen sind Quellen**, aber diese sind sehr selten, denn das sind die lebenden Heiligen, die eine direkte Verbindung zum Absoluten haben ... Es lohnt sich hier, über die drei Gunas – diese universelle und natürliche Skala der Ethik Bescheid zu wissen, die wir bei Yoga behandelt haben, sonst können gelernte, charismatische oder sonst wie begabte Persönlichkeiten unser Unterscheidungsvermögen trüben und unsere Wahrheitssuche in die Irre leiten, so dass wir es nicht erkennen können, wenn diese nur in eigener Sache handeln und andere Personen für die eigene Sache manipulieren und ausnutzen wollen. Noch schlimmer: Die Korruption kann auf uns selber abfärben, ohne dass wir es bemerken. Schonungslose Wahrheitsliebe und Ehrlichkeit gegenüber uns selber (und anderen) ist hier ein absolutes Muss und ein Schutz gegen Korruption im Geistigen (höre den Gröningvortrag auf der Webseite).

Der Vorgang im spirituellen Leben, in unserer ethischen Evolution ist Sadhya, Sadhana, Sadhu-Sanga. Sadhya bedeutet das Ziel der letztendlichen Befreiung – das Ziel unserer ethischen und spirituellen Evolution. Das Sadhana ist der Vorgang, mit dem wir unser Ziel anstreben werden, und ein Sadhu ist jemand, der in seiner ethischen Evolution fortgeschritten ist, das Ziel der Befreiung fest vor Augen hat, es selber anstrebt und von dem wir lernen können, was dieses Ziel ist und wie wir es anstreben können. Genauso wie eine korrupte Gemeinschaft oder Gesellschaft für eine Heilung sehr gefährlich sein kann, ist sie, wenn sie rein ist, für die Heilung sehr vorteilhaft. Die Gemeinschaft mit Sadhus (Sadhu-Sanga) ist notwendig, da sie uns das Ziel der Befreiung, den daraus entstehenden höheren Geschmack und ein direkt in unserem Körper spürbares kollektives Kraftfeld des göttlichen Heilstroms erfahren lässt. Die hohe Kunst ist nun, den wirklichen Sadhu, der die Früchte der Heilung vollbringt, von jemand zu unterscheiden, der nur ein entsprechendes Kostüm angezogen hat. Das ist jedem von uns selber überlassen. Es ist für uns wichtig, dass wir sehen, was die eigentlichen Motive der Person sind. Ist es das Streben nach Geld oder "name, fame and glory" oder ist es die selbstlose, ehrliche, allumfassende Liebe?

Vorwort:

Guten Tag – gutes Jetzt, mein Name ist Chris (the Swiss, ein Name, den ich für den jetzigen Körper erhalten habe). **Es ist schon drollig**, um das Christentum besser zu verstehen ging ich neun Jahre lang nach Indien. Für mich sind nun **Jesus Christus** und viele andere christliche Heilige wie **Niklaus von der Flüe, Bruno Gröning** und **Mary Baker Eddy** so genannte Bhakti-Yogis oder Prem-Yogis d.h. solche, die sich mit der göttlichen Liebe, mit dem spirituellen Heilstrom haben verbinden können. Dies führt zur Heilung und zur Transformation vom feinstofflichen UND dem grobstofflichen Körper. Bruno Gröning, das spirituelle Naturtalent, ist sehr interessant aus der vedischen Perspektive, denn durch sein gelebtes Beispiel und seine Aussagen sind mir viele Aspekte der Bhakti erst verständlich geworden.

Was ist Heilung? Was ist spirituelle Transformation? Wie erfahre ich Heilung durch spirituelle Freude? Spiritualität ist, wenn wir es herunterkochen, ganz einfach zu verstehen. Wir alle sind wie wandelnde Antennen. Wir können Energien senden und empfangen – entweder positive erhebende Energien oder negative zerstörende Energien. Es kommt nur darauf an, wie wir uns einstellen. Wenn wir uns auf den negativen Kanal (Radio Tama) einstellen, dann werden wir depressive oder sogar krank – wenn wir uns auf den positiven göttlichen Kanal einstellen, dann werden wir gesund, weise und glücklich. Viele kleine Antennen, die sich zusammen synchronisieren werden zu einem grossen Empfänger / Sender. Der göttliche positive Kanal besitzt alle guten Eigenschaften: Gott ist gut, liebend und helfend und so ist auch Gott die Heiterkeit in Person. Gott ist der höchste Geniesser. Er ist kreativer und hat mehr Humor, als wir uns gemeinhin denken. Können Sie sich z.B. Gott vorstellen, der (im indischen Rasa-Lila) eine Tanz-Party mit all den Seelen aufführt, die gerade aus dem Kreislauf von Geburt und Tod herausgefunden haben wie die Studenten, die ihr Abschluss-Diplom feiern? **Spiritualität ist Heilung und von Gott kommt nur das Gute.** Da hat es keinen Platz für das Schlechte, keinen Platz für das Erniedrigende wie Angst, Schuldgefühle usw. Es sind diese emotionellen und intellektuellen Barrikaden, welche entfernt, d.h. abgegeben werden müssen, um den göttlichen Heilstrom zu empfangen. Und dann, mit der richtigen Einstellung, verschwinden die Anarthas (psychische und sogar "unheilbare" physische Probleme) ganz wie von alleine, dann kommen Reinigung, ekstatische Symptome und die Tränen fliessen. Es ist die korruptionslose Echtheit, kein institutionalisierter blinder Glauben, keine Egotrips für "Name, Fame and Glory", keine charismatisch geprägte Ausnützeri oder Abzockerei, kein elitäres Beamtentum auf Kosten anderer, kein ritualisiertes Spiessertum – **damit die Heilungen der besonderen Art geschehen können ...**

