

Dr.-Ing. Thomas Probol  
(Kalidas)

# **Yoga des Erfolgs**

Abschlussarbeit im  
Yoga-Vidya-Visharada-Studiengang

August 2007

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise verboten.

Kein Teil des Werkes darf ohne schriftliche Einwilligung des Autors in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Bei mündlicher Verwendung von Inhalten zur Unterrichtsgestaltung bittet der Autor um Benennung der Quelle.

Die strenge Handhabung kann sich zu einem späteren Zeitpunkt ändern, wenn der Autor den Eindruck hat, dass dann die Qualität des Werks ausreichend für eine Veröffentlichung ist.

© Thomas Probol, Schwalmatal, 2007

# 1. Vorwort

Trotz des materiellen Wohlstandes im westlichen Kulturkreis gibt es nicht gerade viele glückliche und zufriedene Menschen. Dabei versucht jeder Mensch – bewusst oder unbewusst – auf seine Weise täglich aufs Neue, Glück zu erlangen und Leid zu vermeiden. Und doch gelingt es vielen Menschen bei weitem nicht so, wie sie sich das vorstellen.

Der indische Yogameister Swami Sivânanda hat sinngemäß geschrieben, dass Glück, Gesundheit und Zufriedenheit Geburtsrechte des Menschen sind. Doch was ist aus diesen Rechten in unserer Kultur geworden?

Streben nach Glück und Vermeiden von Leid reichen alleine nicht aus, um diese Geburtsrechte zu erlangen. Das, was wir tun, ist fast immer richtig. Das „Wie“ ist es, was viele Dinge immer wieder in eine nicht erwartete und nicht gewollte Richtung lenkt.

Hier setzt dieses Buch an. Hier geht es um das „Wie“. Und auch um das „Wie besser nicht.“ Damit das Streben nach Glück und Erfolg erfolgreich wird. Dabei geht es um allgemeine Grundsätze und Prinzipien, welche Ideen, Entscheidungen und Handlungen zu Glück und Erfolg führen. Beruf, Familienstand, Alter und andere (aus spiritueller Sicht) Äußerlichkeiten sind für Glück und Erfolg fast unbedeutend im Vergleich zu den Motivationen und Intentionen, aus denen heraus wir unser Leben täglich neu gestalten.

Dieses Buch will Beziehungen zwischen Positivität, Persönlichkeitsentwicklung, Lernen, Erfolg und Umgang mit Misserfolgen lehren. Das Fundament dazu bilden Erkenntnisse und Weisheit aus Yoga, Psychologie und Mentaltraining, die in diesem Buch zu einem neuen Wissen verschmolzen sind. So soll eine neue Form der Ganzheitlichkeit entstehen: Zum einen aus dem resultierenden Wissen dieser recht nahe beieinander liegenden Wissenschaften. Zum anderen aus einer völlig neuen Verschmelzung von Spiritualität und Meisterung des Alltags: Immer wieder wird hervorgehoben, dass Spiritualität und Meisterung des Alltags ein- und dasselbe sind, solange unter der Meisterung des Alltags ein fröhliches, erfolgreiches, müheloses Dasein zum Wohle von allen (einschließlich einem selbst) verstanden wird.

Mein Yoga-Wissen stammt größtenteils aus dem Hause Yoga Vidya unter der Leitung von Sukadev Bretz, der nach der Tradition von Swami Sivânanda lehrt. Auch von Büchern der Meister Swami Vivekananda, Paramahansa Yogananda und Ramana Maharshi wurde ich geprägt. Der Großteil meines Wissens über Mentaltraining stammt aus dem Avatar-Weg, der von Harry Palmer kreiert wurde. Das intensive Praktizieren beider Richtungen setzte und setzt auch immer noch große Synergien frei, die ich mit einem Weg alleine nicht gefunden hätte.

Das Wissen dieses Buches ist nicht wirklich neu. Das Wissen über die Meisterung des Alltags kann auch nicht wirklich neu erfunden werden. Schließlich ist und war es großen Meistern über Jahrtausende bekannt. Neu ist vielleicht der Versuch, dieses Wissen in die Denkweise des westlichen Menschen des 21. Jahrhunderts zu übertragen.

Mir ist dabei wohl bewusst, dass ich das, was ich hier alles in Reinform geschrieben habe, selbst noch nicht in Perfektion lebe. Auch wenn ich weiterhin viel praktiziere und den Wunsch verspüre, mich den hier beschriebenen Idealen noch viel mehr zu nähern, vielleicht sogar die Gnade erlebe, sie zu erreichen. Falls mir ein Mensch begegnet und mein noch vorhandenes Ego sieht, möge er Nachsicht und Geduld üben, wie auch ich das Leben dieser beiden Eigenschaften noch steigern kann.

Wohlweislich habe ich mich auf das Wissen beschränkt, das ich mindestens ansatzweise selbst erlebt habe. So soll dieses Buch einen möglichst hohen Grad an Authentizität erlangen. Eine große Ausnahme musste ich dennoch aus didaktischen Gründen tun. Ich habe Gott (oder Brahman, oder welchen Namen er auch immer in anderen Religionen oder spirituellen Richtungen bekommen hat) selbst noch nicht erlebt. Das ganze Konzept rund um Spiritualität, Persönlichkeitsentwicklung, Ego und Meisterung des Egos setzt das Unsichtbare, Hintergründige voraus, mit dem das ganze Weltall durchwoben ist und dennoch, solange noch ein Ego vorhanden ist, nicht greifbar ist. So habe ich das Konzept von Brahman und Atman aus dem Jnana Yoga als Grundlage dieses Buches genommen und es so gut beschrieben, wie es mir als noch nicht Selbstverwirklichtem möglich war.

Dieses Buch ist meine Abschlussarbeit im Yoga-Vidya-Visharada-Studiengang. Es enthält in kompakter Form fast mein gesamtes momentanes Wissen über Persönlichkeitsentwicklung und Spiritualität. So ist dann momentan die Zielgruppe der Leser auf spirituelle Aspiranten mit Vorkenntnissen beschränkt. Was aus dieser Kompaktform zukünftig noch entstehen kann, wird sich zeigen. Ich glaube, dass allein schon das Aufzeigen vieler Zusammenhänge zwischen Innenwelt (z. B. Gedanken, Gefühle) und Außenwelt (z. B. unsere Umgebung, unsere Beziehungen) zu vielen neuen Einsichten führen kann.

Meine Vision für die nächsten zwei Jahrzehnte ist es, dass Eigenverantwortung und Mitgefühl einen völlig neuen, angemessenen Stellenwert im westlichen Kulturkreis bekommen. So entsteht ein völlig neues Miteinander mit mehr Erfolg, Glück, Schaffenskraft und Kreativität.

Mein Dank für die Entstehung dieses Buches richtet sich an alle Yogalehrer, in deren Unterricht und von deren Sein ich lernen durfte und an all die Avatar-Master, mit denen ich gemeinsam Übungen durchgeführt habe. Stellvertretend für viele andere sei hier der Leiter von Yoga Vidya Sukadev Bretz genannt, der in vielen Yoga-Weiterbildungen sein Wissen weitergegeben und viele hochspirituelle Aspiranten bei Yoga Vidya ausgebildet hat. In der Avatar-Linie möchte stellvertretend für viele andere Avatar-Master Julie Armitage danken. Sie hat mich bei dem diesjährigen Wizard-Kurs liebevoll und beharrlich in eine völlig neue Tiefe meines eigenen Bewusstseins geführt, was einige Schichten meines Egos partout nicht wollten und was zu einem völlig neuen Schub in meinem eigenen Wachstum führte.

Für die Entstehung dieses Buches waren auch viele eigene Schüler besonders wichtig, die meine Schärfe im Denken und Denken in Zusammenhängen durch konstruktive Fragen und Anmerkungen besonders gefördert haben und von denen ich noch viel lernen konnte. Madelaine Brinkmann und Markus Wentzke danke ich für die wertvollen Tipps und Anregen bei der Fertigstellung des Buches. Besonders danken möchte ich meiner Frau Maheshwari für das Leben der gemeinsamen Idee, dass jeder für sein eigenes Glück selbst verantwortlich ist, was sich jedoch besser gemeinsam als alleine erreichen lässt. So konnten viele verbundene Stunden gemeinsam und alleine entstehen, die ohne das gemeinsame Wachstum niemals möglich gewesen wären.

Schwalmtal, im August 2007

Thomas Kalidas Probol

## 2. Inhaltsverzeichnis

1.	Vorwort .....	3
2.	Inhaltsverzeichnis.....	5
Teil I: Die Lebensaufgabe.....		6
3.	Brahman, Atman, der Nebel und die Transformation .....	6
4.	Struktur und Erleben des Nebels.....	7
5.	Aktiver und schlafender Nebel; Aktivierung und Transformation des Nebels.....	8
Teil II: Grundlegende Lebensideen .....		10
6.	Intention .....	10
7.	Aufmerksamkeit, Freundschaft, Erziehung, Einsamkeit und Verbundenheit .....	10
8.	Atmung.....	11
9.	Konzentration und Willen .....	12
10.	Karma und Schicksal.....	13
11.	Intuition.....	14
12.	Moral.....	15
13.	Werte.....	16
14.	Die drei Gunas .....	16
15.	Anpassung.....	17
Teil III: Die 4 dichtesten Hüllen und Ideen zu ihrer Transformation .....		19
16.	Verstandeshülle .....	19
17.	Emotionen und Gefühle .....	21
18.	Die dunkle Seite des Nebels.....	23
19.	Die Energiehülle.....	25
20.	Die physikalische Hülle, Ernährung.....	27
Teil IV: Gedankenformen im Alltag.....		31
21.	Entspannung, Anspannung, Verspannung, Gelassenheit und Kontrolle .....	31
22.	Glück, Nachhaltigkeit, Unbequemlichkeit, Wünsche .....	32
23.	Weisheit und Vernunft .....	33
24.	Vergangenheit, Präsenz, Zukunft, Denken.....	34
25.	Entscheidungen und Veränderungen.....	35
26.	Handeln .....	39
27.	Reagieren .....	41
28.	Ziele, Positives Denken, Selbstvertrauen, Umgang mit Fehlern und Rückschlägen.....	42
29.	Ohnmacht, Zweifel und deren Überwindung .....	43
30.	Umgang mit Menschen .....	45
31.	Sprache.....	47
Teil V: Die Transformation .....		49
32.	Der spirituelle Lehrer / Coach .....	49
33.	Grundlegendes zur Transformation .....	51
34.	Die Fallen des Egos in der Transformation .....	53
35.	Atmung und Sprache in der Transformation .....	56
36.	Mantras.....	57
37.	Affirmationen .....	59
38.	Singen und Kirtan .....	60
39.	Meditation .....	61
40.	Körperstellungen (Âsanas).....	64
Anhang .....		67
A. Meditationskurzanleitungen.....		67
B. Tabellarische Eigenschaften der Âsanas .....		70
C. Literatur.....		73

# Teil I: Die Lebensaufgabe

## 3. Brahman, Atman, der Nebel und die Transformation

- 3.1. Eine große Kraft durchzieht das ganze Universum. Sie, mit dem von Menschen gegebenen Namen Brahman, hat es erschaffen, durchwebt das Universum und steht doch jenseits von ihr. Im Herzen eines jeden Menschen spiegelt sie sich als Atman wider.
- 3.2. Anmerkung: Ist der Glaube an Brahman oder Gott oder wie man „Es“ auch immer bezeichnen möge nicht gewünscht oder noch nicht möglich, ist dieses Buch trotzdem für alle sehr wertvoll, die ihr Leben verstärkt selbst in die Hand nehmen und / oder ihre Fähigkeiten ausbauen möchten.
- 3.3. Atman ist gütige, fröhliche, gelassene und mächtige Seins- und Schaffenskraft.
- 3.4. Dieses Bild von Atman ist für dieses Buch sehr hilfreich.
- 3.5. Jedes Bild von Atman und Brahman bleibt nur ein Bild. Um Atman zu verstehen, muss man ihn erleben und dadurch verwirklichen.
- 3.6. Der Mensch, der Atman lebt, denkt, fühlt und handelt als Atman. Und weiß doch, dass er als Mensch auf diesem Planeten ist (Doppelbewusstsein). Er lebt in Verbindung mit allem und lebt die positive Veränderung von allem.
- 3.7. Atman will sich in dieser Form in jedem Menschen verwirklichen.
- 3.8. Ein Nebel verhindert die Gestaltung des Lebens in der gewünschten Weise und in der Leichtigkeit, in der es möglich wäre.
- 3.9. Der Nebel scheint zunächst nur außerhalb zu sein.
- 3.10. Die Transformation des Nebels ist möglich. Die in schwierigen Situationen unbewusst mit erworbenen Fähigkeiten können sich durch die Transformation entfalten.
- 3.11. Die Sehnsucht nach Atman und seinen Fähigkeiten fördert die Transformation.
- 3.12. Der Aspirant, dessen Herz nach Atman brennt und der sich ganz auf die Transformation konzentriert, wird die Selbstverwirklichung noch in diesem Leben erreichen.
- 3.13. Anmerkung: In diesem Buch werden Selbstverwirklichung, Verwirklichung des Atman, Befreiung und Erleuchtung gleichwertig benutzt.
- 3.14. Die erste notwendige Einsicht für die Transformation lautet: „Einen Teil des Nebels verursache ich selbst.“
- 3.15. Aus ihr resultiert die nächste Einsicht: „Wenn ich ihn verursacht habe, kann ich den Nebel ändern.“
- 3.16. Die Transformation beginnt mit dem Vorsatz, den eigenen Nebel zu transformieren. Ein Meister hat sinngemäß gesagt: 100 Meister können einen Aspiranten nicht erheben, wenn der Aspirant nicht den brennenden Wunsch nach Selbstverwirklichung hat.
- 3.17. Das einzig wirklich Wichtige im Leben ist die Transformation des eigenen Nebels. Aus ihr entwickelt sich die Qualitäten Atmans.
- 3.18. Eines der großen Paradoxa des Lebens ist es, dass Atmans Nebel das Erkennen von Atman behindert und das Erkennen von Atman, obwohl wir selbst Atman sind, Beharrlichkeit und Einsatz erfordert. So kann sich Atman in den verschiedensten Spielweisen selbst erleben.
- 3.19. Alle Probleme mit der Außenwelt sind in Wirklichkeit eigener Nebel, der nicht als solcher wahrgenommen wird.
- 3.20. Das nachhaltige Lösen eines Problems beginnt mit dem Erkennen dieses eigenen Nebels.
- 3.21. Das erfordert die Ehrlichkeit, (vermeintliche) Unzulänglichkeiten bei sich zu suchen und nicht bei anderen.
- 3.22. Aus Atmans Sicht gibt es keine Unzulänglichkeiten, nur das Ich kennt welche.
- 3.23. Denn alles auf diesem Planeten gehört zu Lila, wie das große kosmische Schauspiel in diesem Universum in Sanskrit heißt.
- 3.24. Nach dem Ehrlich werden ist der Nebel zu transformieren. In jeder Unzulänglichkeit schlummert ein Potenzial. Ist der Nebel transformiert, steht dem Aspiranten das dem Nebel innewohnende Potenzial zur Verfügung.
- 3.25. Ist der Nebel transformiert, ist auch das Problem mit der Außenwelt auf (scheinbar) magische Weise verschwunden.
- 3.26. Auch das ist Teil des Lila.
- 3.27. Eine wichtige Grundidee auf dem Weg zum Erleben Atmans: solange Atman nicht erlebt ist, kommt mehr Nebel von einem selbst als vermutet.
- 3.28. Sie beruht auf der Tatsache, dass es jedem nicht Selbstverwirklichten schwer fällt, wirklich jede

bei sich nicht geliebte Eigenschaft einzugestehen und sie zu transformieren.

- 3.29. Das Eingeständnis und das „dran bleiben“ fällt leichter, wenn man sich regelmäßig den gewünschten Zustand (z. B. Charaktereigenschaften, Lebensumstände, Ereignisse) nach der erfolgten Transformation vorstellt.
- 3.30. Insbesondere in Momenten, in denen man nicht mehr daran glaubt, dass man es schafft.
- 3.31. Die Grundidee entsteht aus der Kenntnis der Funktionsweise des Ego: anstatt die nicht geliebten Eigenschaften anzunehmen und zu transformieren, was die Liebe zu sich selbst und anderen steigern würde, ignoriert oder kontrolliert oder tarnt man die nicht geliebten Eigenschaften. Und das führt zu unnötigem Nebel des Leidens.
- 3.32. Das ist Teil der so genannten Maya, der kosmischen Illusion, die mit ihren Kräften dafür sorgt, dass der Aspirant nicht zu schnell die Erleuchtung erlangt.
- 3.33. Denn dann wäre Lila, das große kosmische Schauspiel, schnell beendet.
- 3.34. Transformation geschieht über direkte spirituelle körperliche oder geistige Übungen, Lernen über das Leben, Dienst am anderen oder Hingabe an Brahman in Form von diesem oder einem der anderen Namen.
- 3.35. Echte Transformation geht über die Einsicht hinaus und verändert dein Leben in die gewünschte Richtung.
- 3.36. Der Nebel setzt sich aus vielen kleinen Mosaiksteinen zusammen. Ist ein Mosaikstein transformiert, wird das Licht in diesem Bereich des Lebens heller.
- 3.37. Echte Transformation erhöht die Bereitschaft, weitere Mosaiksteine des Nebels als die eigenen anzuerkennen.
- 3.38. Verändert sich das (Er-)Leben nach einer (scheinbaren) Transformation nicht, ist die Transformation nur eingeredet.
- 3.39. Besteht der Aspirant darauf, dass die Transformation vollzogen worden ist, wird der Nebel durch die Einbildung sogar noch größer: der mächtige Mosaikstein der scheinbaren Transformation wurde hinzugefügt.
- 3.40. Die Freude über die ersten Fortschritte gaukelt häufig vor, dass der Aspirant glaubt, schon viel weiter zu sein als er ist. Diese kurzfristige Zufriedenheit kann zum neuen Mosaikstein werden. Beständigkeit in der Transformation nimmt auch diesen Nebel.
- 3.41. Wenn sich der Aspirant messen möchte, dann an denen, die kaum noch oder vielleicht gar keinen Nebel (mehr) haben. Ihre Nähe ist Ansporn und stärkt die eigene Transformationskraft.
- 3.42. Jeder kann bei anderen, die Atman noch nicht verwirklicht haben, Nebel finden, wenn er sich dafür entscheidet.
- 3.43. Er kann sogar mit Leichtigkeit Nebel erfinden, ohne dass er es merkt, in dem er durch seinen unbewussten Nebel hindurchschaut und den Nebel anderen zuordnet.
- 3.44. Die Verurteilung des (vermeintlichen) Nebels anderer, egal ob bewusst oder unbewusst, gibt einen Hinweis auf noch unbewusste Mosaiksteine in einem selbst.
- 3.45. Dementsprechend lautet es im chinesischen: „Am besten kannst Du von Deinen Feinden lernen. Von den Freunden geht es häufig nicht so gut, da sie dir zu ähnlich sind.“
- 3.46. Genau so kann man in anderen immer Atman sehen. Das Erarbeiten dieser Fähigkeit transformiert viele Mosaiksteine. Beständigkeit und Leichtigkeit dieser Fähigkeit erhebt den Aspiranten auf eine hohe Stufe des Daseins.
- 3.47. Der Anzahl der Mosaiksteine sind viele. Transformation geschieht in vielen kleinen Schritten. Viele Wenig ergeben ein Viel. Fortschritte bei der Transformation machen immer neugieriger auf Atman.
- 3.48. Beständige, nicht nur eingebilddete Transformation wird zur freiwilligen Gewohnheit. Der einzigen Gewohnheit, die die Sonne im Aspiranten erhellt.
- 3.49. Sie schenkt Leichtigkeit auch im Annehmen scheinbar schwieriger Umstände und damit immerwährendes Glück.
- 3.50. Unbeständige oder seltene Transformation kann das Vertrauen in Atman schwächen und sogar die Transformation einschlafen lassen.
- 3.51. Doch es kommen die Ereignisse, die geradezu zum Wiederaufleben des Transformationsprozesses einladen. Letztendlich bleibt es die Entscheidung des Aspiranten, die Einladung zur Transformation anzunehmen.
- 3.52. Göttliche Gnade kann auch ohne eigenes Zutun Nebel entfernen. Die letzten Mosaiksteine entfernt Atman persönlich. Der letzte Mosaikstein vor der Selbstverwirklichung ist die Angst vor dem Tod.

## 4. Struktur und Erleben des Nebels

- 4.1. Die Kenntnis über die Wirkungsweise des Nebels ist bei der Transformation sehr hilfreich. (Das ist einer der Gründe für das Entstehen dieses Buches.)
- 4.2. Die Verhaftung mit dem Nebel geschieht auf mehrere Weisen. Einige von ihnen sind:
  - Man glaubt, man ist der Nebel.

- Man glaubt, man ist etwas Bestimmtes nicht.
  - Man glaubt, den Nebel nicht transformieren zu können.
  - Man hat Widerstand gegen ihn.
  - Man ist gar verliebt in ihn.
  - Er ist für den Aspiranten unsichtbar.
  - Man bewertet den Nebel.
- 4.3. All diese Kräfte der Maya verschleiern das Bewusstsein von Atman und gaukeln vor, dass die Welt so ist wie sie ist.
  - 4.4. Diese Kräfte sind sehr mächtig und erhalten Maya und Lila aufrecht.
  - 4.5. Der Nebel ist in 5 Hüllen<sup>1</sup> gespeichert.
  - 4.6. Die fünfte Hülle beschreibt die Gesetze des Lebens.
  - 4.7. Ihr folgen das intellektuelle Denken und das Erleben des Ichs als eigenständig handelnde Person.
  - 4.8. Emotionen schließen sich in einer eigenen Hülle an.
  - 4.9. Die Energien, die alles zum Handeln und Leben bringen, befinden sich in einer eigenen Hülle.
  - 4.10. Die größte Manifestation des Nebels ist der physikalische Körper.
  - 4.11. Alle Hüllen sind miteinander verbunden.
  - 4.12. Die Transformation einer Hülle transformiert alle anderen Hüllen mit. Wie intensiv, hängt im Einzelfall ab.
  - 4.13. Das direkte Einwirken auf eine Hülle wirkt stärker als das indirekte.
  - 4.14. Mosaiksteine des Nebels resultieren aus vergangennem Handeln, Denken und Erleben.
  - 4.15. Ob das vergangene Handeln, Denken und Erleben aus einem vergangenen Leben resultiert oder nicht, ist für die Transformation unerheblich.
  - 4.16. Das heutige Denken, Fühlen und Handeln bestimmt Art und Intensität der Mosaiksteine des Nebels und der Fähigkeiten in der Zukunft.
  - 4.17. Jede Transformation eines Mosaiksteins einer Hülle lässt das Licht Atmans und die Fähigkeiten größer werden.
  - 4.18. Alles, was nur zum eigenen Nutzen getan wird, vermindert das Licht Atmans, erzeugt neue Mosaiksteine.
  - 4.19. Alles, was zum Wohle anderer getan wird, verstärkt das Licht Atmans im Handelnden.
  - 4.20. Ist bei Mischformen das Wohl zwischen Handelndem und anderen ausgewogen, folgt der Handelnde immer dem göttlichen Weg des rechten Maßes.
  - 4.21. Intention ist das, was der Aspirant erlebt und anrichtet.
  - 4.22. Es kann sich stark von dem unterscheiden, was er zu tun glaubt, was sich an der Oberfläche abspielt.
  - 4.23. Fast immer legt nicht das Was, sondern das Wie diese Intention fest. (Genauerer erläutert Kapitel 6)
  - 4.24. Das kann eine gut gemeinte Handlung oder Idee in ihrer Wirkung umkehren.
  - 4.25. Die Intention bestimmt mehr als das sichtbare Handeln über die Zukunft von Licht und Nebel im Aspiranten.
  - 4.26. Für den, der aus dem Leben lernt, ist das Erforschen des Wies und der Intention der Schlüssel zum Bewusstsein und zum Erleben von Atman.
  - 4.27. Was und wie etwas erlebt wird, weist auf den Nebel hin.
  - 4.28. Wenn der Aspirant ihn denn sehen möchte.
  - 4.29. Je unveränderlicher Leben und Umstände erscheinen, desto dichter ist der Nebel.
  - 4.30. Will der Aspirant schnell voran schreiten, nimmt er das direkte Erleben als Basis für die Transformation. Und nicht das Denken darüber.
  - 4.31. Das Denken über andere sagt häufig mehr über den Sprecher als ihm lieb ist.
  - 4.32. Je mehr sich der Nebel gelichtet hat, desto positiver und mitfühlender sieht der Aspirant auch andere.

## **5. Aktiver und schlafender Nebel; Aktivierung und Transformation des Nebels**

- 5.1. Ist der ganze Nebel transformiert, lebt der Mensch im Bewusstsein des Atman. Die Eigenschaften des Atman treten mühelos und beständig hervor.
- 5.2. Ist noch Nebel vorhanden, aber kein Nebel im Moment aktiv, scheint die Sonne Atmans in diesem Moment recht hell.
- 5.3. Menschen, die nicht beständig an sich arbeiten, neigen dazu, den eigenen Nebel zum Schlafen bringen zu wollen und den Nebel anderer zu aktivieren, um den eigenen nicht mehr sehen zu müssen.
- 5.4. Das Einschlafen kann durch Vermeiden von Situationen und Menschen erfolgen, die eigenen Nebel aktivieren würden. Es ist dem Aspiranten nur selten klar, dass dabei der eigene Nebel vermieden werden soll.

---

<sup>1</sup> Die 4 dichtesten Hüllen sind genau in Teil III beschrieben.



- 5.5. Oder durch Genussmittel, ungesunde Ernährung, übermäßige oder mangelhafte Ernährung, Drogen, Medienkonsum, Selbstkasteiung, Sex, Denken, Sprechen und intensives Handeln. Hier entscheidet die Intention der Handlung über Transformation des Nebels oder Erschaffen neuen Nebels.
- 5.6. Schlafender Nebel kann durch das bewusste Erschaffen neuen Nebels erzeugt werden.
- 5.7. Das Nicht-Nutzen von Fähigkeiten und / oder Verantwortung gehört dazu.
- 5.8. Oder Rechtfertigen, Ausreden, Notlügen, Lügen und (emotional geführte) Angriffe auf andere.
- 5.9. Oder durch Beschäftigung mit dem Nebel anderer.
- 5.10. Oder durch die bewusste oder unbewusste Erschaffung von Neid, Bewunderung, Arroganz, Distanz, Süchten, Wut, Aggression, Selbstmitleid, Selbstsucht, (Selbst-)Zerstörung, Machtmissbrauch, Eifersucht.
- 5.11. Oder durch das bewusste oder unbewusste Aufsuchen von Situationen und Menschen, die den Nebel nicht aktivieren.
- 5.12. Die Intention all dieser Dinge eignet sich nur selten zur Transformation. Es ist neuer Nebel, der den schon vorhandenen Nebel tarnt und den Aspiranten weiter von Atman entfernt.
- 5.13. Die Idee, Nebel zum Schlafen bringen zu wollen, bringt nur kurzfristigen Erfolg. Atman will sich verwirklichen und unbewusst erschafft der Nebel in Form des Egos Situationen, die den eingeschlafenen Nebel wieder aktivieren.
- 5.14. Es zieht Menschen und Situationen an, die sich anders entpuppen, als beim ersten Mal wahrgenommen.
- 5.15. Oder es entstehen Situationen, in denen die Kontrolle zusammenbricht.
- 5.16. Oder der Erfolg geht verloren.
- 5.17. Oder wichtige Bereiche des Lebens lassen sich nicht in die gewünschte Richtung lenken.
- 5.18. Oder in Situationen wird es in einer Weise emotional, wofür es, von außen betrachtet, keine Erklärung gibt.
- 5.19. Oder das reale Handeln weicht vom Vorsatz ab.
- 5.20. Oder der Aspirant oder andere werden geschädigt.
- 5.21. Oder er wird krank.
- 5.22. Es ist also immer besser, sich gleich mit der Transformation des Nebels zu beschäftigen. Der langfristige Lohn werden nicht zerstörbare Zufriedenheit, Gelassenheit, Humor und erfolgreiche Schaffenskraft sein.
- 5.23. Das Streben nach den Qualitäten des Atman bringt jeglichen eigenen Nebel hervor.
- 5.24. Auch beim Dienst am anderen, egal ob in Familie, Beruf oder bei Freunden und Bekannten.
- 5.25. Gerade deshalb bedarf der Dienst am anderen auch der beständigen eigenen Transformation, damit er aus Herzen und in Leichtigkeit erfolgen kann.
- 5.26. Auch das Arbeiten im Team und das Leben in der Gemeinschaft fördern das Auftauchen von Nebel.
- 5.27. Und das kreative Erschaffen von neuem Nebel.
- 5.28. Alleine sein kann viel Nebel aktivieren, insbesondere bei gleichzeitigem Reizentzug und der Abstinenz von den oben genannten Konsumgütern.
- 5.29. Transformation geschieht leichter, wenn der Aspirant entspannt ist und sein Umfeld erlaubt, dass er so sein kann, wie er ist. Mit all seinem Nebel.
- 5.30. Der Aspirant muss auch davon überzeugt sein, dass er so sein kann, wie er ist. Die Anwesenheit eines entsprechenden Umfeldes reicht nicht aus, wenn der Aspirant durch seinen Nebel des Misstrauens die Außenwelt verzerrt wahrnimmt.
- 5.31. Allerdings nimmt ein derartiges Umfeld, sofern es lange genug besteht, das Misstrauen und erhöht die Einsichtsfähigkeit des Aspiranten.
- 5.32. Meditation (siehe Kapitel 39) aktiviert nicht nur, Meditation transformiert gleichzeitig. Ein Mantra (siehe Kapitel 36) verhindert, dass Meditation zur scheinbaren Transformation verkommt.
- 5.33. Sage Dinge nur, wenn sie ehrlich, gut gemeint und zum Wohle von allen sind.
- 5.34. Kann sich der Aspirant am Auftauchen von Nebel erfreuen, egal wie unbequem er ist, wird seine Transformation leicht und beständig.
- 5.35. Patanjali schreibt: Für einen Yogi ist Karma weder weiß noch schwarz; für andere ist es dreierlei Art (Kap IV, Vers 7 [4]).
- 5.36. Die Vision über das Erleben können der Qualitäten Atmans ist immer stärker als die Enttäuschung über das bisherige Leben.

# Teil II: Grundlegende Lebensideen

## 6. Intention

- 6.1. Intention ist der tiefer, manchmal auch im Verborgenen, liegende Anteil von Denken, Sprechen und Handeln.
- 6.2. Authentizität im Moment ist die Übereinstimmung von Intention und dem, was bewusst gedacht, gesprochen oder gehandelt wird.
- 6.3. Volle Authentizität ist eine lang anhaltende Authentizität im Moment bei gleich bleibender Intention zum Wohle der Umgebung und des Wesens selbst.
- 6.4. Bewusstes Tun (Denken, Sprechen, Handeln) setzt die Kenntnis der eigenen Intention voraus.
- 6.5. Intention ist immer die Wurzel des Tuns. Besitzt ein Gedanke noch eine tiefer liegende Schicht, ist nicht der Gedanke die Intention, sondern die tiefer liegende Schicht.
- 6.6. Bewusstes Tun ist eine Voraussetzung für Erfolg.
- 6.7. Ist die Intention bewusst, wird ein Mensch immer zum Wohle von Allen handeln. Das Ego wird sich niemals vorwerfen wollen, absichtlich zu schädigen.
- 6.8. Weicht das Ergebnis des Tuns vom Plan ab, weist das erlebte / erschaffene Ergebnis auf die Intention hin.
- 6.9. Unbewusste Intentionen leben solange weiter, bis sie sich bewusst gemacht werden. Wenn sie ruhen, ist der Glaube an die Transformation zwar verlockend, aber verfrüht.
- 6.10. Schädigendes Verhalten bei guter Absicht zeugt von Blindheit bzgl. der Intention.
- 6.11. Die Erlebnisse eines Menschen sind immer auch Hinweise auf Karma (siehe Kapitel 10) und Intention. Die Intention ist immer ein Teil des abzuarbeitenden Karmas.
- 6.12. Das aufrichtige Erforschen der Intention gibt Macht über die Lebensumstände.
- 6.13. Wenn eigenes oder anderes Tun erforscht wird, ist es fast immer hilfreich, das „wie“ und nicht das „was“ zu erforschen. („Der Ton macht die Musik.“)
- 6.14. Aus spiritueller Sicht spielt das „Was“ keine Rolle, solange das „Was“ den Werten entspricht.
- 6.15. Brahman behält sich vor, zum Wohle des größeren Ganzen einem Menschen eine besondere karmische Lernaufgabe zu geben. Das Wissen aus dem Abarbeiten des Karmas bereichert die Umgebung des Lernenden.
- 6.16. Vor jedem Tun sich auch der angestrebten Intention bewusst zu werden („Welches Ziel hat das Tun?“), fördert den Erfolg und den positiven Umgang mit anderen.
- 6.17. Die Unterschiede zwischen dem, was man sich vorgenommen hat und dem, was erreicht wurde, weisen auf die wahre Intention des Handelns hin.
- 6.18. Bei konsequenter Anwendung hilft diese Sichtweise, nicht erwünschte, aber vorhandene Intentionen zu transformieren.
- 6.19. Ein nicht aufrichtiger Umgang mit Emotionen (siehe Kapitel 17) vernebelt die Intuition.
- 6.20. Und Widerstand, Begehren und ein geschlossenes Herz.
- 6.21. Klarheit über die eigenen Intentionen gibt intuitives Wissen über die Intuitionen anderer. Andere können Ihre Intention dann nicht mehr verbergen.
- 6.22. Es ist hilfreich, die Wahrnehmung von Intentionen anderer nur sehr bewusst und durchdacht zu kommunizieren.
- 6.23. Denn: anderen ihre Intentionen mitzuteilen, insbesondere, wenn es dem offiziellen Wertesystem des anderen widerspricht, wird fast immer auf Ablehnung, wenn nicht sogar auf Feindschaft stoßen.
- 6.24. Besser ist es, das Wahrgenommene mit keinem Dritten zu teilen. Bei (vermeintlichem) Schaden ist abzuwägen.
- 6.25. Vollständige Bewusstheit über die eigenen Intentionen heißt, Atman erfahren zu haben. Das Herz ist zwangsläufig ganz weit geöffnet.

## 7. Aufmerksamkeit, Freundschaft, Erziehung, Einsamkeit und Verbundenheit

- 7.1. Die Erfahrung des Menschen verwendet Brahman in der Form von Atman, um die Vielfalt der Welt erleben zu können.
- 7.2. Das Mittel des Erlebens ist die Aufmerksamkeit.

- 7.3. Aufmerksamkeit unterstützt das Erschaffen und Erhalten von Allem.
- 7.4. Derjenige, der Atman nicht erlebt hat, weiß nicht, ob die Objekte noch vorhanden sind, wenn keine Aufmerksamkeit auf sie gerichtet ist.
- 7.5. Derjenige, der Atman gespürt hat, braucht keine Aufmerksamkeit von außen.
- 7.6. Alle anderen Menschen benötigen Aufmerksamkeit von anderen lebenden Wesen.
- 7.7. Hilfreiche Formen der Aufmerksamkeit wirken transformierend und zeugen von Schaffen und Erfolg zum Wohle Aller, Güte, Freude, Gelassenheit, Unterstützung in der Transformation, Sein können oder dem Streben nach dem Erleben Atmans.
- 7.8. Nicht hilfreiche Formen erzeugen neuen Nebel bei sich und bei anderen oder lassen den ursprünglichen Nebel unverändert.
- 7.9. Wie immer legt die Intention die Hauptwirkung fest, nicht das oberflächliche Aussehen.
- 7.10. Gibt ein Mensch hilfreiche Aufmerksamkeit aus freien Stücken und geöffnetem Herzen, wird er zur Quelle des Glücks in seiner Umgebung.
- 7.11. Dadurch erhebt er sich selbst und seine Umgebung, wodurch er sich noch weiter erheben kann.
- 7.12. Langfristig wird er wie durch Magie selbst der Empfänger vieler hilfreicher Aufmerksamkeit.
- 7.13. Er wird das Zentrum, zu dem viele Menschen freiwillig kommen.
- 7.14. Der Mensch, der (überwiegend) hilfreiche Aufmerksamkeit gibt, wird zu seiner eigenen Stärkung immer nur andere Menschen aufsuchen, die überwiegend hilfreiche Aufmerksamkeit ausstrahlen. Oder sogar die, die sich selbst verwirklicht haben und frei von nicht hilfreicher Aufmerksamkeit sind.
- 7.15. Tragfähige Freundschaften zeichnen sich durch das gegenseitige Geben hilfreicher Aufmerksamkeit aus. Davon unberührt sind die Folgen kurzzeitig aktivierten Nebels, der noch nicht transformiert wurde.
- 7.16. In tragfähigen Freundschaften wird vorrangig hilfreiche Aufmerksamkeit gegeben, nicht gefordert.
- 7.17. Der Aspirant überwindet auf diese Weise die Einsamkeit, die letztendlich aus der Nichtwahrnehmung des Atman in ihm stammt, in dem er Atman im anderen und / oder in sich erlebt.
- 7.18. Nicht hilfreiche Formen verstärken langfristig die Einsamkeit, auch wenn sie kurzzeitig das Gefühl der Verbindung mit anderen oder des Glücks vorkaukeln können.
- 7.19. Und der Abstand von Atman wird immer größer.
- 7.20. Es gibt auch Mischformen.
- 7.21. Die Mischformen hinterlassen einen zwiespältigen Eindruck in der Umgebung.
- 7.22. Sprechen sie den Nebel des Empfängers an, erzeugen sie besonderes Leid beim Empfänger, da sie Widerstand und Begehren gleichzeitig erzeugen.
- 7.23. Der klare Aspirant wird bei der Wahrnehmung von Mischformen der Aufmerksamkeit automatisch wachsam werden, da er spürt, dass Angriff und Glück hier sehr dicht beieinander liegen.
- 7.24. Eine hilfreiche Erziehung gibt hilfreiche Aufmerksamkeit an die Kinder.
- 7.25. Und sie fördert, dass Kinder hilfreiche Aufmerksamkeit geben und empfangen können.
- 7.26. Und sie fördert durch hilfreiche Aufmerksamkeit, dass das Kind keine nicht hilfreiche Aufmerksamkeit gibt und empfängt.
- 7.27. Kinder, die nicht genügend hilfreiche Aufmerksamkeit erleben, werden automatisch nicht hilfreiche Aufmerksamkeit aussenden.
- 7.28. Leben Kinder nicht hilfreiche Aufmerksamkeit, ist das Geben hilfreicher Aufmerksamkeit und das Unterbinden der nicht hilfreichen Aufmerksamkeit sehr wichtig.

## 8. Atmung

- 8.1. Bauchatmung ist (neben Meditation) ein wichtiger Schlüssel zur Transformation des Nebels.
- 8.2. Der Schlüssel lässt sich durch Beobachten oder durch Steuerung verwenden.
- 8.3. Bauchatmung beginnt mit einem tiefen, vollständigen Ausatmen (durch die Nase, siehe 8.7 f.).
- 8.4. Der Brustkorb bleibt im Normalfall ruhig. Nur die Bauchdecke wölbt sich beim Einatmen (durch Kontraktion des Zwerchfells) von der Wirbelsäule weg und zieht sich beim Ausatmen (durch Kontraktion der Bauchmuskeln) zur Wirbelsäule hin.
- 8.5. Diese Bauchatmung, ständig mühelos, sanft, langsam und liebevoll durchgeführt, ist das größte Geschenk, das sich ein Mensch machen kann.
- 8.6. Die Atmung erfolgt dabei immer durch die Nase.
- 8.7. Beim Einatmen wird die Luft gewärmt, gereinigt, angefeuchtet.
- 8.8. Beim Ausatmen gibt der Strom des Ausatmens der Nase Wärme und Feuchtigkeit zurück.
- 8.9. Die Nasenatmung erfolgt langsamer als die Mundatmung. Und langsame Atmung beruhigt den Geist. (Und macht ihn klarer, schärfer, nicht dumpfer.)

- 8.10. Auch aus diesem Grund ist die Nasenatmung anzustreben.
- 8.11. Und schließlich gibt es auch noch energetische Gründe, die in 19.10 erläutert sind.
- 8.12. Bauchatmung durch die Nase ist die natürliche Atmung, mit der ein Mensch auf die Welt kommt und die er im Laufe des Erwachsen-Werdens häufig verlernt.
- 8.13. Davon unberührt bleiben andere Atemweisen bei vergrößertem körperlichem Einsatz oder bei anderen Atemübungen, die genau diese Bauchatmung indirekt fördern.
- 8.14. Sie führt zu Gelassenheit, Konzentrationsvermögen, Humor, Intuition, Stressfestigkeit, guter Versorgung des Körpers mit Sauerstoff und gutem Kontakt zu sich und zur Umwelt.
- 8.15. Sie fördert auch die Aufnahme von Prana, der feinstofflichen Energie, die uns am Leben erhält. (siehe Kapitel 19)
- 8.16. Und zu gutem Kontakt zu Emotionen und Gefühlen. Sowohl bei sich als auch bei anderen.
- 8.17. Und zu verbesserter Gesundheit und zu besserem Kontakt für die Bedürfnisse des Körpers. Letzteres gilt auch für die Nahrung und den Umgang mit Genussmitteln.
- 8.18. Und zu einer besseren Erreichbarkeit beim Sprechen, ohne laut werden zu müssen.
- 8.19. Und dem Annehmen können unangenehmer Situationen und Zustände. (Anmerkung: Erst aus dem Annehmen folgt das „sich lösen können“. Ausführlich erläutert in Kapitel 33)
- 8.20. Das bewusste Beobachten der Bewegungen der Bauchatmung erleichtert schwierige Situation. Es erhält Einfühlsamkeit, Standfestigkeit und innere Stärke und verhindert ein Mitgerissen werden.
- 8.21. Zunächst sollte die Bauchatmung im Liegen in der Stille geübt werden. Es schließen sich das Üben im Sitzen, Stehen und Gehen an. Die Bewegung der Bauchdecke bleibt immer die gleiche.
- 8.22. Gerade in den Körperstellungen des Hatha Yoga (Kapitel 40) und in der Meditation (Kapitel 39) lässt es sich vorzüglich üben.
- 8.23. Singen fördert das langsame, wohldosierte Ausatmen auf natürliche Weise.
- 8.24. Möchte man die Meisterschaft vorantreiben, schließt sich das bewusste Atmen beim Zuhören und einfachen Tätigkeiten (des Alltags) an.
- 8.25. Es geht weiter voran mit schwierigeren Tätigkeiten und beim Sprechen.
- 8.26. Zweifel am Fortschritt lassen sich durch Üben der Bauchatmung und Erleben des Zweifels auflösen.
- 8.27. Auch andere Emotionen (als der Zweifel) lassen sich auf diese Weise transformieren.
- 8.28. Die Meisterschaft naht, wenn die Atmung auch in schwierigen Situationen in der beschriebenen Weise durchgeführt werden kann und in Leichtigkeit mit Genuss beibehalten wird.
- 8.29. Durch die Leichtigkeit finden sich in diesen Situationen ungeahnte, unkonventionelle und effektive Lösungen. Kreativität wird freigesetzt.
- 8.30. Die Gnade Brahmans ermöglicht schließlich die Meisterschaft, die (mühevolle, ganz leichte, sanfte, erhebende) meditative Atmung Kevala Kumbhaka im Alltag, die zum grundlosen Glückseligsein des Aspiranten führt.

## 9. Konzentration und Willen

- 9.1. Konzentration ist die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit längere Zeit auf einem wahrgenommenen oder gedachten Objekt zu halten.
- 9.2. Dieses gilt entsprechend auch für die Konzentration auf mehrere Objekte.
- 9.3. Oder gar auf das unspezifische, unbewertete Wahrnehmen aller wahrnehmbaren Objekte und Gedanken mit allen Sinnen.
- 9.4. Konzentration heißt auch, ganz bei dem zu sein, was man gerade tut, ohne in Gedanken bei einer anderen Sache oder Objekt zu sein.
- 9.5. Auch nicht bei den Früchten des gegenwärtigen Tuns.
- 9.6. Sowohl die Konzentration auf ein einziges Objekt („Einpunktigkeit“) als auch die maximale Wahrnehmung aller wahrnehmbaren Objekte („Reines Sein“) sind wichtig.
- 9.7. Willen ist die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit auf das gewünschte gedachte oder wahrgenommene Objekt zu lenken.
- 9.8. Dieses gilt entsprechend auch für die Teilung der Aufmerksamkeit auf mehrere Objekte gleichzeitig oder das unspezifische Wahrnehmen.
- 9.9. Im Idealfall sind Willen und Konzentration stark ausgeprägt und stehen mühelos, liebevoll und andauernd zur Verfügung.
- 9.10. Beide Fähigkeiten sowie die Bauchatmung einschließlich der Attribute sind die Voraussetzungen für die gelassene, erfolgreiche, leichte und fröhliche Meisterung des Alltags in allen Bereichen.
- 9.11. Und für das Erleben von Atman und der Verbindung mit Allem.
- 9.12. Die Qualitäten von Konzentration und Willen lassen sich trainieren.
- 9.13. Das Training beendet langfristig jegliches Leiden.
- 9.14. Es aktiviert und transformiert Mengen an Nebel.
- 9.15. Fortschritte im Training fallen nicht immer leicht.

- 9.16. Oder werden noch nicht einmal gesehen, da schlafender Nebel, insbesondere in Form von Emotionen, aktiviert und als Rückschritt interpretiert wird.
- 9.17. Die Vision all des Erreichbaren ist der beste Ansporn, um den Nebel zu transformieren.
- 9.18. Beharrlichkeit, der Austausch mit Gleichgesinnten, das Lesen spiritueller Schriften sowie Lebensläufe und Werke verwirklichter Meister geben ebenfalls Kraft, das Üben fortzusetzen oder gar zu intensivieren.
- 9.19. Mögliche Trainingsmethoden sind die Schulung der Atmung, Mantra Rezitation, Hatha Yoga und Meditation.
- 9.20. Sowie alles andere, was Nebel, insbesondere Emotionen, Widerstände und Begehren, transformiert.
- 9.21. Mühe nimmt mit fortwährendem Training ab, Leichtigkeit, Intensität und Fortschritte zu.
- 9.22. Das Training erleichtert den Alltag, auch ohne schon die Perfektion der Eigenschaften erreicht zu haben.
- 9.23. Mit der Gnade Brahman wird schließlich das Üben überflüssig und die Meisterschaft erreicht.