Shastra:

Shastra - Spirituelle Literatur

Die **Bhagavad Gita** ist ein philosophisch-spirituelles Werk, aus dem auch Mahatma Gandhi – wie er selber sagt – täglich gelesen hat. Sie hat einen sehr nachhaltigen und immer wieder neu befruchtenden Einfluss auf den indischen Geist ausgeübt und wird auch von allen traditionellen Hindu-Schüternachfolgen (Sampradayas) akzeptiert.



Die Bhagavad Gita – Ein wahrhaft grosser Klassiker in der Weltliteratur ...

Das exakte Alter ist unbekannt, aber es wird in der modernen Wissenschaft davon ausgegangen, dass die Gita älter als 2500 Jahre alt ist ...

Sie wurde in den verschiedensten Sanskrit-Werken vielfach kommentiert und in alle neuindischen Sprachen übersetzt. Viele Hindus sind der Meinung, dass der persönliche Aspekt des Absoluten (Bhagavan) in der Bhagavad Gita tatsächlich selber gesprochen hat. Wörtlich übersetzt bedeutet Bhagavad Gita: "Der Gesang Gottes". Seien es soziologische, psychologische oder spirituelle Themen, die Bhagavad Gita ist eine wunderbare Zusammenfassung und Erläuterung von vielen zeitlosen d.h. spirituellen Themen, wie wir sie sonst nur selten antreffen. **Als ein gutes Beispiel, welche hohe Bedeutung die Gita für Mahatma Gandhi besass, sei angeführt, was er selber zu dieser Schrift sagte:**

"Die Gita ist mir stets eine Quelle des Trostes gewesen. Wenn ich keinen Lichtstrahl mehr sah, dann schlug ich die Gita auf und fand immer wieder einen Vers, der mich aufrichtete. Wenn die vielen Wechselfälle des Schicksals bei mir keine Spuren hinterlassen haben, verdanke ich dies ausschliesslich den erhabenen Lehren der Gita."

Gedanken sind Kräfte ...

**„Om ajnana-timirandhasya jnananjana-salakaya
caksur unmilitam yena tasmai sri-gurave namah”**

Ich wurde in finsterster Unwissenheit geboren, und meine spirituellen Meister öffneten mir die Augen mit der Fackel des Wissens. Ich erweise Ihnen meine achtungsvollen Ehrerbietungen.

„Jetzt wo du die menschliche Lebensform erhalten hast, ist es an der Zeit nach der absoluten Wahrheit zu fragen (brahma jijñasa), das heisst aktiv nach der Beantwortung und nach den Lösungen für die grundlegenden Probleme des Lebens in der materiellen Welt zu forschen.” (Vedanta Sutra)

Vertraue und Glaube. Es hilft und heilt die göttliche Kraft!

Jetzt darf ich alles abgeben was mich belastete.

Jetzt darf ich alles abgeben was nicht zu mir gehört.

Beten bedeutet Bitten. Wer klagt Verzagt. Grübel führt zu Übel.

Achtsamkeit

Achte auf dein Weltbild, denn es prägt deine Einstellung
Achte auf deine Einstellung, denn sie prägt deine Gedanken
Achte auf deine Gedanken, denn sie prägen deine Worte
Achte auf deine Worte, denn sie prägen deine Handlungen
Achte auf deine Handlungen, denn sie prägen deine Gewohnheiten
Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie prägen deinen Charakter
Achte auf deinen Charakter, denn der prägt deinen nächsten Körper

- 1823 von seinem älteren Bruder August Wilhelm von Schlegel eine Ausgabe der Bhagavad Gita in lateinischer Übersetzung
- 1826 die Schrift "Über die unter dem Namen Bhagavad Gita bekannte Episode des Mahabharata von Wilhelm von Humbolt
- Schopenhauer (1788–1860) schreibt über die Bhagavad Gitopanishad: ... "die belohnendste und erhabenste Lektüre, die auf der Welt möglich ist. Sie ist der Trost meines Lebens gewesen und wird der meines Sterbens sein."
- 1869 erste deutsche Übersetzung mit Erläuterung von J. Lorinser
- 1870 Übersetzung in Versen von Robert Boxberge, welche dann im Jahre 1955 neu bearbeitet wurde von Helmut von Glasenapp (1891–1963), einer der grössten Indologen unseres Jahrhunderts.