## 10. Karma und Schicksal

- 10.1. Der bewusste und der unbewusste Nebel legt fest, was in der Zukunft geerntet wird. Dieses nennt man Karma.
- 10.2. Das gilt unabhängig von der Hülle, in der sich der Nebel befindet.
- 10.3. Die Teile des Nebels, die aufgelöst werden, bevor sich ihre Früchte in der physikalischen Welt äußern, lösen keine Reaktion in der physikalischen Welt mehr aus.
- 10.4. Das ist die Chance, Schicksal schnellstmöglich zu wandeln.
- 10.5. All das, was sich im Leben ändern sollte, weist auf Karma hin. Karma in diesem Sinne sind Lernaufgaben.
- 10.6. Verdeckt die Kontrolle des Geistes die Sehnsucht des Herzens, existiert das Karma weiterhin. Der Frieden ist oberflächlich und hält nur so lange an, bis die Kontrolle zusammenbricht.
- 10.7. Aus karmischer Sicht ist der Zusammenbruch der Kontrolle hilfreich, da sie das Karma an die Oberfläche bringt. Das gilt insbesondere, wenn der Zusammenbruch niemanden schädigt. Anderenfalls gilt: Das Erleben des anderen gehört ebenfalls zu dessen Karma.
- 10.8. Karma darf nicht zur Rechtfertigung der Übertretung von Gesetzen spiritueller (Yamas und Niyamas, siehe Kapitel 13) als auch weltlicher Art dienen. Allerdings darf aus der Übertretung gelernt werden.
- 10.9. Nicht lernen (wollen) führt zur Wiederholung des Karmas zu einem späteren Zeitpunkt, meistens in einer heftigeren Form. Bis sich der Aspirant dem Lernprozess dann doch stellt.
- 10.10. Daher ist es geschickt, sich seinen Lernaufgaben zu stellen und nicht vor ihnen wegzulaufen.
- 10.11. Sivânandas Satz gilt uneingeschränkt: „Gedanken formen Handlungen. Handlungen formen Gewohnheiten. Gewohnheiten formen Charakter. Charakter formt Schicksal. Du hast es geschaffen, du kannst es ändern, in dem du edle Gedanken pflegst, tugendhaft handelst und deine Denkweise änderst.“ [13]
- 10.12. Ähnliche Gedanken finden sich auch in anderen Traditionen sowie der westlichen Wissenschaft:
- 10.13. In der Bibel steht allein schon im Matthäus-Evangelium: „Und Jesus sprach zu dem Hauptmann [von Kapernaum]: Gehe hin; dir geschehe, wie du geglaubt hast.“ (8,13) „Dir geschehe nach deinem Glauben.“ (9,29) „O Weib, dein Glaube ist groß. Dir geschehe, wie du willst.“ (15,28) [1]
- 10.14. Die Philosophie des radikalen Konstruktivismus kennt in der Außenwelt nur erschaffene Wahrheit [aufgrund der eigenen Annahmen über die Welt], keine objektive Wahrheit. [14]
- 10.15. Anmerkung: Die einzige absolute Wahrheit ist Atman. Verweigert sich ein Mensch, diese zu sehen, erschafft er sich durch diese Verweigerung eine persönliche Wahrheit, die nicht verallgemeinerbar ist. Es bleibt so oder so eine erschaffende Wahrheit.
- 10.16. Die Psychologen kennen die so genannte „selbst erfüllende Prophezeiung“: Das feste Glauben an eine Überzeugung erschafft die Umstände, die die Überzeugung wahr machen.
- 10.17. Diese ähnlichen Standpunkte aus den unterschiedlichsten Geistesrichtungen machen Sivânandas Satz nicht richtig<sup>1</sup>, aber interessanter.
- 10.18. Die Intention der „edlen Gedanken“ in Sivânandas Satz 10.11 bestimmt auch hier über die Wirkung. Edle Gedanken, die nicht in der Absicht, anderen Gutes zu tun oder sich selbst zu transformieren gedacht werden, vergrößern den Nebel: Das Ego spiritualisiert sich.
- 10.19. Je offener das Herz beim Pflegen der edlen Gedanken, desto mächtiger sind sie.
- 10.20. Einen Teil seines Unterbewusstseins kann man einfach erschließen, indem man die vorhandene Realität in Worte ausdrückt. Die Worte spiegeln die unbewussten oder transparenten Überzeugungen über das Leben wider.

<sup>1</sup> Es gibt nämlich keine Steigerungsform von richtig.

- 10.21. Widerstand gegen und Begehren anderer Lebensumstände weisen nicht nur auf Karma hin, sondern sie vergrößern das Karma in diesem Bereich und verhindern dessen Auflösung.
- 10.22. Gibt es Begehren eines Umstands und wird er nicht erreicht, gibt es (unbewussten) Widerstand dagegen. Sonst hätte sich der Umstand längst manifestiert.
- 10.23. Gibt es Widerstand gegen einen Umstand und geht er nicht hinfert, gibt es (unbewusstes) Begehren danach. Sonst wäre er längst verschwunden.
- 10.24. Die Transformation von Begehren und Widerstand ermöglicht den Zugang zur nächsten Schicht (siehe auch Kapitel 33).
- 10.25. Handeln ohne Widerstand und Begehren bei geöffnetem Herzen ist das Mittel der Wahl. Atman ist dann sehr nahe. Das Handeln ist von echtem Selbstvertrauen gekennzeichnet.
- 10.26. Neutrales Handeln bei geschlossenem Herzen vergrößert den Nebel, obwohl er ihn scheinbar verringert. Der im geschlossenen Herzen verborgene Nebel wird häufig erst viele Jahre später gerentet.
- 10.27. Die Intention ist für den Ungeübten häufig verborgen. Dieses gilt insbesondere für (unbewusste) Intentionen, die dem eigenen Wertesystem, das Teil der Verstandeshülle ist, widersprechen (siehe auch Kapitel 18).
- 10.28. Äußere Kennzeichen sind Distanz, Kritik, Wut, Beschuldigung, Missbilligung, sich betrogen fühlen.
- 10.29. In diesem Fall wird Handeln in diesem Bereich selten erfolgreich sein.
- 10.30. In solchen Fällen ist es geschickt, sich erst die unbewusste Intention klar zu machen.
- 10.31. Lösungs- und werteorientiertes Handeln zum Wohle von allen löst Karma auf. Es erschafft auch kein Neues.
- 10.32. Egoistische Anteile erschaffen neues Karma.
- 10.33. Mischformen sind möglich.
- 10.34. Das ideale Handeln ist befreit vom Wunsch nach Anerkennung von anderen. Interessanterweise kommt Anerkennung dann von selbst.
- 10.35. Angriffe der Neider gehören dazu. Sie sind lästig, behindern allerdings das Handeln bei reiner, edler Intention nicht.
- 10.36. Die Anerkennung überwiegt die Angriffe bei weitem. Die Schaffenskraft ist stark.
- 10.37. Die größte Anerkennung ist die Auflösung des letzten negativen Karmas durch Atman (Erleuchtung).

## 11. Intuition

- 11.1. Intuition ist die direkte Stimme Atmans, die hilft, weise Entscheidungen zu fällen. Sie stammt aus einer Ebene jenseits der Verstandeshülle.
- 11.2. Sie ist immer da, auch wenn sie nicht immer, vielleicht auch nie, vernommen wird.
- 11.3. Der die Stimme Wahrnehmende weiß nicht, woher die Einsicht kommt. Sie erscheint wie ein magisches Geschenk.
- 11.4. Das ganze Leben lang wird er die nach der Intuition gefällte Entscheidung für richtig halten, ohne sie jemals hinterfragen zu können oder zu wollen.
- 11.5. Die Stimme Atmans direkt regelmäßig wahrzunehmen, ist eine Gnade. Sie gibt innere Kraft, Gelassenheit, Weisheit und felsenfestes Vertrauen in die Handlungen, in das ganze Leben.
- 11.6. Wenn der Aspirant vor einer Entscheidung steht, kann Nebel aktiviert werden.
- 11.7. Dieser Nebel kann generell mit Entscheidungen zusammenhängen oder mit der speziellen Situation. Anmerkung: Ausführlich beschrieben in Kapitel 25 „Entscheidungen und Veränderungen“
- 11.8. Dieser Nebel verhindert den Kontakt zur echten Intuition.
- 11.9. Das Ego kann stets und immer die Stimme Atmans sehr gut imitieren.
- 11.10. Wenn die nachgeahmte Intuition in Form einer Entscheidungs- oder Handlungsanweisung schon aus der Vergangenheit bekannt ist, ist besondere Vorsicht geboten.
- 11.11. Der in der Transformation Ungeübte kann Intuition leicht mit durch die bevorstehende Handlung oder Entscheidung aktiviertem Nebel verwechseln.
- 11.12. Es sei denn, er kann alle Facetten der Situation spielerisch leicht und von allen Seiten betrachten.
- 11.13. Der in der Transformation Geübte kann normalerweise aktivierten Nebel von der Stimme Atmans unterscheiden.
- 11.14. Doch auch hier gibt es die letztendliche Sicherheit beim Betrachten der Ergebnisse, die sich nach der Entscheidung einstellen.
- 11.15. Der Einzige, der keinen Zweifel hat, ist der, der die Wonne und Güte Atmans erlebt hat und bei dem der ganze Nebel verbrannt ist.
- 11.16. Echte Intuition dient immer allen.
- 11.17. Echte Intuition ist nie mit Emotionen, deren Ursache immer in der Vergangenheit liegt, oder Bewertungen verbunden.
- 11.18. Marshall Rosenberg schreibt: „Kritisiere nicht und du wirst sofort intuitiv.“ [11]

- 11.19. Echte Intention kann sich allerdings gegen die vermeintlichen Bedürfnisse des eigenen Egos richten.
- 11.20. Oder gegen die Egos der Nächsten.
- 11.21. Gerade in diesen Fällen ist das Befolgen der Stimme Atmans besonders erhebend, dem Folgen des Egos besonders schwächend.
- 11.22. Denn das Befolgen transformiert besonders viel Nebel, wirkt sich auf die ganze Zukunft aus und verhilft so zu noch besserem Kontakt zu Atman.
- 11.23. Anderenfalls wird die Stimme Atmans nicht nur für die eine Entscheidung geschwächt, sondern auch gleich für die gesamte Zukunft mit.
- 11.24. Eine der wichtigsten Fähigkeiten wird brach liegen gelassen.
- 11.25. Jeder transformierte Nebel stärkt die Wahrnehmung der Intuition.
- 11.26. Insbesondere die Transformation emotionalen Nebels und der dunklen Seite (siehe Kapitel 17 und 18) ist hilfreich.
- 11.27. Noch schlafender Nebel kann die Intuition je nach Wechselwirkung zwischen Nebel und Entscheidung / Handlung vernebeln oder auch durchlassen.
- 11.28. Entspannung, Heiterkeit und Gelassenheit stärken die Stimme Atmans.

## 12. Moral

- 12.1. Atman ist die Verkörperung von Sat-Chid-Ananda, reinem Sein, Wissen, Glückseligkeit.
- 12.2. Der Nebel verhüllt auch dieses.
- 12.3. Moral im engen Sinn ist Nebel, um gewissen eigenen Nebel und den Nebel anderer zu kontrollieren und zu unterdrücken.
- 12.4. Moral im ursprünglichen, weiten Sinn ist gelebte Herzensqualität.
- 12.5. Atman ist lebendes Vorbild der gewünschten Eigenschaften.
- 12.6. Er entscheidet sich für diese mühelos, aus freiem Willen und beständig.
- 12.7. Moral im weiteren Sinn ist das anzustrebende langfristige Ziel. Kurzfristige Umsetzung ist nur selten möglich, weil der Nebel zu dicht, zu intensiv und zu unbewusst ist.
- 12.8. Die beständige Transformation des Nebels führt, auch über Umwege, automatisch hier hin.
- 12.9. Die Aktivierung bisher unterdrückter Emotionen kann dieser Umweg sein.
- 12.10. Und die Aktivierung bisher unterdrückter selbstsüchtiger Motive.
- 12.11. Ist die Transformation beständig, werden sich auch diese Nebelanteile transformieren.
- 12.12. Unterdrückung von Emotionen führt zum Verlust von Kreativität und echter Intuition. Daher verträgt sich enge Moral nicht mit diesen Eigenschaften.
- 12.13. Atman ist alles. Er weiß dieses und kann dieses auch annehmen. Nur deshalb kann er die ursprüngliche Moral leben.
- 12.14. Ursprüngliche Moral lebt ohne Erwartungen vor, enge Moral erwartet von anderen. (Bibel [1], Matth. 7,2: „Denn wie ihr richtet, so werdet ihr gerichtet werden, und nach dem Maß, mit dem ihr messt und zuteilt, wird euch zuteilt werden.“, Joh. 8,7-11: „Wer von euch ohne Sünde ist, werfe als Erster einen Stein auf sie. ... Da sagte Jesus zu ihr: Auch ich verurteile dich nicht. Geh und sündige von jetzt an nicht mehr.“)
- 12.15. Die enge Moral führt zum Wiederaufleben des Unterdrückten und Kontrollierten, sobald die Kontrolle nicht mehr aufrechterhalten werden kann.
- 12.16. Oder man fängt an, dass eigentlich Unterdrückte zu begehren und absichtlich aufleben zu lassen.
- 12.17. Oder man nimmt den eigenen unterdrückten Nebel gerade bei anderen wahr und kritisiert, drängt ihnen den Nebel unbewusst auf oder schiebt ihnen den Nebel sogar in die Schuhe (siehe auch Kapitel 18).
- 12.18. Ursprüngliche Moral weiß um die Langfristigkeit des Anzustrebenden und ist gütig bei eingesehenem Fehlverhalten.
- 12.19. Und weiß um den eigenen, schon transformierten Nebel. Gerade deshalb ist sie gütig.
- 12.20. Sie bietet Hilfe zur Transformation des aktivierten Nebel an.
- 12.21. Eine Organisation braucht auch Regeln, falls die Hilfe nicht oder erst später angenommen wird und mit einem Wiederaufleben des Aktivierten zu rechnen ist.
- 12.22. Eine Organisation braucht eine enge Moral, um sich aufrechterhalten zu können, solange nicht genügend Menschen an ihrer Transformation beständig arbeiten.
- 12.23. Durchdringt das Licht Atmans die Organisation und lässt der Nebel nach, wandelt sich die enge Moral Stück für Stück ohne weiteres Zutun in die ursprüngliche, weite Moral.
- 12.24. Umfang und Grenzen der Moral werden sich verschieben. Die Freiheiten nehmen zu.
- 12.25. Arbeiten zu wenige Menschen einer Organisation beständig an ihrer Transformation und nimmt der aktive Nebel deshalb zu, wird die Organisation untergehen.
- 12.26. All dieses gilt auch für den Einzelnen.

12.27. Die beständige Transformation ist der größte Dienst am anderen, an Organisationen, an der gesamten Welt. Denn gelebte ursprüngliche Moral transformiert das Umfeld unmittelbar, was zu weiterer Transformation und zu noch weiterer Transformation führt.

## 13. Werte

- 13.1. Werte lassen sich ohne das Verständnis von Ursache und Wirkung (Karma, Kapitel 10) nicht richtig verstehen.
- 13.2. Werte, richtig angewandt, sind vor allem der Leitfaden für das eigene Handeln, und nicht der Maßstab zum Urteilen über andere. (siehe „weite Moral“, Kapitel 12).
- 13.3. Patanjalis Yamas (Regeln im Umgang mit anderen, zitiert nach [4]) zeigen wunderbar die Kraft und Macht, über die auch das reine Sein verfügt:
- 13.4. Wenn Ahimsa (Nichtverletzen) fest begründet ist, wird Feindschaft in der Gegenwart des Yogis aufgegeben.
- 13.5. Wenn Satya (Wahrhaftigkeit) fest begründet ist, erlangt man die Frucht der Handlung ohne zu handeln.
- 13.6. Ist Nichtstehlen (Asteya) fest begründet, kommen alle Kostbarkeiten wie von selbst.
- 13.7. Ist Brahmacharya (Enthaltsamkeit) fest begründet, erlangt man große Lebenskraft.
- 13.8. Ist Aparigraha (Unbestechlichkeit) fest begründet, versteht man den Sinn des Lebens.
- 13.9. Diese 5 Sätze zeigen, dass Patanjalis Werte dem eigenen und dem Wohle anderer dienen.
- 13.10. Und das nicht nur bei denen, für die außen auch innen ist und innen auch außen (die Erleuchtung erlangt haben).
- 13.11. Das gilt auch für die Werte im Umgang mit sich selbst (Niyamas), wieder zitiert nach [4]:
- 13.12. Durch die Saucha (äußere und innere Reinigung) entstehen geistige Klarheit, heiteres Gemüt, Konzentrationsfähigkeit, Kontrolle der Sinne und Eigenschaft für die Verwirklichung des Selbst.
- 13.13. Aus Santosha (Zufriedenheit) gewinnt man unübertroffenes Glück.
- 13.14. Durch Tapas (Selbstdisziplin) werden Unreinheiten aufgelöst und Kräfte des Körpers und der Sinne herbeigeführt.
- 13.15. Swadhyaya (Selbststudium) führt zur Verbindung zum persönlichen Gott.
- 13.16. Ishvarapanidhana (Hingabe an Gott) führt zur Fähigkeit, Samadhi zu erreichen.
- 13.17. Diese 5 Niyamas zeigen Möglichkeiten zur Transformation des Nebels auf.

- 13.18. Anhand der Wirkungen der entwickelten Yamas kann man den eigenen Fortschritt überprüfen: Ist die Wirkung nicht da, fehlt auch die Ursache.
- 13.19. Siehe die einfache Logik: „Feindschaft wird in der Gegenwart des Yogi aufgegeben“: Streit in der Umgebung ist ein Zeichen dafür, dass das Nichtverletzen noch nicht fest begründet ist.
- 13.20. Auch bei der Wahrhaftigkeit gilt: Muss man für seine Früchte schwer arbeiten oder erntet sie gar nicht, fehlt es an Wahrhaftigkeit. Merke: Gegensätze zwischen Unbewusstem und Bewusstem zeugen von Nicht-Wahrhaftigkeit.
- 13.21. Kommen die Kostbarkeiten nicht wie von selbst, fehlt es am Nicht-Stehlen. Achtung: Auch geistige Energien kann anderen wegnehmen: Zeit, Aufmerksamkeit, Liebe, Hilfsbereitschaft usw.
- 13.22. Dieses gilt für die anderen 7 Wirkungen entsprechend.
- 13.23. Yamas und Niyamas verweisen auf die notwendige Intention, um bei der Anwendung spiritueller Praktiken Fortschritte erzielen zu wollen.
- 13.24. Je ausgeprägter Yamas und Niyamas sind, umso leichter, intensiver und anhaltender ist der spirituelle und weltliche Fortschritt.
- 13.25. Weltlicher Fortschritt ist ohne Yamas und Niyamas langfristig nicht möglich. Das gilt auch für Beruf und Familie.
- 13.26. Das ist einer der Gründe, weshalb Jesus sagt: „Wer Vater oder Mutter mehr liebt als mich, ist meiner nicht würdig, und wer Sohn oder Tochter mehr liebt als mich, ist meiner nicht würdig. Und wer nicht sein Kreuz auf sich nimmt und mir nachfolgt, ist meiner nicht würdig.“ (Matth. 10,37-38) [1]
- 13.27. Durch Leben der Yamas und Niyamas mit geöffnetem Herzen wird das Leben auf diesem Planeten eine einzige Freude.
- 13.28. Das geöffnete Herz ist eine wichtige Qualität, denn der Verstand kann bei geschlossenem Herzen nachahmen (siehe 16.19).
- 13.29. So sagt Buddha: „Sei still und liebevoll und furchtlos“, um unter anderem auf die notwendige Herzensqualität hinzuweisen. ([10], Vers 33)

## 14. Die drei Gunas

- 14.1. Die drei Gunas Sattwa (Reinheit, Klarheit), Rajas (nicht enden wollende Aktivität, Erregung) und Tamas (Dunkelheit, Trägheit, Faulheit) durchziehen das Universum.
- 14.2. Sie durchziehen jeden Gegenstand, jedes Wesen in unterschiedlichen Anteilen.



- 14.3. Streben eines ernsthaften Aspiranten ist es, alle Facetten seines Daseins in einen sattwigen Zustand zu erheben.
- 14.4. Die Vorgehensweisen und die Wege können sich dabei sehr unterscheiden.
- 14.5. Verschiedene Ebenen des Menschen können unterschiedliche Zusammensetzung besitzen.
- 14.6. Selbst eine Hülle kann unterschiedliche Zusammensetzungen haben: genau wie ein Obstbaum gleichzeitig reife (sattwige), noch nicht reife (rajasige) und überreife (tamasige) Früchte haben kann, kann auch jede einzelne Hülle mehrere Gunas besitzen.
- 14.7. Wobei die Transformation von Nebel einer Hülle diese erhebt und auch andere Hüllen mit transformiert und dadurch erhebt. Das Maß der Erhebung hängt vom Einzelfall ab.
- 14.8. Nach Paramahansa Yogananda vollzieht sich der Weg in der Reihenfolge Tamas → Tamas/Rajas → Rajas/Sattwa → Sattwa [15].
- 14.9. Der sattwige Zustand bereitet auf das Erkennen von Atman vor, kann es allerdings nicht erzwingen.
- 14.10. Zwang ist es kein Sattwa, sondern je nach Intention Rajas/Sattwa oder gar Rajas/Tamas.
- 14.11. Genauso, wie wir nur durch Loslassen einschlafen können, können wir nur durch Loslassen aller Wünsche – auch den zur Selbstverwirklichung – und durch Gnade Selbstverwirklichung erreichen.
- 14.12. Anmerkung: Anwendungen des Prinzips der drei Gunas ziehen sich durch das ganze Buch.
- dadurch Transformation, Werte und weite Moral erhalten oder vielleicht sogar ausgebaut werden.
- 15.8. Gibt man das „sich selbst treu bleiben“ auch nur zu geringen Teilen auf, kann ein Dammbruch entstehen, der einen Jahre in der eigenen Entwicklung zurückwerfen kann.
- 15.9. Gibt man das „sich selbst treu bleiben“ über Jahre hinweg auf, können sogar Depressionen die Folge sein.
- 15.10. Auf neue Anforderungen reagiert der Mensch nach dem allgemeinen Anpassungsprinzip.
- 15.11. Es besteht aus 4 Stufen.
- 15.12. Auf den ungewohnten Reiz reagiert der Mensch mit einem Alarmzustand. Wachsamkeit ist erhöht, auch Angst oder Ärger können auftreten.
- 15.13. Der Mensch baut zunächst Widerstand auf.
- 15.14. In der nächsten Stufe passt sich der Mensch an. Er lernt hinzu.
- 15.15. Der Mensch kann sogar mehr hinzulernen als er eigentlich benötigt (Hyperkompensation). Dieses Prinzip wird insbesondere beim Körpertraining verwendet.
- 15.16. Ist der Mensch nicht in der Lage, ausreichend hinzu zu lernen, bricht er zusammen.
- 15.17. Entspannung (siehe Kapitel 21) und Vertrauen fördern den Anpassungsprozess, da Alarm und Widerstand weniger deutlich ausgeprägt sind, vielleicht sogar gar nicht auftreten.
- 15.18. Der Widerstand könnte im nicht entspannten Zustand so groß sein, dass statt Einsicht und Lernen Kampf und Distanz die Transformation zumindest zunächst blockieren.
- 15.19. Von daher sind Entspannung und Vertrauen wichtige Güter. (Gemeint ist nicht „blindes Vertrauen“.)
- 15.20. Ob mit oder ohne Entspannung und Vertrauen: manche Lernprozesse bleiben in der 2. Stufe „Widerstand“ zunächst stehen.
- 15.21. In diesem Fall gibt es (innere und / oder äußere) Kämpfe, in der Neues und Altes um die Vorherrschaft ringen.
- 15.22. Diese Kämpfe können sehr lange anhalten. Sie können auch nach langem Kampf einschlafen, ohne dass der Kampf transformiert wird.
- 15.23. Wenn schon ein Kampf auftritt, ist er im Idealfall kurz und führt schnell zur Transformation der Ursache des Kampfes.
- 15.24. Auch eine oberflächliche Anpassung ist möglich, bei der allerdings die bisherige Intention erhalten bleibt.
- 15.25. Ein Kampf kann auch zu einer nur oberflächlichen Anpassung führen.

## 15. Anpassung

- 15.1. Nichts ist beständig als die Veränderung.
- 15.2. Richtige Anpassung hilft, sich den äußeren Umständen anzupassen und sich trotzdem selbst treu zu bleiben.
- 15.3. Sich selbst treu zu bleiben heißt, (mit dem Ziel der Selbstverwirklichung) an seiner Transformation zu arbeiten, Werte (siehe Kapitel 13) zu leben und auf eine weite Moral (siehe Kapitel 12) hin zu arbeiten.
- 15.4. Alles andere sind Äußerlichkeiten.
- 15.5. Führen Änderungen in der Außenwelt zur Transformation von Teilen des eigenen Nebels, entsteht eine größere Weite und die Bereitschaft, weitere Anpassungen an das Außen durchzuführen.
- 15.6. Verletzt eine Änderung in der Außenwelt das „sich treu bleiben“, ist große Vorsicht geboten.
- 15.7. Aus Sicht der Selbstverwirklichung ist eine selbst herbeigeführte Änderung der Lebensumstände hilfreicher als die geforderte Anpassung, wenn

- 15.26. Hier entsteht ein sehr zäher Nebel, der langfristig besonders lähmen kann.
- 15.27. Anmerkung: Auch dunkle Seiten des Nebels (siehe Kapitel 18) werden häufig so erzeugt.
- 15.28. Ist der Aspirant in seiner Transformation fest verwurzelt, sind auch Entspannung und Vertrauen fest verwurzelt:
- 15.29. Er kann äußere Herausforderungen problemlos angehen. Er sieht alle aktivierten Mosaiksteine, insbesondere Emotionen, als zu transformierenden Nebel.
- 15.30. Arbeitet ein Mensch gar nicht an seiner Transformation, wird er auch jegliche äußere Änderung ablehnen.
- 15.31. Ist die Transformation nicht fest verwurzelt, bedarf es für die Transformation des Nebels großer Entspannung und großem Vertrauen. Mehr als bei Anpassungen an die Umwelt.
- 15.32. Das fördert Lernbereitschaft und Anpassung an die bei der Transformation des Nebels gefundenen neuen Wahrheiten.
- 15.33. Die Entspannung kann bei der Transformation bestimmten Nebels sogar so wichtig sein, dass nur durch sie Fortschritte bei der Transformation der Hüllen auftreten.

# Teil III: Die 4 dichtesten Hüllen und Ideen zu ihrer Transformation

## 16. Verstandeshülle

- 16.1. Überzeugungen über das Leben, das Universum, sich selbst und andere sind in der Verstandeshülle gespeichert.
- 16.2. Die Überzeugungen können mit Emotionen aus der Emotionalhülle (siehe Kapitel 17 und 18) verbunden sein, müssen es aber nicht.
- 16.3. Weil in der Verstandeshülle nur erlebtes Wissen gespeichert ist, müssen Weisheit, Aufmerksamkeit, Willen, Konzentrationsfähigkeit und echte Intuition jenseits der Verstandeshülle arbeiten.
- 16.4. Was nicht heißen soll, dass diese die Verstandeshülle nicht nutzen.
- 16.5. In einer Situation erlerntes Wissen und Fähigkeiten sind nur nutzbar, wenn die Situation, in der das Wissen angeeignet wurde, keine emotionalen Reaktionen (mehr) auslöst.
- 16.6. Emotionen im Moment des Abrufens erschweren oder verhindern sogar das Abrufen des Wissens.
- 16.7. Überzeugungen können so selbstverständlich werden, dass man vergisst, dass es nur Überzeugungen sind. Sie manifestieren sich in der Außenwelt als Realität.
- 16.8. Unbewusste Überzeugungen sind mächtiger als bewusste Überzeugungen. Insbesondere, wenn sie verborgen bleiben. Das ist einer der Gründe, weshalb Affirmationen manchmal nicht funktionieren. In diesem Fall müssen zusätzlich andere Techniken zur Transformation des Unterbewusstseins verwendet werden.
- 16.9. Nicht mit Emotionen verbundene Überzeugungen lassen wesentlich mehr Licht Atmans hindurch als Verbundene.
- 16.10. Sie sind leichter wandelbar und können, falls notwendig, auch schneller als „nicht mehr gültig“ erkannt werden.
- 16.11. Sind Gedankenformen nicht aktiv, heißt es noch lange nicht, dass sie nicht da sind. Ergeben sich andere Umstände in der Außenwelt, können diese bisher ruhende Gedankenformen zur Aktivität bringen. Insbesondere, wenn die Umstände an Situationen der Vergangenheit erinnern und diese mit Emotionen und / oder Wertungen verbunden sind.
- 16.12. Das erste Ego entsteht aus den Eindrücken im Mutterleib und den ersten Lebensjahren. Viele dieser Eindrücke bilden die grundlegenden Überzeugungen darüber, wie die Welt ist und werden im Allgemeinen fest behauptet. Und somit auch immer wieder in unterschiedlichsten Situationen neu erlebt. (Solange sie nicht transformiert sind.)
- 16.13. Weiteres Ego entsteht, indem man sich falsches Wissen aneignet, es längere Zeit erlebt denkt und dadurch immer mehr daran glaubt.
- 16.14. Oder, indem richtig erworbenes Wissen unzulässig verallgemeinert und behauptet wird.
- 16.15. Oder, indem Widerstand oder Begehren von Emotionen aufgebaut wird. Das können auch Lob und Tadel, Bewunderung und Ablehnung sein.
- 16.16. Oder, indem man sich Verhaltensweisen aneignet, die andere emotional oder intellektuell manipulieren oder kontrollieren. Dazu gehört auch das bewusste oder unbewusste Verleugnen eigener Fähigkeiten.
- 16.17. Oder, indem egoistische Anteile anderer Menschen für richtig erachtet und daher nachgeahmt werden.
- 16.18. Oder, indem man sich Verhaltensweisen aneignet, die andere dazu bringen, einem mehr Aufmerksamkeit zu geben.
- 16.19. Oder indem der Aspirant Gefühle nachahmt, die er zwar nicht zulassen will, weil sie mit unangenehmen Situationen der Vergangenheit verknüpft sind, aber trotzdem gerne (zum eigenen Vorteil) schauspielern möchte.
- 16.20. Oder indem er dunkle Seiten (siehe Kapitel 18) verleugnet, die trotzdem aktiv sind.
- 16.21. Alle diese Anteile werden, wenn sie zu lange gelebt werden, zu sehr festem Nebel, der darüber hinaus beim Aspiranten den Eindruck erweckt, dieses sei absolute Realität.
- 16.22. Sie verselbständigen sich und der Aspirant glaubt, es gäbe einen Handelnden, nämlich ihn. In Wirklichkeit gibt es nur automatisierte Gedankenformen, die einen glauben machen, es gäbe ein Ich.

- Diese Gedankenformen sind der Nebel der Verstandeshülle.
- 16.23. Anmerkung: Ramana Maharshi schreibt, dass die Erforschung der Wurzel der Gedankenform eine sehr hilfreiche Transformationsmöglichkeit ist: es gibt keine Wurzel und erlebt man die Einsicht im konkreten Fall, löst sich die Gedankenform auf. Doch die Hinterfragung „Wer ist es, der da denkt?“ oder „Wer bin ich?“ funktioniert nicht bei jedem. [9]
- 16.24. Die Gedankenformen nutzen die Größe Atmans, damit sich aus ihnen Realität manifestieren kann.
- 16.25. Auch wenn das Ego das nicht wahrhaben will.
- 16.26. Anmerkung: Ramana Maharshi schreibt, dass es einer der wichtigsten Momente bei der Transformation des Aspiranten ist, wenn das Ego seine Ohnmacht bei der Gestaltung der Welt feststellt. [9] Insbesondere, wenn schon ein hoher Grad an Reinheit (Sattwa) im Aspiranten vorhanden ist.
- 16.27. Atman kommt zum Leuchten, wenn die Gedankenwellen ruhen. Denken verhindert die Erfahrung Gottes.
- 16.28. Patanjali schreibt: Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der Gedanken im Geist. Dann ruht der Wahrnehmende (Sehende) in seiner wahren Natur. (Kap I, Sutras 2,3) [4]
- 16.29. Wichtige Fertigkeiten auf dem Weg zur Gedankenruhe sind Konzentration, Willen, Aufmerksamkeit und Selbstbeobachtung.
- 16.30. Mit diesen kann sich der Aspirant mit dem beschäftigen, was er möchte und er kann auch bewusst wahrnehmen, wenn die Gedanken nicht mehr in Ruhe sind.
- 16.31. Alle 4 Fertigkeiten sind für jeden erlernbar. Das Erlernen braucht allerdings Zeit (und Muße).
- 16.32. Die automatisch ablaufenden Gedankenformen führen zu Leiden, da das eigene Verhalten sich zu sehr an der Vergangenheit und zu wenig an der momentanen Situation orientiert.
- 16.33. So schreibt Patanjali: „Es gibt fünf Arten von Gedankenwellen. Einige davon sind schmerzhaft, andere nicht.“ ([4], Kap I, Sutra 5).
- 16.34. Dieses wird gemeinhin so interpretiert, dass Gedankenwellen zum Leiden bringen können oder maximal neutral sind.
- 16.35. Momente des Glücks sind immer Momente der ruhenden Gedankenwellen:
- 16.36. Sind die Gedanken still und ist das Herz geöffnet (siehe), entsteht eine gelassene, grundlose Fröhlichkeit, die frei von Wünschen ist.
- 16.37. Denn Wünsche sind eine der Hauptursachen intensiver Gedankenwellen und Hauptursache des Leidens, da sie die Idee benötigen, dass es in der Gegenwart einen Mangel gibt.
- 16.38. Der Selbstverwirklichte nutzt den Verstand, ohne dass der Verstand sich selbstständig macht und bringt ihn zum ruhen, wenn er ihn nicht benötigt.
- 16.39. Beim Aspiranten machen sich Gedankenwellen selbstständig.
- 16.40. Wie mächtig die Gedankenformen sind, beschreibt das Kapitel 10 „Karma und Schicksal“.
- 16.41. Das Stoppen der automatisierten Gedanken der Vergangenheit im Alltag ist ein wichtiger Aspekt bei der Transformation des Nebels.
- 16.42. Denn der Alltag bildet den Großteil des Lebens. Auch für höchstmotivierte Aspiranten, die mehrere Stunden täglich praktizieren, bleibt der Alltag ein wichtiger Anteil bei der Lebensgestaltung.
- 16.43. Auf diese Weise wird der Alltag zum höchsten erhoben.
- 16.44. Es ist eine edle Form der Anwendung des allgemeinen Anpassungsprinzips.
- 16.45. Selbst Paramahansa Yogananda bekam nach seiner Erleuchtung von seinem Yogameister Sri Yukteswar den Auftrag, alle Aspekte bei der Bewältigung des Alltags lieben und schätzen zu lernen und sich nicht vor dem Alltag durch tiefe Meditationen zu drücken. [15]
- 16.46. Von einem anderen berühmten Yogameister ist bekannt, dass er allen Neuaspiranten in seinem Ashram die Anweisung gab, als erstes am nächsten Morgen in der Früh die Latrinen zu putzen. War sich der Aspirant zu fein dafür, putzte der Meister am nächsten Morgen vor den Augen des Neuaspiranten die Latrine, was häufig einen großen Eindruck hinterlassen hat.
- 16.47. Widerstand erhöht das Leiden nur! Das gilt auch im Alltag.
- 16.48. Das Stoppen der automatisierten Gedanken lässt sich durch eine zusätzliche Aufgabe gerade bei einfachen Tätigkeiten erreichen.
- 16.49. Dieses kann zum Beispiel, die bewusste, ruhige Bauchatmung bei tiefem Ausatmen sein.
- 16.50. Oder die Beobachtung (mit Hilfe der Aufmerksamkeit, nicht mit den Augen!) des Heben und Senken der Bauchdecke während der Bauchatmung.
- 16.51. Oder durch Rezitieren in Gedanken oder durch Singen eines Mantras. Wobei das Rezitieren in Gedanken noch mächtiger als das Singen ist.
- 16.52. Oder durch Singen von Liedern, insbesondere von Kirtans und Bhajans.
- 16.53. Oder durch bewusstes, möglichst müheloses Konzentrieren auf die zu erledigende Tätigkeit.
- 16.54. Oder durch das Denken an jemanden, dessen Geist den Bereich von Gier und Verhaftung transzendiert hat (nach Patanjali, Kapitel I, Vers 37 [4]).

- 16.55. Oder, indem man bewusst über das Gegenteil der Gedankenform nachdenkt (nach Patanjali, Kapitel II, Vers 34 [4]).
- 16.56. Je mehr automatisch ablaufende Gedankenformen im Widerspruch zueinander stehen, desto trüber ist der Geist des Aspiranten. Dieses gilt insbesondere, wenn Emotionen mit den Gedankenformen verknüpft sind.
- 16.57. Dieses kann sogar bis zur Verwirrung und bestimmten Formen von Depression führen.
- 16.58. Hier helfen zunächst Übungen zur Stärkung des Willens, zur Entspannung und insbesondere Atem- und Körperübungen des Hatha Yoga, um die Gedanken zur Ruhe zu bringen. Auch die Meditationstechnik Tratak (siehe A.6), die mit offenen Augen ausgeführt wird, ist sehr hilfreich.
- 16.59. In der Verstandeshülle ist nur bisher erlebtes Wissen abgelegt.
- 16.60. Die daraus resultierende persönliche Wahrheit gilt nicht unbedingt für andere. Auch wenn das Ego dieses gerne so sehen möchte (und meistens auch in den Menschen der Umgebung umsetzen möchte).
- 16.61. Das Ego bestreitet die Existenz einer nur subjektiven Wahrheit häufig. Es will sich oder anderen weismachen, dass es handelt und das einzig Wichtige ist.
- 16.62. Unbekanntes kann sich in das schon bekannte einordnen oder im Widerspruch zu Bekanntem stehen.
- 16.63. Berechtigter Widerspruch zu unberechtigt Bestehendem ist eine Voraussetzung für die Transformation des Nebels.
- 16.64. Das Annehmen eines unberechtigten Widerspruchs kann Zweifel, mangelndes Selbstvertrauen und fehlende Entscheidungskraft hervorbringen.
- 16.65. Durch die Ablehnung eines unberechtigten Widerspruchs verfestigt das zu Recht erworbene Wissen.
- 16.66. Heute als Recht bekanntes Wissen kann sich morgen schon als Unrecht erweisen.
- 16.67. Dieses geschieht durch Veränderung im Außen oder durch eine Einsicht jenseits des Verstandes.
- 16.68. Alles Wahrnehmen, alles Handeln wird den behaupteten Überzeugungen angepasst, damit sich die Überzeugungen erfüllen können. (Diese Eigenschaft nennt man Recht haben wollen.) Dann können die automatisierten Gedankenformen weiterlaufen. Das kann sogar zur Verleugnung berechtigter Widersprüche führen.
- 16.69. Daher lässt sich das Zitat aus der Erwachsenen-Weiterbildung auch auf die Transformation des Nebels übertragen: „Jede Lernsituation reizt mit Gewinn für das Ich und bedroht zugleich das Gewohnte. Man will das Neue und will zugleich das Vertraute nicht verlieren“.
- 16.70. Anmerkung: Dieser Satz ist auch eine interessante Anwendung des allgemeinen Anpassungsprinzips.
- 16.71. Insbesondere das Eingeständnis, viele Jahre lang etwas „falsch“ gemacht zu haben, fällt dem Ego sehr schwer. Es ist, allerdings nur kurzfristig, angenehmer, den Nebel zu tarnen und zum Ruhen zu bringen als zu transformieren.
- 16.72. Recht haben wollen führt *langfristig* zu vermehrter Einsamkeit und auch zu vermindertem Erfolg: Die Erfolgreichen, die ihren Nebel schon ausgedünnt haben, meiden einen. Die, die übrig bleiben, sind nur selten hilfreich. Die Transformation des Nebels beugt hier auf fundamentale Weise vor.
- 16.73. Denn einsame Menschen sind selten erfolgreich und glücklich. (Anmerkung: Allein sein ist allein sein und Einsamkeit ist Einsamkeit.)
- 16.74. Das Licht eines guten Lehrers ist daher besonders zu schätzen, da er einem helfen kann, die Mosaiksteine vom Vertrauten (Gewohntem), die nicht (mehr) hilfreich sind, zu transformieren.
- 16.75. Alle behaupteten Überzeugungen vernebeln, wie all die anderen Mosaiksteine, die Sonne und Wonne Atmans.
- 16.76. Wahrheiten der Vergangenheit helfen nicht im „Hier und Jetzt“. Die notwendige Transformation des Egos bringt nicht nur die Sonne Atmans zum Schein, sie verhilft auch zu situationsgerechtem Entscheiden und Handeln. Wobei nur die materiell eingestellten Menschen hier einen Unterschied sehen.
- 16.77. Beziehungen werden noch positiver, fester, ruhen auf noch soliderem Fundament. Die zur Verfügung stehende Intelligenz nimmt zu.
- 16.78. Die Transformation erfordert Loslassen, Entspannen und sich Einlassen. Denn Recht haben ist mit Kontrolle und Anspannung verbunden.
- 16.79. Das für die Transformation des Nebels Geschriebene (siehe Kapitel 5) gilt selbstverständlich auch für die Verstandeshülle.
- 16.80. Das gilt auch für die daraus entstehenden Qualitäten des Aspiranten und die daraus folgenden Lebensqualitäten.

## 17. Emotionen und Gefühle

- 17.1. Der Mensch ist ein emotionales Wesen.
- 17.2. Widerstand und Begehren entstehen aus einem Gefühl des Mangels in der Gegenwart und machen emotional.
- 17.3. Mangel ist Nebel. Atman kennt keinen Mangel. Ist kein Mangel mehr da, ist auch kein Nebel mehr da.

- 17.4. Von Herzen alles annehmen können, was in einem Moment da ist, heißt mit dem Moment im Frieden sein.
- 17.5. Und es heißt auch in dem Moment mit Vergangenheit in Frieden zu sein.
- 17.6. Denn gäbe es in der Vergangenheit etwas „Besseres“, würde man es begehren, gäbe es etwas „Schreckliches“, woran man denkt, würde sich Widerstand entwickeln.
- 17.7. Und es heißt auch, in dem Moment mit der Zukunft in Frieden zu sein. Satz 17.6 gilt entsprechend.
- 17.8. In den Momenten, in denen man mit Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft in Frieden ist, scheint die Sonne Atmans hell.
- 17.9. Emotionen (und Gedanken) sind dann verschwunden. Gefühle jeglicher Art können und dürfen sein.
- 17.10. Emotionen werden in der Emotionalhülle gespeichert, wenn sich Widerstand gegen das Erleben einer gefühlsmäßig intensiven Situation entwickelt.
- 17.11. Derartige Situationen werden (scheinbar) vergessen. Fähigkeiten und Authentizität nehmen ab, Selbstkontrolle und Unterdrückung von Situationen der Vergangenheit nehmen zu. Der entstehende Nebel ist sehr zäh und kann viel Kraft nehmen.
- 17.12. Der Aspirant bemerkt die fehlende Kraft häufig erst im Nachhinein, wenn der Nebel transformiert und die gebundene Kraft wieder freigesetzt wird.
- 17.13. Das ist auch einer der Gründe, weshalb Atman verleugnet wird: die fehlende Sonne (die eigene Kraft) wird nicht registriert. Obwohl sie immer da ist, wie auch immer die Sonne da ist, auch wenn sie von Wolken verdeckt wird.
- 17.14. Die einfachste Realisierung des scheinbaren Vergessens ist der Rückzug der Aufmerksamkeit aus dem Körper und Förderung des dann meistens unproduktiven Denkens.
- 17.15. Das ist einer der Gründe, weshalb Emotionen „hochkommen“ können, wenn die Gedanken zur Ruhe kommen und der Geist entspannt (in seiner Kontrolle nachlässt)
- 17.16. Das Vergessen vertrübt auch die Klarheit des Geistes. Die Fähigkeit, die in der Verstandeshülle gespeicherten Informationen abzurufen, nimmt ab. Insbesondere, wenn damit verbundene, bisher allerdings unterdrückte Emotionen mit aktiviert würden.
- 17.17. Dieses kann sogar zu Depressionen führen: Nehmen die unterdrückten Gefühle immer mehr zu und sollen die Gefühle auf keinen Fall wieder aufleben, wird der Alltag immer trivialer. Die bewusste, entschiedene, konsequente Lebensgestaltung nimmt immer weiter ab, im Extremfall bis zur völligen Entscheidungs- und Handlungslosigkeit.
- 17.18. In der Emotionalhülle gespeicherte Emotionen können durch Erinnern der Situation wieder aufleben.
- 17.19. Oder durch Umstände im Außen, die die Emotion erwecken. Einmal erweckt, können sie immer wieder auftauchen, bis sie entweder wieder einschlafen oder transformiert werden.
- 17.20. Das Außen ist nur der Auslöser, nicht der Verursacher. Dieses wird bei einer nicht ausreichend sattwigen Verstandeshülle häufig verwechselt, indem dem Außen die Ursache der eigenen Emotion zugeordnet wird.
- 17.21. Das bereitwillige und bewusste noch einmal Erleben der Emotion aus der abgelehnten Situation lässt die Emotion endgültig gehen und erhöht den emotionalen Frieden. Nebel wird in Sonne transformiert.
- 17.22. Daher müssen und dürfen Emotionen aufleben können. Insbesondere, wenn die Transformation authentisch sein soll.
- 17.23. Dies heißt nicht, dass man Emotionen absichtlich vergrößern darf und / oder in die Emotion regelrecht verliebt ist, um mehr Aufmerksamkeit (siehe Kapitel 7) von der Umwelt zu bekommen.
- 17.24. Emotionen werden auch in der Emotionalhülle gespeichert, wenn sie als sehr angenehm empfunden werden und es in der Verstandeshülle die Idee gibt, dieses Gefühl wieder erleben zu wollen. So entsteht Begehren.
- 17.25. Auch Begehren von „wunderschönen“ Gefühlen der Vergangenheit nimmt Präsenz in der Gegenwart:
- 17.26. Man kann man die Gegenwart nicht mehr so wertschätzen, wie sie ist. Man spürt dann in der Gegenwart Mangel oder emotionalen Unfrieden und sehnt sich die Situation aus der Vergangenheit erneut herbei.
- 17.27. Und man ist mit seinen Gedanken häufig in Vergangenheit, anstatt seine Aufmerksamkeit ganz in die Gegenwart zu lenken und Macht und Glück der Präsenz zu genießen (siehe Kapitel 24).
- 17.28. Somit ist also auch bzgl. des Begehrens alter Zustände ein emotionaler Frieden anzustreben, wenn sich Gelassenheit, Präsenz, Lebensfreude und Erfolg in hohem Maße einstellen sollen.
- 17.29. Ist der emotionale Frieden bzgl. der ursächlichen Situation erreicht, stehen in der Situation angeeignete Fähigkeiten zukünftig als Potenzial zur Verfügung.
- 17.30. Sofern sie nicht durch die Verstandeshülle verleugnet oder ignoriert werden.

- 17.31. Vollständiger emotionaler Frieden heißt Frieden mit der Vergangenheit, mit der Gegenwart und mit der Zukunft.
- 17.32. Vollständiger Frieden mit der Vergangenheit heißt immer Frieden mit allen Altersstufen, die der Aspirant bis zur Gegenwart erlebt hat.
- 17.33. Unterdrückung oder Kontrolle von Emotionen führen zur Gefühllosigkeit, nicht zu innerem Frieden. Die Unterscheidung ist für eine nicht ausreichende sattwige Verstandeshülle nicht einfach, teilweise unmöglich.
- 17.34. Humor, Gelassenheit, Stressfestigkeit, Anpassungsfähigkeit und friedlicher, fröhlicher, offener Umgang mit vielen unterschiedlichen Charakteren ist ein Zeichen großen emotionalen Friedens.
- 17.35. Die gleichen Eigenschaften sollten auch beim Herantragen oder Abarbeiten von Aufgaben vorhanden sein.
- 17.36. Tiefer emotionaler Frieden zeichnet sich auch aus durch das aufgeben Können materieller Werte und geistiger und körperlicher Fähigkeiten in Frieden und Gelassenheit.
- 17.37. Vergebung aus dem Herzen heraus – also nicht von der Verstandeshülle nachgeahmte Vergebung – zeigt inneren Frieden bzgl. der zu vergebenden Person / Situation.
- 17.38. Emotionaler Frieden ist eine wichtige Voraussetzung für die vollständige Nutzung der innewohnenden intellektuellen Kraft bis hin zum Kontakt zur echten Intuition.
- 17.39. Eine notwendige Voraussetzung für den Einklang zwischen Verstand und Gefühl ist die Abwesenheit aktiver Emotionen. Eine dauerhafte Voraussetzung ist tief verwurzelter emotionaler Friede.
- 17.40. Distanz zu allem Lebenden und Einsamkeit weisen auf viele unterdrückte Emotionen hin.
- 17.41. Genauso wie fehlende Ziele oder Mutlosigkeit bei der Umsetzung.
- 17.42. Sieht ein Mensch den Nebel anderer und kann ihn nicht wertschätzen, ist er ein starker Hinweis auf eigenen, bisher unterdrückten oder nicht wahrgenommenen Nebel.
- 17.43. Fühlt sich ein Mensch nach dem Kontakt mit anderen Menschen entkräftigt, kann das zwanghafte Schauspielern und das Unterdrücken von Gefühlen ursächlich sein.
- 17.44. Dauerhaftes Schauspielern kann sogar dazu führen, dass man die gespielte Rolle für wahr hält und auf diese Weise einen großen inneren, meist sehr subtilen oder schwelenden Widerspruch erzeugt.
- 17.45. Auch das regelmäßige Schauspielern oder die Einnahme von Lebensmitteln, um Nebel – in diesem Fall die zu unterdrückende Emotion – zum Einschlafen zu bringen, entkräftigt.
- 17.46. Rajasige und tamasige Lebensmittel (siehe Kapitel 20.31 ff.) vernebeln besonders stark. Auch Völlerei mit und die hektische Einnahme von sattwigen Lebensmittel vernebelt.
- 17.47. Die Transformation des Nebels findet in diesem Fall nicht statt. Findet die Vermeidung von Nebel mit diesen Hilfsmitteln häufig statt, entsteht sehr dichter, hartnäckiger zusätzlicher Nebel. Atman entfernt sich schnell, die Kraft lässt nach.
- 17.48. Die Intention bestimmt auch hier über die Transformationskraft von Denken, Reden und Handeln.
- 17.49. Schweigen, Meditation, Tiefenentspannungstechniken, der bewusste zeitweise Rückzug, eine gesunde Atemtechnik und Atemübungen sind geeignete Mittel, unbewusste Emotionen bewusst zu machen und anschließend zu transformieren.