Helmut von Glasenapp schreibt über die Wirkung der Gita auf die deutsche Geistesgeschichte:

"Kein anderes Werk der Sanskrit-Literatur hat in so hohem Masse das geistige Deutschland beschäftigt. Herder, W. v. Humbolt, Hegel und Schopenhauer haben sich darin vertieft. Diesen ungeheuren Erfolg verdankt das Werk gleichermassen seinem hohen Gedankenflug und der Erhabenheit der ethischen Lehren, die es verkündet, wie der edlen und einfachen Sprache, in der es sie vorträgt."

Von Edwin Arnold aus dem Sanskrit ins Englische übersetzt und 1946 von Franz Hartman ins Deutsche übertragen "Bhagavad Gita, des Erhabenen Sang":

"Es gibt wohl kein Buch in der Welt, welches bei allen, die es kennen, in so hohem Ansehen steht wie die Bhagavad Gita, das Lied von der Gottheit, enthaltend die Lehre von der menschlichen Vollkommenheit im göttlichen Dasein. Auch hat noch jeder, der den Geist des wahren Christentums begriffen hat, dieses Buch als unübertrefflich erkannt."

Herta Martens schreibt in ihrer Einleitung zur Bhagavad Gita, Gesang des Erhabenen (Aus dem Sanskrit übersetzt von , 1947 Bachmair – Starnberg Verlag):

"... all die Weisungen die Krishna Arjuna erteilt, sind nicht nur für diesen allein bestimmt, sondern an jeden gerichtet, der nach innerer Entwicklung und höchster Befreiung von irdischen Banden strebt. Wie jeder Mensch die ihm bestimmte Aufgabe auf rechte Art erfüllen kann, zu seinem eigenen Heil und zum Wohl der Menschheit, das ist der Kern von Krishnas Lehren."

Die drei edlen Wahrheiten

Tattvas und Siddhantas (Wahrheiten und Schlussfolgerungen)

1.1 Karma und Reinkarnation – die Wissenschaft über unsere individuelle ethische / spirituelle Evolution oder Devolution im Kreislauf der Wiedergeburt basiert auf der Thematik der richtigen und falschen Handlungen.

1.2 Die Schlussfolgerung: Wir sind immer selber Schuld an unserem Leid! Das Ziel der Reinkarnation ist das Erkennen der Verschiedenheit der ewigen Seele von ihren vergänglichen Körpern und der Pfad der Vollkommenheit und der vollständigen Heilung ist das Erweitern unseres Freiheits-, Liebes- und Erkenntnisradius. Ziel: Das schlussendliche Heraustreten aus der Reinkarnation in die Welt ohne Angst (Vaikuntha = Ohne Angst).

2.1 Die universelle Skala der Ethik – Hinter der materiellen Dualität befindet sich das alt-indische Weltbild der Trinität der drei Gunas, das in einer engen Beziehung mit den drei universellen Phasen der materiellen Objekte steht: **Entstehen**, Erschaffen, Leidenschaft, Triebbarkeit, Gier (Raja-Guna), **Bestehen**, Erhalten, Schönheit, Weisheit, Gewaltlosigkeit, allumfassende Liebe (Sattva-Guna) und **Vergehen**, Zerstören, Gewalt, Unwissenheit (Tama-Guna). Dieses Weltbild anerkennt eine natürliche, zeitlose und universell anwendbare Skala der Ethik, die wir überall um uns in unserer Umwelt - in dieser gigantischen virtuellen Lernmaschine des Universums - und somit im täglichen Leben anwenden können.

2.2 Die Schlussfolgerung: Gott ist gut! Dies ist die positive ethische Orientierung des Menschen in die tugendhafte Richtung der Sattva-Guna und zur reinen allumfassenden Liebe (Visuddha-Sattva). Das Streben nach Sattva ergibt ein höheren Geschmack von Schönheit, Wahrheit, Reinheit, Harmonie, Heiterkeit und anhaltenden inneren Zufriedenheit.

3.1 Das gleichzeitigen Eins- und Verschiedenseins des Absoluten Ganzen und der individuellen spirituellen Seelen (Acintya-bheda-abheda-tattva) – Alle Menschen und Lebewesen sind Teile eines universellen Ganzen. Wir müssen uns ständig daran erinnern, dass wir alle spirituelle Mitglieder der ein und derselben Familie sind.

3.2 Die Schlussfolgerung: Gott liebt uns! Diese Erkenntnis auf dem geistig/spirituellen Weg bedeutet für unsere ethische Evolution die allmähliche Befreiung aus Karma, Krankheit, Alter, Geburt und Tod. Wenn wir unsere rechte Hand verletzen, kommt die linke Hand sofort zu Hilfe, weil beide Hände zu uns, zur gleichen Einheit gehören. Auf diese Weise werden wir die Menschen und Mitlebewesen mit der Kraft der allumfassenden Liebe wahrnehmen und uns selber mit dem stärkenden universellen, göttlichen Heilstrom verbinden, der uns im Kampf des gewaltlosen Widerstandes mit dem Schwert des Wissens vor negativen Einflüssen beschützen wird.