## 18. Die dunkle Seite des Nebels

- 18.1. Jeder Mensch handelt, bezogen auf sein eigenes Wertesystem, optimal.
- 18.2. Wird ein Mensch nicht verstanden, ist sein Wertesystem nicht ausreichend bekannt.
- 18.3. So lebt und wirkt Atman auch durch jene, die Atman nicht erkannt haben.
- 18.4. Diese Einsicht und weite Moral, wie in Kapitel 12 beschrieben, erleichtern den Umgang mit der dunklen Seite.
- 18.5. Denken und Handeln nur zum eigenen Vorteil gehören bei einem nicht selbstverwirklichten Menschen auch zum Leben.
- 18.6. Atman ist Alles. Daher ist diese menschliche Schwäche nicht zu verurteilen. Was darüber hinaus auch nur eigenes Karma erzeugen würde.
- 18.7. Der Fortschritt des Aspiranten lässt sich auch daran messen, in wie weit selbstbezogenes Denken, Fühlen und Handeln nicht (mehr) vorhanden sind.
- 18.8. Diese Einschätzung ist allerdings nicht immer einfach, da der Beurteilende in der Lage sein muss, die Intention, die unter der oberflächlichen Handlung liegt, zu erkennen.
- 18.9. Auch wenn die dunkle Seite aus spiritueller Sicht nicht zu verurteilen ist – das würde sie noch größer machen –, ist es besonders hilfreich, diese Mosaiksteine zu transformieren.
- 18.10. Die Dunkle Seite besteht häufig aus einer Situation der Vergangenheit, in der man sich nicht sattwig verhalten hat, gegen die Widerstand entwickelt wurde. Durch diesen Widerstand taucht sie wie durch Zauberhand immer wieder in der Gegenwart auf.
- 18.11. Sei es als subtile Intention oder als absichtliches Handeln oder jegliches Unrechtsbewusstsein.

- 18.12. Die dunkle Seite ist eine Mischung es Elementen von Emotional- und Verstandeshülle.
- 18.13. Das Wertesystem des gewöhnlichen Aspiranten besteht nicht nur aus den Yamas und Niyamas von Patanjali (siehe Kapitel 13).
- 18.14. Es kann durch (selbst-)schädigende Moral – Überzeugungen in der Verstandeshülle – ergänzt werden, die im Widerspruch zu Yamas und Niyamas stehen.
- 18.15. Beispielhaft seien hier der Ruhm auf Kosten anderer, Geld auf Kosten anderer, Missbrauch oder Nichtnutzung von Macht und Verantwortung, zu niedrig oder zu hoch Stellen des eigenen Werts, Freude beim Schaden von anderen oder einem Selbst, Kritik und Verurteilung anderer, Manipulation und Kontrolle, Ausüben von Entmutigung und Druck, Faulheit, das Kleinhalten anderer, Handeln nur zum eigenen Vorteil.
- 18.16. Falls eine dieser Eigenschaften in der Verstandeshülle vorhanden ist, tarnt das Ego im Normalfall diese Eigenschaften, um sich die positive Aufmerksamkeit anderer Menschen zu sichern.
- 18.17. Das Yama „Nichtstehlen“ ist verletzt. Auch das unberechtigte Aneignen der Aufmerksamkeit anderer ist Diebstahl, wenn auch „nur“ der geistiger „Energien“.
- 18.18. Dieses erklärt auch die Wichtigkeit der Intention: Alle äußeren Handlungen, seien es Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft, Kooperationsfähigkeit und Kooperationswilligkeit, das Pflegen von Kontakten und Freundschaften, das Erziehen von Kindern, die Pflege von und das Kümmern um Hilfsbedürftige bekommen einen faden Beigeschmack, wenn tief darunter auch nur eine dunkle Absicht liegt.
- 18.19. Daher stammt auch die Bedeutung das Satzes: „Fast immer legt nicht das Was, sondern das Wie diese Intention fest.“ (siehe 4.23)
- 18.20. Swami Krishnananda schreibt: „Erst wenn Körper, Geist und Seele geheilt sind, fahre mit dem selbstlosen Dienst fort.“
- 18.21. Wird die Tarnung über einen langen Zeitraum hinweg durchgeführt, kann die getarnte Eigenschaft „vergessen“ werden, obwohl sie immer noch aktiv ist. Sie wird zur Intention.
- 18.22. Oder so selbstverständlich, dass jegliches Unrechtsbewusstsein verlorengeht.
- 18.23. Durch das fehlende Yama Wahrhaftigkeit – den Widerspruch zwischen oberflächlichen Handeln und Intention – wird der Erfolg immer kleiner sein als eigentlich möglich. Viele Misserfolge lassen sich so erklären.
- 18.24. Bleibt die eigene (negative!) Intention dem Handelnden verborgen oder soll sie auf jeden Fall verborgen bleiben, wird ein Misserfolge immer mit Äußerlichkeiten begründet: Pech, Schicksal, ungünstige Umstände, Zufall, andere Menschen, Gott, die Gesellschaft, gesellschaftlich wichtige Institutionen, die Politiker sind beliebte Zielscheiben.
- 18.25. Auch das Karma muss schon einmal herhalten. Dem Beschuldigenden ist in diesem Fall nicht klar, dass die Aussage auf einer tieferen Ebene korrekt ist und worin die eigentliche Lernaufgabe besteht: die eigene Intention zu erforschen und anschließend zu transformieren.
- 18.26. Häufen sich die Misserfolge im Laufe eines Lebens an, ohne dass ihnen gleichwertige Erfolge gegenüberstehen und übt sich der Aspirant nicht in der Transformation der dunklen Seite des Nebels, wird seine Erfolgsrate im Leben immer geringer. Die Beschuldigungen des Außen nehmen zu.
- 18.27. Bei bestimmten Formen der Depression ist der Kranke „an allem völlig unschuldig“, weshalb gerade er die Weckrufe aus Kapitel 3 benötigt.
- 18.28. Die Verurteilung einer als negativ bewerteten Eigenschaft bei anderen gilt als Warnflagge für eigene negative Seiten. Dies gilt insbesondere bei auflebenden Emotionen, die mit dem Urteil verbunden sind.
- 18.29. Weitere Flaggen sind emotionale Kühle, kritisches, anklagendes, angreifendes oder distanzierendes Verhalten, sich besser oder auch sich schlechter fühlen.
- 18.30. Kann eine dunkle Eigenschaft eines anderen mit Mitgefühl und Wertschätzung aus dem Herzen und nicht vom Ego nachgeahmt betrachtet werden, und löst die Wahrnehmung keine Denkprozesse aus, ist sie nicht im eigenen Verstand vorhanden oder sehr tief schlafend.
- 18.31. Wird einem eine der Eigenschaften von 18.15 oder Ähnliches wie selbstverständlich lange Zeit vorgelebt, besteht kein Unrechtsbewusstsein bzgl. dieser Eigenschaften.
- 18.32. Insbesondere, wenn Autoritäten diese Eigenschaft vorleben.
- 18.33. Fehlendes Unrechtsbewusstsein ist nur möglich, weil das Mitgefühl während des Lebens der Eigenschaft durch Kontrolle weggefiltert oder mit anderen Emotionen überdeckt wird.
- 18.34. Die Aufmerksamkeit des Handelnden oder Unterlassenden ist häufig nicht oder nur ganz wenig beim Betroffenen, wodurch der Schaden beim anderen nicht oder nur wenig oder nur rechtfertigend wahrgenommen wird.
- 18.35. All’ diese Erläuterungen dienen nicht als Rechtfertigung der dunklen Seiten, sondern nur als Erklärung, damit die Transformation möglichst effizient durchgeführt werden kann.



- 18.36. Menschen, die diese oder andere Texte als Rechtfertigung nutzen, ohne ihr Leben sofort transformieren zu wollen, entfernen sich sehr schnell von Atman.
- 18.37. Die Transformation der dunklen Seite ist die schnellste Möglichkeit, Atman zu verwirklichen. Das gilt auch für Erfolg in der (scheinbar) äußeren Welt.
- 18.38. Daraus folgende Eigenschaften wie zum Beispiel verbesserte Kooperationsfähigkeit, offeneres Herz, verbesserte Stressfestigkeit, vergrößerte Lebensfreude, gesteigertes Vertrauen von anderen und in andere, gesteigerter innerer Frieden sind das schönste Geschenk, was sich ein Aspirant selbst geben kann.
- 18.39. Die Transformation beginnt mit der Ehrlichkeit zu sich selbst: „Ich habe diese Eigenschaft.“ Bewertung und Verurteilung, egal ob von einem selbst oder von anderen, sabotieren die Transformation (siehe Kapitel 12, Moral)
- 18.40. Falls notwendig, können Wertung und Verurteilung mittels geeigneter spiritueller Arbeit aufgelöst werden.
- 18.41. Um die Folgen der dunklen Seiten besser wahrnehmen zu können – insbesondere das Fühlen ist wichtig –, sind alle Techniken wichtig, die Aufmerksamkeit und Konzentration auf die Außenwelt und das eigene Mitgefühl verbessern sowie Denken und Kontrolle vermindern.
- 18.42. Denken wird in solchen Situationen häufig verwendet, um nicht fühlen zu müssen.
- 18.43. Sieht der Aspirant seine dunkle Seite, nimmt er sich als absichtlich Handelnden wahr, kann dieses annehmen und ist er auch bereit, das bisher Gelebte loszulassen, ist die Transformation dieses Mosaiksteins vollzogen.
- 18.44. Dann nur dann kann er sich aus freier Entscheidung und mühelos für ein anderes Verhalten entscheiden.
- 18.45. Es wird ihm sogar ein großes Bedürfnis sein, das bisherige Verhalten zu ändern, weil er in diesem Zustand in der Lage ist, die (negativen) Konsequenzen seines Handelns für andere und sich selbst zu erkennen.
- 18.46. Kann das transformierte Verhalten nun absichtsvoll, spielerisch mit Leichtigkeit, Freude und Genuss als Rolle authentisch gespielt und jederzeit wieder gestoppt werden, ist es transformiert.
- 18.47. Ein tiefes, aus dem Herzen kommendes Bedauern weist ebenfalls auf den Vollzug der Transformation hin.
- 18.48. Osho schreibt im Kommentar zu Buddhas Dhammapada Vers 29: „Ein tiefes Beobachten von allem, was falsch an Dir ist, genügt. Du musst nichts anderes tun. Werde dir einfach dessen bewusst, dann verschwindet es. Es entweicht genauso, wie die Dunkelheit verschwindet, wenn man Licht ins Zimmer bringt.“ [10]
- 18.49. Sich selbst Bedauern oder Selbstmitleid als Gedankenkonstrukt tarnt den Nichtvollzug der Transformation.
- 18.50. Genau wie das verliebt sein in die Eigenschaft sowie rechtfertigende oder erklärende Gedanken oder Worte für das Verhalten.
- 18.51. Spirituelle Techniken, die nicht in der Tiefe transformieren oder die so ausgeführt werden, dass sie die Intention nicht erforschen, können die dunkle Seite nicht transformieren. Sie erzeugen höchstens kurzfristige, nicht anhaltende Hochgefühle.
- 18.52. Die durch die Transformation der dunklen Seite entstehenden Qualitäten lassen sich auf keine andere Weise gewinnen.
- 18.53. Sie führt konsequent zu den Yamas (siehe 13.3 ff.) von Patanjali und den daraus folgenden Früchten.
- 18.54. Sie stärkt die Vairagya, die Leidenschaftslosigkeit, und Pratyahara, das Zurückziehen der Sinne.
- 18.55. Sie fördert den inneren Frieden, weil der innere Kampf zwischen Intention und Oberfläche aufgehört. Gelassenheit und Stressfestigkeit folgen von ganz alleine.
- 18.56. Sie fördert den Frieden zur Außenwelt, weil Beschuldigungen und Angriffe zur Tarnung der eigenen Intention nicht mehr nötig sind.
- 18.57. Sie stärkt das Mitgefühl für die Schwächen und Fehler anderer und fördert das Vorleben einer weiten Moral. Dadurch entsteht ein Raum, in dem andere auch ehrlicher zu sich selbst sein können.
- 18.58. „Selig, die ein reines Herz haben; / denn sie werden Gott schauen.“ (Matth, 5,28) [1]
- 18.59. Daher ist die Transformation der dunklen Seite allen anderen Ideen der Transformation überlegen.
- 18.60. Sie ist die beste Vorbereitung auf tiefe Meditationen.

## 19. Die Energiehülle

- 19.1. Die feinstoffliche Energie, die uns zum Handeln und zum Kontakt mit der Außenwelt verhilft, fließt in einer eigenen Hülle.
- 19.2. Diese Energie heißt Prana. Die Energiekanäle heißen Nadis.
- 19.3. Kreuzungen von Energiekanälen werden zu Energiezentren. Ein solches Zentrum heißt Chakra.
- 19.4. Die 7 Hauptzentren befinden sich dort, wo sich in der physischen Hülle
- I. Beckenboden (Muladhara Chakra)
  - II. Kreuzbein (Swadhisthana Chakra)

- III. Mitte der Lendenwirbelsäule (Manipura Chakra)
  - IV. Mitte der Brustwirbelsäule (Anahata Chakra)
  - V. Mitte der Halswirbelsäule (Vishuddha Chakra)
  - VI. Mitte des Kopfes (Ajna Chakra)
  - VII. Mitte der Schädeldecke (Sahasrara Chakra)
- befinden.
- 19.5. Um die Qualitäten Atmans zu fördern, ist es insbesondere wichtig, die Chakras IV und höher zu transformieren.
  - 19.6. Die Chakras II – VI haben korrespondierende Zentren an der Vorderseite des Körpers (eine Hand breit unterhalb des Bauchnabels, Solarplexus, unteres Brustbein, Kehlkopf, Punkt zwischen den Augenbrauen). Das Ajna Chakra hat ein korrespondierendes Chakra zusätzlich am hinteren Haaransatz. An den Stellen von Taufe und Tonsur befinden sich interessanterweise hohe Chakras.
  - 19.7. Alle 7 Hauptzentren sind über den Hauptenergiekanal, Sushumna Nadi, verbunden.
  - 19.8. Der Kontakt mit der Außenwelt läuft über die Hauptchakras. Er ist umso besser, je offener die Hauptchakras sind. Das Verdecken des vorderen Ausgangs eines Chakras mit Extremitäten oder Gegenständen verringert die eigene Offenheit und den Kontakt zu anderen Wesen.
  - 19.9. Eine aufrechte Haltung fördert den Fluss des Pranas durch Sushumna Nadi, eine gebückte Haltung verringert ihn.
  - 19.10. Die beiden nächst wichtigsten Nadis entspringen am untersten Ende der Wirbelsäule, verlaufen entlang der Wirbelsäule und enden in den Nasenflügeln. (Die Nasenatmung reinigt die Nadis, was einer der Gründe ist, immer durch die Nase zu atmen.)
  - 19.11. Ida Nadi steht für das kühlende, empfangende, intuitive Prinzip und endet im linken Nasenflügel.
  - 19.12. Pingala Nadi steht für das feurige, handelnde und schaffende Prinzip und endet im rechten Nasenflügel.
  - 19.13. Im Idealfall sind beide Nasenflügel geöffnet. Swami Sivânanda schreibt, dass in diesen Fällen Sushumna geöffnet und der Aspirant in diesem Moment besonders geeignet für die Meditation ist.
  - 19.14. Dann kann Prana (bei fortgeschrittenen Aspiranten auch die Kundalini Kraft, siehe 19.39 ff.) besonders intensiv durch Sushumna fließen).
  - 19.15. Meditation kann auch dazu führen, dass sie innerhalb kurzer Zeit beide Nasenflügel öffnet.
  - 19.16. Im Normalfall ist ein Nasenflügel deutlich mehr geöffnet als der andere. Dieses wechselt ca. alle 100 Minuten.
  - 19.17. Ist der linke Nasenflügel geöffnet, gibt es einen verbesserten Kontakt zur echten Intuition und damit zu verbesserten Entscheidungen. Die Öffnung des rechten Nasenflügels ist ideal für Handlungen.
  - 19.18. Nadis können blockiert sein. Auch Chakras können teilweise oder auch ganz geschlossen sein. Hatha Yoga, Kundalini Yoga und Meditation entfernen die Blockaden, sofern der Aspirant mit der richtigen Intention übt.
  - 19.19. Jedem Chakra sind Charaktereigenschaften und Prinzipien zugeordnet. Soll eine Charaktereigenschaft und / oder ein Prinzip voll gelebt werden, ist die vollständige Öffnung des zugehörigen Chakras notwendig.
  - 19.20. Diese Charaktereigenschaften sind nach [5]:
    - I. *Muladhara Chakra*  
Beständigkeit, Ruhe, Ausdauer, Gleichgewicht, gesunder Menschenverstand, Realitäts-sinn, Sparsamkeit, Prinzipientreue
    - II. *Swadhisthana Chakra*  
Hingabe, Loslassen, Liebe, Demut, Mitgefühl, Mitleid, Fließen, Gottesliebe, Vertrauen
    - III. *Manipura Chakra*  
Durchsetzungsvermögen, inneres Feuer, Temperament, Leidenschaft, Begeisterung, Wahrhaftigkeit, Kreativität
    - IV. *Anahata Chakra*  
Offenheit, Anpassungsfähigkeit, Toleranz, Weite, Kommunikation, vielseitiges Interesse, Verstehen, Aufnahmefähigkeit
    - V. *Vishuddha Chakra*  
Kommunikation, Ausdrucksvermögen, seinen eigenen Raum bestimmen
    - VI. *Ajna Chakra*  
Intellekt, Intuition, alle geistigen Kräfte
    - VII. *Sahasrara Chakra*  
Empfangen der göttlichen Gnade („Heiliger Geist“)
  - 19.21. Bewertet mindestens eine Überzeugung (der Verstandeshülle) eine Eigenschaft negativ und / oder verleugnet sie diese, kann sich das Chakra nicht ganz öffnen, solange der Mosaikstein in der Verstandeshülle nicht transformiert ist.
  - 19.22. Ein Hauptchakra versorgt die umgebenden Organe mit Prana. Für die gute Funktion und eine gute Selbstheilung ist das offene Chakra mit einem guten Pranafluss sehr hilfreich.
  - 19.23. Blockierte Chakras entlang der beweglichen Wirbelsäule (Manipura, Anahata, Vishuddha) können zu Verspannungen führen. In diesem Fall ist es nicht nur wichtig, die Muskeln zu lockern, sondern auch das Chakra zu öffnen, damit eine neu-erliche Verspannung verhindert wird.

- 19.24. Sensible Menschen spüren ein geschlossenes Chakra in Form von Kälte.
- 19.25. Sensible Menschen können ein blockiertes Chakra als physikalisch nicht diagnostizierbaren Schmerz empfinden.
- 19.26. Das kann auch erklären, weshalb manche Krankheiten bei manchen mit großen Schmerzen einhergehen, bei manchen nicht.
- 19.27. Kalte Hände und Füße können ihre Ursache in mangelndem Pranafluss haben.
- 19.28. Die Reinigung der Nadis kann als Hitze in bestimmten Körperregionen empfunden werden.
- 19.29. Das Öffnen der Chakras kann zur Aktivierung emotionalen Nebels führen. Diese Aktivierung ist für die Transformation zu Atman hin wesentlich.
- 19.30. Kann sie aus einer Position der Stärke erlebt werden (Beobachten, Annehmen, Zulassen, Fühlen, ohne Bewertung, ohne Verurteilung, ohne Verhaftung), ist die Aktivierung die Transformation.
- 19.31. Diese Stärke kann nur von fortgeschrittenen Aspiranten eingenommen werden. (Sie ist ein Zeichen großer Verhaftungslosigkeit, auch Vairagya genannt.)
- 19.32. In diesen Fällen gibt es eine emotionale, energetische und körperliche Heilung.
- 19.33. Die Transformation der Emotion erhöht den inneren Frieden. Die gewünschte charakterliche Vielfalt erhöht sich.
- 19.34. Die Öffnung des Chakras führt zu einem verbesserten Kontakt mit der Außenwelt. Es stehen darüber hinaus mehr Energien zur Verfügung.
- 19.35. In der physikalischen Hülle werden Organe und Muskeln besser versorgt.
- 19.36. Das nicht Zulassen einer Emotion wird das dazugehörige Chakra mindestens teilweise blockiert lassen. Heilung und Transformation (energetisch, emotional und körperlich) finden nicht statt.
- 19.37. Mischformen beim Annehmen – weder völlige Stärke noch völlige Hilflosigkeit – sind der Normalfall beim Aspiranten.
- 19.38. Auch in diesen Fällen ist es hilfreich, beständig und beharrlich an seiner Transformation weiter zu arbeiten.
- 19.39. Im Muladhara Chakra liegt zusammengerollt die Kundalini Schlange, die große spirituelle Kraft.
- 19.40. Ihre Erweckung ist notwendig für die Verwirklichung des Atman.
- 19.41. Steigt sie in Sushumna Nadi bis zum Sahasrara Chakra auf, gilt der Aspirant als erleuchtet.
- 19.42. Wobei Ramana Maharshi schreibt, dass sie für das Erleben der vollständigen Erleuchtung vom Sahasrara Chakra im Körper noch bis zum Herzen wieder hinabsteigen muss. [9]
- 19.43. Für den Aspiranten ist diese Unterscheidung so lange ohne Bedeutung, wie sie noch nicht bis zum Sahasrara Chakra aufgestiegen ist.
- 19.44. Die Reinigung von Sushumna Nadi ist nicht nur für den Pranafluss von Bedeutung. Sie erleichtert auch die Erweckung der Kundalini.
- 19.45. Die vollständige Öffnung aller 7 Hauptchakras ist gleichbedeutend mit der vollständigen Erweckung der Kundalini Kraft.
- 19.46. Der Aspirant ist gut beraten, sich nicht um die Kundalini Kraft zu kümmern. Sie kümmert sich um sich selbst. Die Kräfte der Kundalini helfen nur demjenigen, der sich ausreichend auf sie vorbereitet hat, also den Nebel in allen Hüllen genügend transformiert hat.
- 19.47. Nicht jede Energieerfahrung in Sushumna Nadi ist gleich die Erweckung der Kundalini. Häufig stoßen wieder erweckte Pranaflüsse auf blockierte Chakras oder blockierte Stellen.
- 19.48. Ist dieses der Fall und sollen die Energieerfahrungen schnell aufhören – natürlich auf dem neuen, höheren Energieniveau –, ist eine schnelle Transformation von Energie, Emotional- und Verstandeshülle hilfreich (siehe 19.24 - 19.30).
- 19.49. Shankaracharya schreibt: Wo sich das Licht der Seele in Reinheit (Sattwa) widerspiegelt, erleuchtet es die ganze Welt der Materie wie die Sonne ... Die Eigenschaften unvermischter Reinheit sind Fröhlichkeit, Erfahrung des Selbst, höchster Frieden, Frohmüt, Freude und Hingabe an das höchste Selbst. Durch diese geht der Gottliebende in die Freude ewiger Glückseligkeit ein. ([12], Verse 117, 119)
- 19.50. Das kann ein Maßstab für die eigene Transformation sein.

## 20. Die physikalische Hülle, Ernährung

- 20.1. Der menschliche Körper ist ein Kunstwerk, das seinesgleichen sucht. Er verfügt über eine ausgezeichnete Anpassungsfähigkeit, große Robustheit und hervorragende Selbstreparaturmöglichkeiten.
- 20.2. Er ist der Tempel, in dem Atman während des Verweilens auf diesem Planeten wohnt.
- 20.3. Er ist Teil von Atman und doch verhüllt er Atman, solange der Aspirant glaubt, er sei der Körper.
- 20.4. Er kann seine Aufgaben nur erfüllen, wenn er liebevoll gepflegt wird.
- 20.5. Das zu wichtig nehmen des Körpers ist Nebel, der die Transformation der anderen Hüllen erschwert.

- 20.6. Auch die Vernachlässigung oder Überforderung des Körpers verhindert die Transformation. Der Körper kann eine Vernachlässigung aufgrund seiner Robustheit häufig lange kompensieren.
- 20.7. Wenn er allerdings aus diesem Grunde krank wird, ist die Transformation umso nachhaltiger gestört.
- 20.8. Es ist hilfreich, wenn schon einmal Vernachlässigung oder Überforderung stattfinden, dem Körper auch ausreichend Zeit und Entspannung zur Regeneration zu geben.
- 20.9. Überzeugungen, Emotionen und Gefühle drücken sich immer auch im Körper aus. Umgekehrt kann man diese auch beeinflussen, in dem man den Körper in der Weise wie in diesem Kapitel beschrieben verwendet.
- 20.10. Ein sattwiger Umgang mit dem Körper bringt einen sattwigen Körper hervor. Dieses gilt auch entsprechend für den rajasigen und tamasigen Umgang.
- 20.11. Es ist eine Illusion, dass sich ein sattwiger Körper einstellt, wenn Atmung, Nahrung, Getränke, Genussmittel, Reinigung, körperliche Forderung und geistige Haltung nicht sattwig sind.
- 20.12. Der sattwige Umgang beginnt mit einer ruhigen, liebevollen, tiefen, sanften Bauchatmung, wie in Kapitel 5 beschrieben.
- 20.13. Was, wie dort auch beschrieben, die anderen Hülsen mit transformiert.
- 20.14. Die vollständige Atmung bei vermehrtem Sauerstoffbedarf und die Anwendungen der Atemübungen aus dem Pranayama widersprechen dieser Idee nicht. Sie fördern sie sogar.
- 20.15. Weiterhin benötigt der sattwige Körper die richtige Mischung aus Anspannung und Entspannung.
- 20.16. Die angemessene Forderung erhält oder erhöht sogar die Funktionsweise.
- 20.17. Geistige Anspannung aktiviert den so genannten Flucht-Kampf-Mechanismus. Die Muskeln werden besser versorgt und unter Spannung gesetzt, die inneren Organe und die Verdauung weniger versorgt, Atem- und Herzfrequenz sowie der Blutdruck steigen an. Regeneration findet nicht mehr oder nur noch sehr wenig statt.
- 20.18. In der Entspannung entspannen die Muskeln, der Herzschlag verlangsamt sich, die Verdauung aktiviert. Regeneration des Körpers ist möglich.
- 20.19. Die drei Entspannungsgesetze lauten: Muskeln entspannen besonders tief, wenn sie mindestens 10s lang konstant und ohne Überlastung gedehnt werden. Muskeln entspannen, wenn sie mindestens 5s lang konstant angespannt werden. Allein das Bewusstmachen eines Muskels [Lenken der Aufmerksamkeit auf den Muskel] kann zur Entspannung führen.
- 20.20. Die Muskeln besitzen im sattwigen Zustand ihre natürliche Länge, sind in der Entspannung ganz weich, was zu einer großen Beweglichkeit führt und im angespannten Zustand kraftvoll und fest.
- 20.21. Insbesondere starke und nicht verspannte Rücken- und Bauchmuskeln halten den Körper den ganzen Tag mit Leichtigkeit aufrecht.
- 20.22. Die aufrechte Haltung ist nicht nur für den Pranafluss zwischen den Hauptchakras notwendig, sondern auch, um die Muskeln des Rückens durch die aufrechte Haltung optimal zu schonen.
- 20.23. Im Idealfall versorgen die geöffneten Chakras den Körper mit ausreichend Prana. Dieses verhilft ihm zu den notwendigen Bewegungen und unterstützt die Regeneration und die Selbstheilung.
- 20.24. Sind nur die Muskeln angespannt, die für eine Bewegung benötigt werden, und alle anderen entspannt, wird der Körper aus körperlicher Sicht optimal verwendet (siehe auch Kapitel 40 ).
- 20.25. Aufmerksamkeit (siehe Kapitel 7) auf die verwendeten und auch ein wenig auf die nicht verwendeten Muskeln fördert achtsame und harmonische Bewegungen. Und der Körper bekommt die notwendige Aufmerksamkeit, damit er sich wohl fühlen kann.
- 20.26. Und sie verhindert viele Ungeschicke, die sich auf unachtsames Handeln zurückführen lassen.
- 20.27. Dauerspannungen in den Oberschenkeln scheinen den Pranafluss zu den Füßen zu verhindern. Das kann erklären, weshalb die Füße kalt sind, ohne dass eine physikalische Ursache gefunden werden kann.
- 20.28. Verspannte Muskeln im Rücken, Schultern und Hals weisen häufig darauf hin, dass das nächstliegende Chakra blockiert ist.
- 20.29. Sattwige Nahrung besteht aus Vollkorn- und Milchprodukten, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Salaten, Nüssen und Samen.
- 20.30. Gewürze, sofern nicht zu scharf und in Maßen verwendet, regen auf harmonische Weise an.
- 20.31. Im Gegensatz zu Kaffee, Schwarzem Tee, Eiern, Industriezucker, Fisch, Salz und Schokolade und anderen rajasigen Nahrungsmitteln.
- 20.32. Entspannungs-, Yoga- und Meditationstechniken beruhigen auf natürliche Weise.
- 20.33. Im Gegensatz zu den tamasigen Lebensmitteln wie Zwiebeln, Knoblauch, Alkohol, Fleisch sowie fermentierte, verdorbene und überreife Substanzen und zu häufig aufgewärmtes oder industriell gefertigtes Essen (auch Konserven!).
- 20.34. Sattwige Getränke sind Wasser, verdünnte Obst- und Gemüsesäfte und Kräutertees. Mehr als 1,5 Liter täglich versorgen den Körper optimal und

verhindern, insbesondere mit dem Alter werden, das Austrocknen.

- 20.35. Von allen anregenden Getränken ist ungezuckerter grüner Tee am wenigsten rajasig.
- 20.36. Sattwige Ernährung bedeutet auch, chemisch unbehandelte Nahrung zu verwenden, sie im reifen Zustand zu ernten, sie frisch und liebevoll zuzubereiten und in Ruhe zu essen.
- 20.37. Swami Sivānanda empfiehlt, den Magen nur zur 2/3 zu füllen [5]. Dieses verhindert ein zu großes Körpergewicht und ermöglicht dem Magen die notwendigen Bewegungen für eine gute Verdauung.
- 20.38. Nicht gekochte Nahrung enthält mehr Prana als die gleiche Nahrung im gekochten Zustand [5]. Das Mehr an Prana überwiegt dabei die zusätzliche Anforderung an den Darm. Wobei noch zu klären ist, ob die zusätzliche Anforderung nicht auch eine Förderung ist.
- 20.39. Hektisches Essen macht rajasig, Völlerei tamasig.
- 20.40. Die Qualität der Nahrung entspricht der Lebensintention. Der ernst gemeinte Wunsch nach einem kraftvollen, erfolgreichen, gelassenen, gesunden und dauerhaft fröhlichen Leben wird automatisch die Ernährung ins Sattwige schieben.
- 20.41. Ist die Ernährung nicht sattwig und möchte man die Eigenschaften trotzdem erleben, ist eine Überprüfung der Intention (siehe Kapitel 6), vielleicht sogar das Erforschen einer dunklen Seite des Nebels hilfreich (Kapitel 18).
- 20.42. Genussmittel gehören zum materiellen Leben. Allerdings bestimmt auch hier die Intention über die Auswirkung auf den Körper.
- 20.43. Genussmittel sind beispielsweise Fleisch, Süßigkeiten, Alkohol, Nikotin, Kaffee, Schwarz- und Grünem Tee.
- 20.44. Solange ein Genussmittel nur selten verwendet wird und die Nichtverwendung eines Genussmittels jederzeit ohne körperliche oder geistige Entzugserscheinungen möglich ist, ist das Mittel nicht richtig problematisch.
- 20.45. Wenn ein Genussmittel verwendet wird, sollte es in dem Moment auch genossen werden: „Wenn du feierst, feiere und denk’ nicht ans arbeiten; wenn du arbeitest, arbeite und denk’ nicht ans Feiern.“
- 20.46. Das Suchtpotenzial, insbesondere bei allen hier erwähnten legalen Genussmitteln, ist nicht zu unterschätzen.
- 20.47. Die Kraft, Freude und Fröhlichkeit, die von einem sattwigen oder gar selbstverwirklichten Leben ausgeht, überwiegt den darüber hinaus kurzfristigen Genuss durch ein Genussmittel allemal.
- 20.48. Das bestätigt jeder, der einer dieser höheren Zustände erricht hat. Auch wenn es für das Ego un-
- verstellbar ist, weil das Ego sich nur das vorstellen kann, was aus der Verstandeshülle an abgespeichertem Wissen abrufbar ist (siehe Kapitel 16).
- 20.49. Das nachhaltigere und langfristig erfolgreichere Vorgehen ist die Erforschung der Frage: „Was möchte sich in mir verwirklichen und wird durch das Ego unterdrückt, so dass ich das Genussmittel zur Kompensation brauche?“
- 20.50. Beim zu Kompensierenden handelt es sich häufig um unterdrückte Bedürfnisse oder andere Emotionen oder um Gedanken, von denen man sich auferlegt hat, dass man sie nicht denken darf.
- 20.51. Die Antwort, sofern sie sattwige Bedürfnisse erfüllt, gefunden und gelebt wird, wiegt den Verzicht auf das Genussmittel allemal auf.
- 20.52. Ist die Antwort tamasig oder rajasig, helfen spirituelle Übungen zur Transformation des Nebels mehr als die Einnahme des Genussmittels.
- 20.53. Auch hier können die von der Transformation des Verstandes (Satz 16.49 ff.) verwendet werden.
- 20.54. Zu einer vollständigen Reinigung des Körpers gehören innere und äußere Reinigung.
- 20.55. Die äußere Reinigung erfolgt idealerweise mit Haut- und Haarreinigungsmitteln auf Naturbasis.
- 20.56. Bei der Häufigkeit ist das richtige Maß zu wählen.
- 20.57. Parfüme und Deos unterdrücken den eigenen natürlichen Duft und damit die Individualität. Sattwige Nahrung macht den Duft eines entspannten Körpers angenehmer, sanfter und lieber.
- 20.58. Insbesondere nach einer Darmreinigung (siehe 20.69).
- 20.59. Die innere Reinigung reinigt die Nase, Zunge, Zähne, Magen und Darm, Lunge und Geist.
- 20.60. Die ideale Zahnpasta besteht aus flouiertem Meersalz und Olivenöl [6]. Meersalz ist gut für die Mundflora, Olivenöl gut für das Zahnfleisch und fördert die Entgiftung. Als Zahnbürste ist in diesem Fall der Zeigefinger zu verwenden, da eine Zahnbürste in Verbindung mit dem Meersalz das Zahnfleisch dauerhaft schädigen würde.
- 20.61. Für die Reinigung der Zahnzwischenräume kann man Zahnseide oder so genannte Interdentalbürsten verwenden.
- 20.62. Die Zunge absorbiert das Prana aus der Nahrung. Die Reinigung der Zunge mit einem Zungenschaber fördert die Aufnahme des Pranas und verringert die für die Zähne schädlichen Bakterienkulturen, die sich in der weiß-gelben Schicht auf der Zunge ablegen. Siehe auch [7]
- 20.63. Die Reinigung der Nase kann mit Hilfe eines Nasenspülkännchens erfolgen, dass mit körperwarmem Salzwasser gefüllt ist [7]. Die Konzentration des Salzwassers entspricht der des Körpers,

so dass es noch angenehmer ist als klares Wasser ist.

- 20.64. Die Nasenreinigung befreit die Nase komplett von überflüssigem Schleim, besser als man es durch jegliches Schnäuzen erreichen könnte.
- 20.65. Sie befeuchtet die Nasengänge, was gerade in beheizten oder gar klimatisierten Räumen von großer Bedeutung ist.
- 20.66. Und sie regt Ida Nadi und Pingala Nadi an (siehe 19.10 ff.), die in den Nasenflügeln enden, an. Das fördert die Reinigung des Energiekörpers.
- 20.67. Die Verdauung funktioniert im sattwigen Zustand tadellos. Der Stuhl ist weich und wohlgeformt, es gibt keine Blähungen.
- 20.68. Genau wie die Zunge ist auch der Magen mit einem zähen Schleim belegt. Die Magenreinigung Vamana Dhauti (Reinigung der Mitte) hilft, den Magen sauber zu halten und damit, die Verdauung zu verbessern. Die Technik und die weitere Vorzüge finden sich z. B. in [6]
- 20.69. Die Darmreinigung Shank Prakshalama befreit den gesamten Darm von Schlacken und Ablagerungen und harmonisiert seine Tätigkeit. Auch diese wunderbare Reinigungsübung findet sich z. B. in [6]
- 20.70. Nach der Darmreinigung, die man 2x oder 4x im Jahr machen kann, befindet sich die Verdauung in einem tadellosen Zustand. Sattwige Nahrung und regelmäßige Entspannung erhalten diesen Zustand möglichst lange.
- 20.71. Ausreichend Getränke und Entspannung unterstützen die Verdauung hervorragend.
- 20.72. Die tiefe Bauchatmung (siehe Kapitel 8) reinigt die Lunge.
- 20.73. Noch besser sind allerdings die Atemübungen aus dem Pranayama<sup>1</sup>.
- 20.74. Viele Techniken zur Transformation der Verstandes-, Emotional- und Energiehülle enthält Teil V.
- 20.75. Aufmerksamkeit lässt sich auch auf jedes Körperteil lenken. Diese Lenkung ist für den Körper wohlthuend.
- 20.76. Um den Körper zu transformieren, muss er gefordert werden. Das gilt beispielsweise für Gehirn, Muskeln, Gelenke, Zähne, Verdauung, Knochen und Kreislauf.
- 20.77. Das Gehirn lässt sich am besten durch die bewusste Transformation jeglichen Nebels fordern.
- 20.78. Dieses schärft das Bewusstsein für alle Aspekte des menschlichen Daseins, es erhebt alle Aspekte

des menschlichen Daseins und fördert Weisheit und Intuition.

- 20.79. Das Training müheloser Konzentration über einen langen Zeitraum hält das Gehirn wach.
- 20.80. Besser als das Aneignen oder Abrufen von reinem Wissen ist das Training von logischem Schlussfolgern.
- 20.81. Muskeln sind zu kräftigen, zu entspannen und zu dehnen. Auch die Feinmotorik und Wahrnehmung der Muskelbewegungen erhöhen die Muskelqualität.
- 20.82. Es werden nur die Muskeln erhoben, die auch trainiert werden.
- 20.83. Gelenke sind innerhalb ihres ganzen Bewegungsraumes zu bewegen, am besten in langsamen, fließenden Bewegungen ohne Belastung. Das regt die Produktion von Gelenkschmiere an und verhindert Ablagerungen in den Gelenken.
- 20.84. Die Körperstellungen (Âsanas, siehe Kapitel 40) des Hatha Yoga sind das Mittel der Wahl, um Muskeln und Gelenke zu trainieren.
- 20.85. Auch lange Meditationssitzungen lösen viele Verspannungen auf (siehe 39.19).
- 20.86. Zähne fördert man am Besten durch das gründliche Kauen von Rohkost und Nüssen.
- 20.87. Die Verdauungsorgane lieben sattwige Nahrung mit ausreichend Getränken.
- 20.88. Kraftanwendungen (des Hatha Yoga) fördern den Erhalt der Knochen.
- 20.89. Die beim Hatha Yoga sanft auf- und abgebaute Kraft sowie ergonomische Bewegungen schonen darüber hinaus Muskeln und Gelenke.
- 20.90. Zur Kreislaufförderung ist ein Ausdauertraining hilfreich. Hier kann man wunderbar den Sonnengruß (Surya Namaskar) aus dem Hatha Yoga üben.
- 20.91. Unter Berücksichtigung all' dieser Aspekte sowie durch ausreichende Transformation in der Energie-, Emotional- und Verstandeshülle erhält man einen Körper, der einem lange Freude macht, ein Höchstmaß an Gesundheit bietet, der über ausreichend Kraft und Beweglichkeit verfügt, die Bewältigung großer geistiger Aufgaben unterstützt.
- 20.92. Anmerkung: Ein Höchstmaß an Gesundheit heißt nicht, dass man immer gesund ist!
- 20.93. Ein Körper, in dem sich Atman wohl fühlt.

---

<sup>1</sup> Die allerdings nicht in diesem Buch beschreiben sind, da dieses zu einem Buch im Buch führen würde. Siehe bei Interesse z.B. [8]

# Teil IV: Gedankenformen im Alltag

## 21. Entspannung, Anspannung, Verspannung, Gelassenheit und Kontrolle

- 21.1. Entspannung ist der Zustand, der sich einstellt, wenn innere Spannungen und Kämpfe ruhen und äußere Spannungen und Kämpfe nicht zur Aktivierung des Flucht-Kampf-Mechanismus führen. Gelassenheit im Geist stellt sich ein.
- 21.2. Anspannung in sattwiger Art ist das Anspannen der benötigten Muskeln, wobei die anderen Muskeln entspannt und der Geist gelassen und mühelos konzentriert bleibt.
- 21.3. Anspannung in rajasiger Art setzt viel mehr Muskeln unter Spannung als eigentlich benötigt würden. Auch der Geist ist nicht mühelos konzentriert.
- 21.4. Verspannung ist die Form der Anspannung, in der das Loslassen nicht mehr durch einen reinen Akt des Willens geschieht.
- 21.5. Auch bei einem dauerhaft angestrengt konzentrierten Geist bedarf es häufig gesonderter spiritueller Übungen, um den Geist in die Gelassenheit zu führen.
- 21.6. Kontrolle ist zunächst die Unterdrückung von Gedanken und Emotionen, um ein (unbewusstes) Ziel zu erreichen.
- 21.7. Im sattwigen Zustand ist sie mühelos und kann sofort aufgegeben werden, sobald sie nicht mehr benötigt wird.
- 21.8. Wie jede andere Gedankenform macht sie sich selbstständig, d. h. sie läuft auch ohne das Ziel weiter, wenn sie über einen längeren Zeitraum nicht mühelos angewendet wird. Entspannung und Gelassenheit gehen verloren.
- 21.9. Kontrolle ist etwas anderes als Transformation: Bei der Transformation nimmt man automatisierten Gedanken und auf äußere Reize reagierende Emotionen das unkontrollierte Auftreten. Kontrolle ist der Kampf gegen eigene Anteile, ohne sie zu verändern.
- 21.10. Transformation setzt Kräfte frei und geht den Weg zur Selbstverwirklichung, Kontrolle bindet Kräfte und entfernt den Aspiranten von Atman.
- 21.11. Kontrolle führt selten zum gewünschten Erfolg. Durch den Kampf gegen sich selber entsteht neuer Nebel, der dann typischerweise wieder versucht wird, wegzukontrollieren.
- 21.12. Dieser Teufelskreis geht häufig viele Runden, bis Schaffenskraft und Authentizität kaum noch vorhanden sind.
- 21.13. Der Weg der Entspannung ist der Rückwärtsweg: Die Kontrolle wird aufgeben, in dem Moment erlaubt man sich, so zu sein, wie man ist.
- 21.14. Das ist der Grund, weshalb dann die vorher wegkontrollierten Gedanken oder Gefühle bewusst werden.
- 21.15. Dieses Phänomen erklärt emotionale Reinigungserfahrungen bei Entspannung, Āsanas, Atemübungen und Meditation im Moment des Loslassens.
- 21.16. Der Weg der Reinigungserfahrung ist sehr wichtig. Er gehört zum spirituellen Arbeiten.
- 21.17. Für die Selbstverwirklichung ist es unabdingbar, jede Doppelschicht aus „Kontrolle“ ↔ „Unterdrückte Ideen und Emotionen“ zu transformieren.
- 21.18. Mit jeder transformierten Schicht erhöht sich die Entspannung, auch oder gerade in stressbehafteten Situationen.
- 21.19. Mit jedem Stück erhöhter Entspannung verbessern sich auch Gesundheit und Verdauung, Versorgung von Muskeln und Knochen, Lebensfreude, Humor, Kraft, Kreativität, Intelligenz und Intuition.
- 21.20. Echte Authentizität stellt sich ein, die Gedanken kommen zur Ruhe.
- 21.21. Aus der Ruhe heraus arbeitet man schneller, fehlerfreier, konzentrierter, effektiver und mit mehr Freude.
- 21.22. Auch die Transformation allen Nebels gelingt leichter, weil man im entspannten Zustand die nicht so schönen Seiten besser zulassen kann. Die Ehrlichkeit zu sich selbst wird höher.
- 21.23. Derjenige, der Meditation nicht „nur“ als Werkzeug zur Meisterung des Alltags verwendet, sondern auch, um Selbstverwirklichung zu erlangen – wobei es streng genommen das gleiche ist –, wird sich über die vertieften Meditationen freuen, die sich mit zunehmender Entspannung einstellen.
- 21.24. Die Kunst der Entspannung ist eine sehr wichtige Hilfswissenschaft, egal ob sie zur Meisterung des Alltags oder zur Selbstverwirklichung verwendet wird.

- 21.25. Echte Entspannung bedeutet immer die Abwesenheit von (bewusster oder unbewusster) Anstrengung.
- 21.26. Mit viel Einsatz ein Lächeln auf die Lippen zu setzen, dabei betont ruhig, gelassen und friedlich zu reden und sich im Schleichtempo zu bewegen, ist weder Entspannung noch Sattwa. Es ist Heuchelei!
- 21.27. Das „Wie“ ist auch hier entscheidend, nicht das „Was“.

## 22. Glück, Nachhaltigkeit, Unbequemlichkeit, Wünsche

- 22.1. Ein Teil des Wesenskerns des Menschen ist Ananda – Glückseligkeit.
- 22.2. Diese Glückseligkeit ist aus Sicht eines nicht sattwigen Verstandes grundlos, unberechtigt und unvorstellbar.
- 22.3. Aus Sicht des Weisen ist sie selbstverständlich.
- 22.4. Dieses Glück ist unbeschreiblich. Der Zuhörende oder Lesende kann es nicht wirklich auffassen, so lange er es nicht erlebt hat.
- 22.5. Denn aus der Verstandeshülle sind nur bisher erlebte Eindrücke abrufbar (siehe 16.1 ff.).
- 22.6. Das Leben von Ananda kann allerdings dazu führen, dass die Sehnsucht anderer nach dieser Qualität geweckt wird. Ein wichtiger Aspekt für einen Guru.
- 22.7. Sri Yukteswar sagt sinngemäß: „Die wahren Asketen sind die Materialisten. Denn sie haben nicht die göttliche Wonne erlebt.“ [15]
- 22.8. Das Streben nach Glück ist ein Urbedürfnis des Menschen.
- 22.9. Wird es nicht in Form von Ananda gesucht, strebt der Mensch nach äußerlichem Glück.
- 22.10. Doch nur das innere Glück ist immerwährend und immer vorhanden. Allerdings ist es durch Nebel verdeckt, insbesondere durch Wünsche von anderen Lebensumständen.
- 22.11. Diese Wünsche äußern sich durch Begehren nach anderen Lebensumständen und Widerstand gegen momentane Lebensumstände.
- 22.12. Zu den momentanen Lebensumständen gehören auch Ideen über Vergangenheit und Zukunft.
- 22.13. Keine Wünsche mehr zu haben, heißt automatisch, dass die Gedankenformen schon sehr zur Ruhe gekommen sind. Denn Wünsche sind die größte Ursache für intensive Gedankenwellen.
- 22.14. Äußerliches Glück ist immer veränderlich: sind die Umstände nicht mehr da, die das äußere Glück hervorrufen, beginnt das Leiden durch Entzug (des äußeren Glücks).
- 22.15. Das gilt genauso für Familie, Beruf, Besitz wie auch Hobby, Freizeit und Urlaub.
- 22.16. Was nicht heißt, dass das nicht alles sein darf. Es heißt nur, dass das sich Abhängigmachen von äußeren Umständen immer zum Leiden führt.
- 22.17. Das Wertschätzen der Umstände im Bewusstsein der Vergänglichkeit von allem Physikalischen ist Ananda.
- 22.18. Die Illusion der Unvergänglichkeit ist Nebel, der schnellstens transformiert werden sollte, bevor das Leiden beginnt.
- 22.19. Die beharrliche Transformation allen Nebels führt unweigerlich zu Ananda.
- 22.20. Der Weg ist kurzfristig unbequem: Der Aspirant muss sich mit seinem Ego, seinen dunklen Seiten, nicht erwünschten Emotionen beschäftigen.
- 22.21. Er muss sie zunächst zugeben und zulassen, schließlich auch noch gänzlich bei geöffnetem Herzen annehmen, damit er sie loslassen kann und er sich Ananda nähert.
- 22.22. Die Annäherung an Ananda fördert die weitere Transformation. Ein wichtiger Engelskreis<sup>1</sup> macht sich selbständig.
- 22.23. Der kurzfristig unbequeme Weg der Transformation ist der einzig nachhaltige Weg. Denn er packt alles Unglück bei der Wurzel.
- 22.24. In den Momenten, in den man nicht mehr an die Transformation glaubt, ist die Visualisierung des Zustandes nach der Transformation hilfreich.
- 22.25. Dann wird dem Aspiranten bewusst, wofür er die Unbequemlichkeit auf sich nimmt.
- 22.26. Nicht jeder unbequeme Weg führt zu langfristigem Glück. Die Transformation ist wichtig, nicht das möglichst lange Erleben ungeliebter Zustände.
- 22.27. Die vermeintlichen bequemen Wege durch kurzfristigen Genuss oder Verdrängen durch Denken oder Handeln führen langfristig zu großem Leid: Nicht transformierter Nebel wird zu einem späteren Zeitpunkt mit umso größerer Macht aktiviert.
- 22.28. So ist das Leben in der Tat ein Paradoxon: die kurzfristig unbequeme Transformation von Nebel führt nachhaltig und langfristig zum Glück. Das Streben nach kurzfristigem Glück ohne Transformation führt langfristig zu unnötig großem Leid.
- 22.29. Wünsche, die nur im Außen befriedigt werden können, führen zu Leiden. Diese Wünsche sind mit (starken) Emotionen verbundener Nebel.
- 22.30. Wünsche entstehen immer aus einer Idee des Mangels. (Sattwige) Fülle heißt automatisch, dass keine Wünsche aktiv sind (siehe auch 22.36).

<sup>1</sup> Engelskreise sind sich selbst verstärkende Verhaltensweisen zum Wohle des Menschen; im Gegensatz zum Teufelskreis.



- 22.31. Solange der Wunsch nicht erfüllt ist, leidet man daran.
- 22.32. Ist er erfüllt, leidet man daran, dass es nach der Erfüllung doch anders ist, als man es sich vorgestellt hat.
- 22.33. Oder daran, dass man erkennt, dass die Erfüllung des Wunsches nur kurzfristig glücklich macht (viel des gerade aktiven Nebels kurzfristig zum Schlafen bringt).
- 22.34. Und danach der gleiche Nebel wieder aktiv sein wird.
- 22.35. Daher sind Gleichmut und Zufriedenheit mit den Lebensumständen die Voraussetzung für Glück (siehe Vers 13.13, zitiert nach Patanjali).
- 22.36. Gleichmut ist das Annehmen aller Lebensumstände mit geöffnetem Herzen und Mitgefühl, ohne Widerstand und Begehren.
- 22.37. Gleichgültigkeit ist das Annehmen aller Lebensumstände mit geschlossenem Herzen ohne Mitgefühl und unterdrückten, nicht mehr wahrgenommenen Bedürfnissen von sich selbst und anderen.
- 22.38. Gleichmut ist das hohe Gut, nicht Gleichgültigkeit.
- 22.39. Menschen, die im Leben viel kämpfen oder viele Emotionen von Widerstand und Begehren haben oder in Selbstmitleid und Opferrollen verfallen oder ihre Wünsche und Bedürfnisse nicht mehr wahrnehmen, können sich häufig nicht vorstellen, dass es Gleichmut gibt und verwechseln Gleichmut mit Gleichgültigkeit.
- 22.40. Und entwickeln Widerstand gegen die Idee des Gleichmuts.
- 22.41. Bei diesen Menschen ist es wichtig, auf den Unterschied von Gleichmut und Gleichgültigkeit hinzuweisen, sofern sie es denn überhaupt hören wollen.
- 22.42. Buddha schreibt über Gleichmut: „Sogar im leeren Wald findet er Freude. Denn er begehrt nichts.“ ([10], Vers 10)
- 22.43. Osho schreibt im Kommentar zu dem Vers: „Das Einzige, was deine natürliche Fähigkeit zur Freude zunichte macht, ist dein begehrendes Denken....Wenn keine Wünsche da sind, bist du hier und jetzt völlig zufrieden. Jetzt und hier zufrieden zu sein, ist Freude.“
- 22.44. Auch in der Bhagavad Gita finden sich wichtige Hinweise für die Bedeutung von Gleichmut:
- 22.45. Die Kontakte der Sinne mit den Objekten, Oh Sohn Kuntis, die Hitze und Kälte, Freude und Schmerzen hervorrufen, haben einen Anfang und ein Ende; sie sind nicht dauerhaft; ertrage sie tapfer, Oh Arjuna! (II. 14). Dieser unerschütterliche Mensch, den all dies sicher nicht berührt, Oh größter unter den Menschen, und für den Freude und Schmerz gleichbedeutend sind, ist geeignet, Unsterblichkeit zu erlangen. (II.15) [2]
- 22.46. Freiheit von Wünschen heißt automatisch, dass die Gedanken ruhiger sind. (siehe 16.36 ff.) Die Präsenz nimmt zu.
- 22.47. Die Unterdrückung von Wünschen – insbesondere weil man nicht mehr daran glaubt, dass man die Wünsche erfüllt bekommt – ist nicht die Freiheit von Wünschen.
- 22.48. Die Unterdrückung ist Nebel, der anderen Nebel in Bezug auf das ganze Leben kurzfristig tarnt.
- 22.49. Die Unterdrückung von Wünschen, Zielen und Visionen ist eine der elegantesten Methoden, sich jeglichen Lebensinn zu nehmen.
- 22.50. Die Einsicht, dass Wünsche nur Nebel sind und nicht langfristig glücklich machen, kann schon die Transformation sein.
- 22.51. Die Transformation der Idee von Mangel, der in den Wünschen verborgen ist, ist sehr heilsam für das Annehmen des gegenwärtigen Zustandes.
- 22.52. Und gleichzeitig erhöht es Gestaltungs- und Schaffenskraft, da sich aus der Idee eines Mangels nur selten etwas erschaffen lässt.

## 23. Weisheit und Vernunft

- 23.1. Weisheit und Vernunft sind Fähigkeiten, die einem Menschen auf Grund seines Karmas von Geburt an zur Verfügung stehen können.
- 23.2. Alle anderen können es sich erarbeiten.
- 23.3. Weisheit und Vernunft sind immer ein Zeichen von der Nähe Atmans.
- 23.4. Weisheit und Vernunft sind wichtige Qualitäten für weise Entscheidungen und erfolgreiches, geschicktes Handeln.
- 23.5. Weisheit setzt die Kenntnis der Werte (siehe Kapitel 13) und das bewusste, mühelose Leben der Werte voraus.
- 23.6. Genauso wichtig ist die Kenntnis und das bewusste, mühelose Leben einer weiten Moral (siehe Kapitel 12).
- 23.7. Ein weiteres wichtiges Standbein ist die weitgehende Transformation der dunklen Seite des Nebels (siehe Kapitel 18).
- 23.8. Das letzte große Standbein ist tiefer emotionaler Friede (bei geöffnetem Herzen).
- 23.9. Alle zusammen führen zu starkem Kontakt zur echten Intuition (siehe Kapitel 6).
- 23.10. Echte Intuition ist der stärkste Ausdruck von Weisheit.
- 23.11. Vernunft ist das, was aus objektiven Gründen heraus sinnvoll ist.

- 23.12. Vernunft ist vorhanden, wenn die Standbeine der Weisheit noch nicht ausreichend transformiert sind.
- 23.13. Vernunft hat nicht die Qualitäten der echten Intuition.
- 23.14. Für den nicht an seiner Transformation Arbeitenden ist Vernunft das Höchste, was er erreichen kann.
- 23.15. Es ist immer noch besser als sich von nicht verarbeiteten Emotionen der Vergangenheit, einem geschlossenen Herzen, falschen Moralvorstellungen und Werten leiten zu lassen.
- 23.16. Weisheit kann zu Entscheidungen führen, die jeglicher Vernunft widersprechen. Das Wissen Atmans ist größer als das des Verstandes!
- 23.17. Das Folgen der echten Intuition (das „echte“ Bauchgefühl) ist erfolgreicher als dem Folgen der Vernunft.
- 23.18. Für Außenstehende scheint es so, als ob der Narr und der Weise ähnlich handeln. Doch was beim Narr die völlige Unkenntnis der Lebenszusammenhänge und das blinde Vertrauen auf Gott ist, ist beim Weisen die Kenntnis von sich Selbst, dem Leben und die Verbindung zu Atman.
- 23.19. Weisheit kann sich vernebeln, wenn einer weisen Entscheidung aufgrund ihrer „Verrücktheit“ nicht gefolgt wird und eine „vernünftige“ Entscheidung gefällt wird.
- 23.20. Denn dieses stärkt das „Vertrauen“ in die Vernunft und schwächt den Kontakt zu Atman.
- 23.21. Häufig zeichnet es sich dadurch aus, dass die Entscheidung im Nachhinein hinterfragt wird.
- 23.22. Beim Folgen der echten Intuition wird das nie der Fall sein.
- 23.23. Gibt es ein Hinterfragen, führt die Transformation der Emotionen, die mit dem Hinterfragen verbunden sind, zurück zur Weisheit.
- 24. Vergangenheit, Präsenz, Zukunft, Denken**
- 24.1. Vergangenheit und Zukunft existieren nur in der Gedankenwelt.
- 24.2. Wenn über Vergangenheit geredet wird, wird über das im Verstand gespeicherte Wissen sowie in der Emotionalhülle gespeicherten Emotionen geredet.
- 24.3. Ob Vergangenheit wirklich existiert, weiß der Aspirant erst, wenn er Samadhi erreicht hat.
- 24.4. Wenn über Zukunft geredet wird, wird etwas vermutet, von dem man nicht weiß, ob es jemals eintreten wird.
- 24.5. Ob Zukunft wirklich existiert, weiß der Aspirant erst, wenn er Samadhi erreicht hat.
- 24.6. Präsenz entsteht, wenn die Gedankenwellen bei geöffnetem Herzen zur Ruhe kommen und das Handeln in völliger, müheloser Konzentration auf das jetzige Sein erfolgt.
- 24.7. Dann geht jegliches Zeitgefühl verloren. In diesen Momenten existieren für den Handelnden weder Vergangenheit noch Zukunft.
- 24.8. Das ist der Zustand des grundlosen Glückseins.
- 24.9. Solange dieser Zustand noch nicht ausreichend vorhanden ist, ist es hilfreich, sich in ausgewogener Balance mit Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu beschäftigen.
- 24.10. Nicht verarbeitete Situationen der Vergangenheit wirken über nicht sattwiges Handeln und Denken in der Gegenwart in die Zukunft hinein.
- 24.11. Von daher ist es töricht, einfach so zu tun, als ob man mit der (nicht verarbeiteten) Vergangenheit abgeschlossen hätte und sich mit ihr nicht mehr zu befassen braucht und gleichzeitig die Zukunft erfolgreicher gestalten möchte.
- 24.12. Soll sich in der Zukunft etwas gegenüber schon lange Erlebtem etwas ändern, ist ein besonders achtsames Vorgehen wichtig.
- 24.13. Jeder Zustand, der über einen längeren Zeitraum erlebt worden ist, möchte von Teilen des Nebels der Verstandeshülle auf jeden Fall weiter erlebt werden.
- 24.14. Denn Teile des Egos möchten sich auf keinen Fall eingestehen, dass das bisher Erlebte schon lange vorher hätte transformiert und damit gewandelt werden können.
- 24.15. Gerade bei lang erlebten Zuständen sucht das Ego gerne die Schuld im Außen.
- 24.16. Daher erschafft das Ego häufig schnell die Verkleinerung oder gar Verleugnung des eigenen Anteils.
- 24.17. Der Nebel ist auf dem Gebiet langjährig erlebter, nicht erwünschter Zustände besonders zäh und dicht.
- 24.18. Durch das Verhalten des Egos wird die Transformation unnötig erschwert bzw. sogar verhindert.
- 24.19. Daher sind das Bewusstsein und die damit verbundene Ehrlichkeit wichtig, dass man das bisher Erlebte selbst erschaffen hat.
- 24.20. Kann man sich ein Leben mit den neuen gewünschten Eigenschaften ohne den bisherigen Zustand nicht vorstellen, ist man noch nicht reif für die Transformation.
- 24.21. Das sich immer wieder Vorstellen des Zustandes nach der Transformation unterstützt die Transformation.
- 24.22. Es ersetzt allerdings die Transformation nicht.

- 24.23. Gleichzeitig oder nach erfolgter Transformation kann dann die Umsetzung der gewünschten Veränderung erfolgen.
- 24.24. Denken ist niemals Präsenz. Denken ist Beschäftigung mit einer Welt der illusionären Gedanken.
- 24.25. Denken kann Transformation und Handeln vorbereiten, doch es bleibt nur Vorbereitung.
- 24.26. Praktizieren und tatsächliches Handeln, insbesondere bei mühelosem, konzentriertem Durchführen, haben eine ganz andere Qualität, nämlich die Qualität der Präsenz.
- 24.27. Für die Zukunft sind Ziele, Visionen (siehe Kapitel 28) und Entscheidungen wichtig (siehe Kapitel 25).
- 24.28. Für diese Dinge ist das Denken eine wichtige Voraussetzung, insbesondere, wenn es spielerisch leicht mit Freude erfolgt und wenn keine Emotionen aktiv sind.
- 24.29. Doch auch hier gilt: Erst das reale Erschaffen holt in die Präsenz zurück.
- 24.30. Wenn man Angst vor dem realen Erschaffen hat, ist die Transformation der Angst besonders wichtig, sonst besteht in der Tat die Gefahr, dass der Aspirant in der Welt der Gedanken gefangen bleibt.
- 24.31. Die karmischen Konsequenzen der Vergangenheit führen (auch) in die Gegenwart. Die ehrliche Beschäftigung mit der Abweichung zwischen gewünschtem und realem Erleben führt fast automatisch in die Vergangenheit; wenn bei dem sich Beschäftigten Emotionen aktiviert werden.
- 24.32. Mit jeder vollzogenen Transformation nimmt die Präsenz zu.
- 24.33. Mühelose, freudvolle Präsenz prägt idealerweise die Gegenwart.
- 24.34. Sich mit der Vergangenheit zu beschäftigen, ohne daraus zu lernen zu wollen, ist Zeitverschwendung.
- 24.35. Sich mit der Zukunft zu beschäftigen, ohne sich seinen Zielen, Visionen und Entscheidungen zu widmen, ist Zeitverschwendung.
- 24.36. Sich Emotionen hinzugeben, ohne sie transformieren zu wollen, erschafft unnötiges Leiden.
- 24.37. Die Transformation allen Nebels ist das Wichtigste in der Gegenwart.
- 24.38. Auch wenn der Befriedigung der grundlegenden materiellen Bedürfnisse des Alltags eine gewisse Zeit des Tages eingeräumt werden muss.
- 24.39. Die Transformation ist nie nur eigennützig! Die entstehenden Fähigkeiten sind immer auch Vorbild für andere. Insbesondere, wenn man sie lebt und nicht viel darüber redet.
- 24.40. Sie erschafft die freudvolle Präsenz der Gegenwart.
- 24.41. Echte Präsenz heißt, alle Eindrücke der Sinne so wahrzunehmen wie sie sind, ohne dass sie in Worte übersetzt werden. Dieser Zustand setzt dementsprechend ein Ruhigsein der Gedanken voraus.
- 24.42. Echte Präsenz heißt auch, keinerlei Emotionen mehr unterdrücken zu müssen. Alles darf sein, wie es ist. Auch der Mensch selbst.
- 24.43. Wichtige Fragen zur Unterscheidung zwischen Präsenz und Kontrolle sind: Bin ich grundlos glücklich? Kann ich mitfühlend mit den Menschen umgehen, deren Gegenwart ich bisher nicht als wohlthuend empfinden konnte?
- 24.44. Die freudvolle Präsenz der Gegenwart und die Verbindung mit allen Eindrücken der Sinnesorgane sind derart stark und sinngebend und derart frei von jeglichem Leiden (Leiden entsteht durch unverarbeitete und aktive Emotionen der Vergangenheit), dass man sich automatisch so ernährt und sein Leben so gestaltet, dass man die Präsenz erhält.
- 24.45. Die Ernährung wird sattwig, das Gehirn wird man nur verwenden, wenn es sein muss.
- 24.46. In diesen Situationen kann man auch sehr gut Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden.
- 24.47. Bis dann doch wieder Nebel (durch Anregung von außen) aktiviert wird und der Zustand verloren geht.
- 24.48. Einmal diesen Zustand erreicht, weiß man, dass er wieder erreichbar ist. Das verstärkt die Arbeit an der eigenen Transformation.
- 24.49. Dauerhafte Präsenz ist die beste Voraussetzung für Erleuchtung.

## 25. Entscheidungen und Veränderungen

- 25.1. Der Mensch besitzt gegenüber allen anderen Wesen auf diesem Planeten einen riesigen Spielraum bei der Gestaltung der eigenen Ausrichtung, des Alltags und der Umgebung.
- 25.2. Der Mensch hat nicht nur das Recht zur Entscheidung, sondern sogar die Pflicht zur Entscheidung.
- 25.3. Im Alltag steht häufig die Auswahl einer Alternative aus mehreren an, wobei die anderen Alternativen ausgeschlossen werden.
- 25.4. Vor einer Entscheidung zwischen mehreren Alternativen zu stehen und keine Entscheidung zu treffen, ist in Wirklichkeit die Entscheidung, den momentanen Zustand erst einmal so zu lassen.
- 25.5. Entscheidungen sind zu fällen. Im Idealfall mit dem Rückgriff auf eine möglichst große Wissens-

- basis, mit Mitgefühl, Weisheit und Klarheit und vielleicht auch dem Erarbeiten eines Kompromisses.
- 25.6. Und unter Berücksichtigung von Yamas und Niyamas (Kapitel 13), unter Berücksichtigung von Karma und Konsequenzen, Kapitel 10 für die Betroffenen. (Das ist ein Weg zur Weisheit.)
  - 25.7. Dieses Wissen umfasst sowohl das materielle Wissen wie auch das Wissen um die Bedürfnisse, Sorgen und Nöte der Betroffenen und des Entscheidenden.
  - 25.8. Der sattwige Entscheider berücksichtigt die nachhaltigen Bedürfnisse und Konsequenzen mehr als die kurzfristigen. Denn nur dieses gibt einen umfassenden Blick über die optimale Entscheidung.
  - 25.9. Voraussetzungen für eine sattwige Entscheidung sind unter anderem Gelassenheit, Entspannung und Verantwortungsgefühl, sofern sie wirklich vorhanden sind und nicht nur vom Verstand nachgeahmt werden.
  - 25.10. Sind alle Formen des Nebels bei Entscheidungen transformiert, erfüllen den Aspiranten Entscheidungen mit Freude. Jede Entscheidung wird als Gewinn und nicht als Verlust empfunden.
  - 25.11. Dem Sattwigen ist klar, dass Entscheidungen nicht zu wichtig zu nehmen sind. Fällt die Wahl zwischen zwei Entscheidungen schwer, sind die Qualitäten der Konsequenzen nicht so weit auseinander.
  - 25.12. Reicht auch das dem Sattwigen nicht aus, sollte er daran denken, dass er Atman ist und somit unzerstörbar.
  - 25.13. Fühlt man sich aufgrund des Verantwortungsgefühls nicht gelassen und entspannt, ist Nebel aktiviert. Es ist hilfreich den Nebel zu untersuchen und zu transformieren. (Genauer erläutert unter 25.38 – 25.83)
  - 25.14. Druck bei einer Entscheidung weist darauf hin, dass das Ego noch zu sehr ausgeprägt ist. Es gibt keinen Handelnden. Das Ich ist nur eine Ansammlung von Überzeugungen. (siehe 16.22)
  - 25.15. Man selber kann auch anderen nur das antun, was in ihrem Karma vorbestimmt ist.
  - 25.16. Und, noch eine Stufe tiefergehender: letztendlich ist jeder Atman. Das Ego kann höchstens das Ego eines anderen verletzen, nicht jedoch den Wesenskern, den Atman im anderen.
  - 25.17. Dieses ist kein Freibrief für willfähriges oder willkürliches Verhalten: Beides widerspricht den Yamas (siehe 13.3).
  - 25.18. Eine weitere wichtige Voraussetzung für eine sattwige Entscheidung ist das objektive Durchdenken und sich Vorstellen können aller zur Wahl stehenden Alternativen.
  - 25.19. Gibt es Widerstand oder Begehren für eine der Alternativen, sollten diese zunächst transformiert werden. Das erhöht die Klarheit des Geistes.
  - 25.20. Das gilt insbesondere, wenn der Entscheidende im Leben etwas Grundlegendes ändern will: gibt es noch Widerstand oder Begehren, sind das starke Indikatoren, dass der Nebel bzgl. der angestrebten Veränderung noch nicht vollständig transformiert worden ist.
  - 25.21. Eine nicht vollständige Transformation führt mit hoher Wahrscheinlichkeit auf ein Wiederaufleben der alten, nicht erwünschten Situationen im neuen Aufguss hin. Das ist zu vermeiden, wenn wirklich eine Änderung angestrebt werden soll.
  - 25.22. Eine Entscheidung ist ohne Abänderung des Beschlusses umzusetzen.
  - 25.23. Sofern nach der Entscheidung nicht noch Wissen auftaucht, dass eine Abänderung der Entscheidung notwendig macht.
  - 25.24. Diese Fälle sind nach Möglichkeit durch Beschaffen einer möglichst großen Wissensbasis vor der Entscheidung zu vermeiden, lassen sich allerdings nicht immer verhindern.
  - 25.25. Taucht nach der Entscheidung noch Wissen auf, welches die Entscheidung angreift, ist sorgfältig zu überlegen, ob dieses Wissen eine neue Entscheidung rechtfertigt.
  - 25.26. Dieses gilt insbesondere dann, wenn eine Entscheidung schon in Anfängen umgesetzt ist und die abgeänderte Entscheidung die bisherige Umsetzung in Frage stellt.
  - 25.27. Daher gilt: Das Beschaffen einer ausreichenden Wissensbasis mit anschließend schneller Umsetzung ist generell erfolgreicher als eine schnelle Entscheidung aufgrund schwacher Wissensbasis mit daraus resultierenden Abänderungen der Entscheidung während der Umsetzung.
  - 25.28. Geht trotz einer schwachen Wissensbasis die Umsetzung der Entscheidung erfolgreich und zügig vonstatten, hatte der Entscheider entweder einen sehr guten Kontakt zur echten Intuition oder sein Karma war günstig.
  - 25.29. Der Erfolgreiche baut nicht auf sein „günstiges“ Karma. Ein arabisches Sprichwort lautet: „Vertraue Gott, aber binde dein Kamel fest.“
  - 25.30. Ein Kompromiss ist generell vor der Entscheidungsfindung zu finden. Nach der Entscheidung sollte diese konsequent und mit Mitgefühl für sich und die Umwelt umgesetzt werden.
  - 25.31. Konsequenz und Mitgefühl sind nur scheinbare Widersprüche bei denen, die selbst beides nicht miteinander verbinden können.
  - 25.32. Ein echter Kompromiss zeichnet sich dadurch aus, dass alle Betroffenen die gefundene Lösung als Gewinn für sich und alle anderen sehen.

- 25.33. Bei einem echten Kompromiss sind Yamas und Karma ausreichend berücksichtigt. Sonst ist es kein echter Kompromiss.
- 25.34. Ein echter Kompromiss ist nicht möglich, wenn bei Entscheider oder Betroffenen keine ausreichende Offenheit für die Bedürfnisse anderer vorhanden ist.
- 25.35. Ist ein echter Kompromiss nicht möglich, muss der Entscheidende vor allem seine Belange berücksichtigen. (Einhaltung von Yamas, Niyamas, Berücksichtigung von Karma und nachhaltigen Konsequenzen für den Entscheidenden)
- 25.36. Alles andere erzeugt unnötigen Nebel für alle Seiten.
- 25.37. Generell gilt: Vor der Entscheidung hat man eine größere Auswahl, danach hat man sich festgelegt.
- 25.38. Wahlfreiheit vor der Entscheidung und die Festlegung durch die Entscheidung können vielfältige Formen des Nebels aktivieren.
- 25.39. Es ist hilfreich, jeglichen Nebel zu transformieren, der eine Entscheidung beeinflusst, damit soviel Klarheit, Weisheit und Mitgefühl im Moment der Entscheidung vorhanden sind, wie es möglich ist.
- 25.40. Die Wahl zu haben, gibt ein tamasiges Gefühl der Freiheit. Weshalb sich mancher vor Entscheidungen drückt, um dieses Gefühl möglichst lange erleben zu können.
- 25.41. Sattwige Freiheit ist es, in jedem Moment das denken zu können, was man denken möchte. Oder auch, eben nicht zu denken, wenn man nicht denken möchte.
- 25.42. Vor der Entscheidung kann man (tamasig) lieb zu allen sein, insbesondere zu denen, die durch die Entscheidung benachteiligt oder gar verletzt werden würden.
- 25.43. Sattwige Liebe zu allen ist es, notwendige Entscheidungen zügig zu treffen und durch die Entscheidung Benachteiligten mit Mitgefühl das Ergebnis zügig und möglichst selbst zu überbringen.
- 25.44. Die Wahl bei einer Entscheidung kann rajasisch unnötig hinausgezögert werden, um andere „zappeln zu lassen“ und die Macht über andere zu genießen.
- 25.45. Bei einer sattwigen Entscheidung geht es um die Sache und um die Menschen. Der Entscheider fühlt sich in Verpflichtung für alle Betroffenen (einschließlich sich selbst). Er verwendet die zügige Entscheidung zum Wohle von allen.
- 25.46. Einen Standpunkt zu vertreten, ruft bei anderen Zustimmung, Desinteresse oder Ablehnung hervor.
- 25.47. Den sattwigen Entscheider stören Desinteresse und Ablehnung nicht. Er weiß, dass beides zum Leben gehört, und ruht in sich selbst.
- 25.48. Ein tamasige Idee bei Entscheidungen ist es, den eigenen Standpunkt zu verheimlichen und deshalb die Entscheidung so lange wie möglich hinaus zu zögern.
- 25.49. Sattwig ist es, den eigenen Standpunkt fest und mit Mitgefühl zu vertreten. Ohne Rücksicht auf mögliches Desinteresse und Ablehnung.
- 25.50. Eine rajasische Idee ist es, eine Festlegung bei einer Entscheidung als Einschränkung der Wahlfreiheit zu interpretieren.
- 25.51. Im Gegenteil: Das Aufschieben von Entscheidungen führt zu einem Verlust an freier Aufmerksamkeit, wodurch Erfolg und sinnvolles Leben abnehmen. Auch die Wahlfreiheit bei anderen Entscheidungen leidet darunter.
- 25.52. Dieser Teufelskreis lässt sich nur durch sattwige Entscheidungen einschließlich einer zügigen Umsetzung durchbrechen.
- 25.53. Eine rajasische Idee ist das sich Größer machen des Egos durch die Entscheidung, weil ein Mensch und nicht ein anderer entscheiden darf. Sie könnte lauten: „ICH! entscheide. Und nicht Du.“
- 25.54. Der Sattwige entscheidet in Pflicht für die anderen. Er nimmt sich nicht wichtiger als er ist und ist sich seines Wertes bewusst (Demut).
- 25.55. Ihm ist es letztendlich sogar egal, ob es bekannt wird, dass er entschieden hat und freut sich über seine Weisheit, die allen dient.
- 25.56. Schnelle Entscheidungen bei schwacher Wissensbasis, vielleicht sogar mit Stolz verbunden, sind rajasisch.
- 25.57. Sattwige Entscheider beschaffen sich eine ausreichende Wissensbasis, transformieren allen Nebel und treffen Entscheidungen gelassen und in Ruhe.
- 25.58. Manche Menschen entscheiden tamasig, in dem sie nach der Entscheidung diese nicht umsetzen.
- 25.59. Der Sattwige setzt seine gefällten Entscheidungen zügig um, um auch die Ergebnisse sehen und fühlen zu können.
- 25.60. Außerdem ermöglicht es die schnelle Umsetzung, Fehler schneller zu erkennen und zu korrigieren.
- 25.61. Einige Menschen haben einen rajasischen Genuss, in dem sie sich über den eigenen Vorteil freuen, egal, wie andere Menschen dadurch benachteiligt werden.
- 25.62. Der sattwige Genuss besteht aus der gewonnenen Klarheit und der Vorfreude auf die Umsetzung zum Wohle von allen.

- 25.63. Eine tamasige Idee ist es, dass Entscheidungen, die von den Betroffenen als nachteilig empfunden werden, in die eigene Einsamkeit führen.
- 25.64. Nicht entscheiden können führt in die Einsamkeit. Die Klarheit und die Kraft einer sattwigen Entscheidung führt zu innerer Stärke, Gelassenheit und Selbstvertrauen, was, wie immer, Gleichgesinnte anzieht. Und das führt bestimmt zu keiner Einsamkeit.
- 25.65. Manche Menschen wollen für sie unbequeme Wahrheiten lieber ruhen lassen und belassen alles auf tamasige Weise beim Alten. Auch wenn eine Entscheidung für eine Veränderung wieder mehr mit dem Sinn des Lebens verbinden würde.
- 25.66. Andere treffen aus Angst vor der Aktivierung von Nebel keine Entscheidung, selbst wenn sie wissen, dass eine Entscheidung gefällt werden müsste.
- 25.67. Der fast Sattwige entscheidet gerne und freut sich, jeglichen Nebel zu transformieren, der eine sattwiger Entscheidung eintrüben würde. Das ist der Weg zu Satya, der Wahrhaftigkeit (siehe 13.5).
- 25.68. Manche Entscheidungen scheinen Widersprüche zwischen den Yamas hervorzurufen, insbesondere zwischen Gewaltlosigkeit (Ahimsa) und Wahrhaftigkeit (Satya).
- 25.69. Emotionen bei diesen Widersprüchen weisen auf Nebel hin, den der sattwige Entscheider vor seiner Entscheidung transformiert.
- 25.70. Sind keine Emotionen aktiv und fällt die Entscheidung immer noch schwer, ist es hilfreich, über die Sätze 25.1 – 25.16 zu meditieren.
- 25.71. Auch eine Meditation mit der Bitte um göttliche Führung ist hilfreich.
- 25.72. Manche Menschen klären Widersprüche (unbewusst) nicht auf, um unbequeme Wahrheiten zu vermeiden.
- 25.73. Die ewige Lähmung durch die selbst herbeigeführte Täuschung ist unvermeidlich, solange der Entscheidende nicht ehrlich zu sich selbst wird.
- 25.74. Manche verharren aus der Angst vor Veränderung im alten Zustand. Aus der Angst, nach der Veränderung könnte es Ihnen noch schlechter gehen.
- 25.75. Der sattwige Entscheider erkennt die Ängste als Illusion und transformiert sie. Die Ehrlichkeit über den momentanen Zustand nimmt zu und stärkt die Entscheidungsfähigkeit.
- 25.76. Manche vernebeln (mit Hilfe von zu vielen Gedanken, anderen Emotionen oder Genussmitteln) Emotionen aus Bequemlichkeit.
- 25.77. Das verstärkt das Leiden, bis derjenige sich zu einem späteren Zeitpunkt zwangsweise den Emotionen stellt.
- 25.78. Es ist immer hilfreich, sich der kurzfristigen Unbequemlichkeit einer ungewünschten Emotion zu stellen und langfristig Gewinn daraus zu ziehen als kurzfristig einen Genuss zu haben und langfristig doch zu leiden.
- 25.79. Manche Entscheidungen müssen unter Zeitdruck gefällt werden. Dieses ist, wann immer es geht, zu vermeiden.
- 25.80. Es ist immer hilfreich, sich der Emotion des „Drucks“ vor der Entscheidung zu stellen und sie zu transformieren.
- 25.81. Manche führen absichtlich Zeitdruck herbei, bis sie letztendlich entscheiden müssen.
- 25.82. Die Transformation der mit dem Aufschieben verbundenen Emotionen erleichtert besonders, da die Konsequenzen der zu späten Entscheidungen wegfallen.
- 25.83. Manche gehen aus Bequemlichkeit notwendige Veränderungen nicht an. Das eigene Karma wird sie langfristig ein sehr unbequemes Leben führen lassen.
- 25.84. Auch das Zeigen von Emotionen – Nebel der Emotionalhülle – ist eine (bewusste oder unbewusste) Entscheidung.
- 25.85. Wobei unbewusst aktivierte Emotionen häufig nicht nur durch eine reine Willensentscheidung zum Wiedereinschlafen gebracht werden können.
- 25.86. Anmerkung: Durch bewusst intensives Denken, Rückzug von der Außenwelt oder große Kontrolle kann man aktive Emotionen zügeln oder gar unterdrücken, allerdings nicht transformieren.
- 25.87. Das Verleugnen der eigenen Entscheidung und damit der eigenen Verantwortung lähmt langfristig, weil sie in diesem Gebiet eine Transformation und damit Wachstum unmöglich macht.
- 25.88. Schon im ersten Kapitel hieß es: „Solange Atman nicht erlebt ist, kommt mehr Nebel von einem selbst als vermutet.“ (Vers 3.27)
- 25.89. Entscheidungen können trotz sorgfältigster Wissensansammlung und intensiver Transformation des Nebels zu anderen als den gewünschten Ergebnissen führen.
- 25.90. Sich dafür zu verurteilen, ist die nichts Weiteres als die Erzeugung des unnötigen Nebels „Drama“.
- 25.91. Das nicht daraus lernen ist fatal, weil auch zukünftige Entscheidungen einen ähnlichen Weg nehmen können.
- 25.92. Die aufkommenden Emotionen weisen auf die Intention hin. Und weicht die vom geplanten Ergebnis ab, gilt es, die Emotion zu transformieren.
- 25.93. Die Transformation der Emotionen verbessert die Qualität der zukünftigen Entscheidung enorm.

## 26. Handeln

- 26.1. Handeln im anthropologischen und umgangssprachlichen Sinne heißt, es handelt, wer nicht nur reagiert, sondern von sich aus etwas tut oder unterlässt, d. h. mit Bewusstsein agiert und arbeitet. (Wikipedia.de, 3.7.2007)
- 26.2. Handeln kann zu Atman hinführen und von Atman wegführen oder neutral dazu stehen.
- 26.3. Darüber entscheiden im wesentlichen Moral (siehe Kapitel 12) und Werte (siehe Kapitel 13).
- 26.4. Handeln kann in Bezug auf das angestrebte Ziel hilfreich sein, davon wegführen oder neutral dazu stehen.
- 26.5. Im sattwigen Fall steht das Ziel im Einklang mit der Verwirklichung des Atman und das Handeln im Einklang mit beidem.
- 26.6. Wie immer entscheidet die Intention den Hauptteil des Ergebnisses. Das Oberflächliche Handeln spielt meist nur die 2. Rolle.
- 26.7. Was allerdings von denen, die noch sehr in der Illusion ihrer eigenen Gedanken, Emotionen, Wünschen und Begehren verhaftet sind, nicht erkannt wird.
- 26.8. Von daher ist es für die Selbstführung des Aspiranten wichtig, jeglichen Widerstand und Begehren zu transformieren sowie sich in müheloser Konzentration zu üben.
- 26.9. Diese Qualitäten sind nicht nur für die Selbstführung wichtig, sondern auch für die Verwirklichung von Atman.
- 26.10. Denn mühelose Konzentration auf das, was zu tun ist, führt zu karmalosem Handeln<sup>1</sup>, da während des Handelns die Früchte der Handlung völlig unwichtig geworden sind.
- 26.11. Krishna sagt dazu in der Bhagavad Gita: „Aber für den Menschen, der sich nur im Selbst erfreut, der Zufriedenheit im Selbst findet und im Selbst Genüge hat, gibt es wahrlich nichts zu tun (III.17). Für ihn ist ohne Bedeutung, was getan oder unterlassen wird; er ist auch von niemandem in keiner Hinsicht abhängig (III.18). Daher tue ohne Verhaftung stets das, was getan werden muss. Denn durch verhaftungsloses Handeln erreicht der Mensch das Höchste (III.19).“ [2]
- 26.12. Das mühelose Handeln führt nicht nur zu Atman, sondern führt dazu, dass sogar die einfachsten Handlungen als freudvoll, wenn nicht sogar ekstatisch erfahren werden.
- 26.13. Auf diese Weise wird auch der Alltag spiritualisiert und Atman wesentlich schneller verwirklicht.
- 26.14. Das Leben wird leicht, fröhlich, gelassen.
- 26.15. Das Erarbeiten müheloser Konzentration ist die Voraussetzung, wenn sich der Erfolg im Handeln steigern soll.
- 26.16. Vor dem Handeln ist es hilfreich, sich zu sammeln, sich die Intention des Handelns vorzugeben, vielleicht sogar laut aussprechen.
- 26.17. Das hilft, sich seiner tieferen Schichten seines Nebels bewusst zu werden.
- 26.18. Denn steht der Nebel im Widerspruch zur willentlich vorgegebenen Intention, wird er sich so bemerkbar machen, dass er wahrgenommen werden kann.
- 26.19. Der Handelnde kann dann, wenn sein Willen stark genug ist, kraft Willensakt die vorgegebene Intention gegen die Nebel durchsetzen.
- 26.20. Auch dieses geschieht im Idealfall immer noch möglichst mühelos.
- 26.21. Hat der Aspirant das Gefühl, der widersprechende Nebel ist zu mächtig, kann er durch bewusste und tiefe Bauchatmung, das Rezitieren eines Mantras und langsameres Handeln als gewöhnlich seine gewünschte Intention stärken und den Nebel schwächen.
- 26.22. Dieser Weg funktioniert für viele Formen gewöhnlichen Nebels.
- 26.23. Fühlt sich der Handelnde trotz dieser Vorgehensweise immer noch zu schwach, sich gegenüber dem Nebel durchzusetzen, ist es hilfreich, erst den Nebel zu transformieren und dann zu Handeln.
- 26.24. Denn sonst läuft der Handelnde Gefahr, dass der Nebel die Intention vorgibt und nicht er.
- 26.25. In diesem Fall wird das Handeln vom Ziel abgelenkt, vielleicht sogar widersprüchlich zum Ziel.
- 26.26. Nach einer erfolgreichen Transformation des Nebels kann das Handeln wahlweise erfolgen oder weitere Formen des Nebels müssen transformiert werden.
- 26.27. Nicht zu handeln trotz getroffener Entscheidung ist Nebel, der wie jeder andere Nebel möglichst schnell transformiert werden sollte.
- 26.28. Für ein erfolgreiches Leben ist es wichtig, dass die der Handlung gegebene Intention mit den kurzfristigen und langfristigen Zielen in Einklang steht.
- 26.29. Oder Ihnen zumindest nicht widerspricht.
- 26.30. Denn größere Ziele können nur dann erreicht werden, wenn die vielen Handlungen des täglichen Lebens mit ihnen in Einklang stehen.
- 26.31. Von daher ist es hilfreich, die vorgegebene Intention daraufhin zu überprüfen, ob sie mit den vorgegebenen Zielen in Einklang steht.

---

<sup>1</sup> Karmaloses Handeln heißt, das Handeln kein neues Karma erzeugt.

- 26.32. Am einfachsten geschieht das durch regelmäßige Visualisierung des Zieles.
- 26.33. Dann wird das Bewusstsein automatisch dafür geschärft, ob die Intention den Zielen entspricht oder widerspricht.
- 26.34. Dann kann man die gewünschte Intention den Zielen anpassen.
- 26.35. Die grundlegenden Ziele selbst sollten nicht ad hoc umgeschmissen werden.
- 26.36. Denn schnell baut sich das Ego wieder auf.
- 26.37. Möglichst müheloses Handeln ist immer auch möglichst gelassenes und möglichst souveränes Handeln.
- 26.38. Es nutzt das momentane Potenzial des Handelnden voll aus.
- 26.39. Denn das Arbeiten an Mühelosigkeit und Konzentrationsfähigkeit macht jeglichen aktivierten, aber für den Handelnden unsichtbaren Nebel aus Verstandes- und Emotionalhülle sichtbar, der diesen Zielen widerspricht.
- 26.40. Dieser Nebel kann dann transformiert werden.
- 26.41. In der Mühelosigkeit ist das Handeln nicht nur erfüllter und freudvoller, es hat auch für das erfolgreiche Handeln Vorteile.
- 26.42. Im Handeln bleibt der Blick auch eher erhalten, ob das Handeln mit dem vorgegebenen Ziel und der Verwirklichung Atmans im Einklang ist.
- 26.43. In diesem Zustand ist die Wahrnehmung ausgeprägter. Das führt zu einem scharfen Blick für eine geschickte Umsetzung der geplanten Ideen und vor drohenden Gefahren.
- 26.44. In der mühelosen Konzentration kann sich ein Fluss ergeben, bei dem die echte Intuition das Handeln vorgibt.
- 26.45. Das Handeln wird völlig egoles, Atman wirkt durch den Handelnden.
- 26.46. Dadurch entstehen Lösungen in einer Qualität, Geschwindigkeit und mit einer Freude, die das Ego noch nicht einmal annähernd erreichen kann.
- 26.47. Diese Qualität an Lösungen kann der Handelnde auch durch den bewussten Gedanken fördern, dass immer Atman handelt.
- 26.48. Die Förderung erfolgt auch durch Widmung jeglichen Handelns, von Erfolgen und Misserfolgen dem unbeschreiblichen, alles durchdringenden Brahman, der sich in ihm durch Atman verwirklicht.
- 26.49. Das Ego ist in der Tat nicht fähig, die schon angegebenen Fertigkeiten im Handeln zu erreichen.
- 26.50. Der Nebel in Form von Wunsch nach Ruhm wird andere dazu bringen, ihre Unterstützung in Quantität und / oder Qualität zu verringern oder gar zu verweigern.
- 26.51. Und diese Gedankenform schneidet den Handelnden von der echten Intuition ab.
- 26.52. Auch Arroganz führt zu diesen beiden Nachteilen.
- 26.53. Und die Idee des alleine Schaffen wollens oder müssens.
- 26.54. Und die Idee der eigenen Minderwertigkeit.
- 26.55. All diese Ideen aktivieren die Verstandeshülle stark. Durch wird die Wahrnehmungsfähigkeit und Aufmerksamkeit auf das Handeln verringert, die Qualität kann nicht mehr so gut sein.
- 26.56. Der Handelnde, der die echte Intuition spürt, weiß und spürt, dass nicht er selbst handelt.
- 26.57. Er ist dankbar und erfreut sich am Geschaffenen, ohne sich daran zu erfreuen, dass ausgerechnet er es erschafft hat.
- 26.58. Das ist echte Bescheidenheit.
- 26.59. Achtung: Das Ego ist auch Meister im Nachahmen der echten Bescheidenheit.
- 26.60. Der gewöhnliche Handelnde kann sich nicht immer mühelos konzentrieren und ist auch nicht immer von den Früchten des Handelns losgelöst.
- 26.61. Das Handeln hat dann ungewünschte Nebeneffekte, erfolgt nicht in der gewünschten Qualität oder führt sogar zum Misserfolg.
- 26.62. Auch hier gilt: Die Intention bestimmt, was erlebt wird.
- 26.63. Die nicht gewünschten Anteile des Ergebnisses und die Emotionen über das nicht gewünschte Ergebnis weisen auf den aktiven Nebel hin, der das Handeln in die nicht gewünschte Richtung gelenkt hat.
- 26.64. Ihn gilt es zu transformieren, soll sich beim nächsten Handeln der Erfolg vergrößern. Wird er nicht transformiert, kann der Erfolg nicht gesteigert werden.
- 26.65. Daher ist es töricht, sein Handeln verbessern zu wollen, ohne den nicht gewünschten Nebel zu transformieren und so weiter zu machen wie bisher.
- 26.66. Genauso töricht ist es, sich für das nicht Erreichte oder unerwünscht Aufgetretene zu verurteilen.
- 26.67. Denn das Karma in Form des Nebels gilt es abzuarbeiten, indem man daraus lernt (den Nebel transformiert).
- 26.68. Die Verurteilung verhindert nicht nur das Lernen, sie verstärkt den Nebel sogar.
- 26.69. Lernen Wollen mit möglichst großer Gelassenheit ist also das Mittel der Wahl, um den Nebel zu transformieren und schnellstmöglich weltliche und spirituelle Fortschritte zu erreichen. (Auch hier



noch einmal der Hinweis, dass die Trennung von weltlich und spirituell nur von weltlich orientierten Menschen erfolgt. Für den spirituellen existiert die Trennung nicht)

26.70. So entsteht Gleichmut und die Freude des mühelosen, konzentrierten Handelns.

## 27. Reagieren

27.1. Reaktion ist die „Handlung, die aus einer vorhergehenden Handlung oder einem Reiz kausal folgt“. (Wikipedia.de, 5.7.2007)

27.2. Bewusstes, freiwilliges Handeln (siehe Kapitel 26) ohne Reaktionszwang ist dem Reagieren müssen immer überlegen.

27.3. Es ist von daher hilfreich, sich rechtzeitig und angemessen um seine Anliegen zu kümmern, so dass möglichst wenig reagiert werden muss.

27.4. Eine Reaktion erfolgt im Idealfall aus echter Intuition.

27.5. Sie kann auch durch bewusstes Handeln erfolgen.

27.6. Oder durch die Aktivierung von Nebel, der zu automatisiertem Handeln (Wiederholen der Vergangenheit) führt.

27.7. Bewusstes Handeln kann auch mit automatisierten Anteilen, insbesondere Emotionen vermischt sein.

27.8. Reaktion aufgrund echter Intuition ist immer das Anzustrebende.

27.9. Sie ist die einzige Variante, die völlig situationsgerecht und frei von Nebel (der Vergangenheit) ist.

27.10. Sie kann völlig neuartig und unbekannt für den Reagierenden sein.

27.11. Was das Ego häufig dazu verleitet, das ungewohnte, untypische Verhalten im Nachhinein zu verurteilen.

27.12. Zur Qualität des Handelns steht alles im entsprechenden Kapitel (siehe Seite 26).

27.13. Die Reaktion durch automatisiertes Handeln ist niemals anzustreben, da die Reaktion in einer (prägenden) Situation der Vergangenheit hilfreich gewesen sein mag, aber es jetzt höchstwahrscheinlich nicht mehr ist.

27.14. In Wirklichkeit gibt sie der Außenwelt Macht über den Reagierenden.

27.15. Denn, einmal angestoßen, kann der Reagierende nur noch mit großem Willenseinsatz sein „Automatikprogramm“ stoppen.

27.16. Bei emotionalen Reaktionen ist dieses fast gar nicht möglich.

27.17. Das ist auch der Grund, weshalb der reine Vorschlag, eine Situation zukünftig zu ändern, die in ähnlicher Weise in der Vergangenheit emotional

war, nicht zum Ziel führt: Schläft die Emotion nur und ist sie nicht transformiert, wird sie beim nächsten Mal wieder aktiviert.

27.18. Auch hier wird deutlich, dass Souveränität im Leben, also in der Gegenwart, nur durch emotionalen Frieden mit der Vergangenheit zu erreichen ist.

27.19. Anspannung erniedrigt den Aktivierungspegel des Nebels, Entspannung erhöht ihn.

27.20. Daher ist das Anstreben eines entspannten (nicht eines faulen und auch nicht eines langweiligen!) Lebens auch hier hilfreich.

27.21. Bewusste Reaktionen sollten nur mit viel Bedacht gewählt werden. Zu schnell bläht sich das Ego auf, um Recht zu bekommen.

27.22. Und führt zu einer Eskalation und nicht zu einer Deeskalation.

27.23. Daher ist es in einer schwierigen Situation besonders wichtig, Kontakt zu den höheren Schichten zu halten.

27.24. Bewusste Entspannung durch Loslassen jeglicher Muskelspannung, tiefe und ruhige Bauchatmung, Konzentration auf das 3. Auge oder das Herz Chakra sowie das Rezitieren eines Mantras erhöhen das Bewusstsein.

27.25. Und lassen schlafenden Nebel länger ruhen.

27.26. Der geübte Aspirant wendet mehrere der Techniken gleichzeitig an und hat trotzdem noch genügend Aufmerksamkeit in der Außenwelt.

27.27. Je entspannter, gelassener und müheloser der Reagierende in einer (schwierigen) Situation ist, desto mehr nähert er sich der Reaktion durch echte Intuition.

27.28. Das Zeigen von Emotionen ist meistens hilfreicher als das Unterdrücken von Emotionen.

27.29. Das gilt insbesondere für das Zeigen von Wut, wenn der Reagierende sich nicht mehr anders zu helfen weiß und / oder die Umgebung nur durch intensive Emotionen zu einer Reaktion auf den Reagierenden gebracht werden kann.

27.30. Es ist allerdings aus Sicht von Erfolg, Karma und Verwirklichung des Atman hilfreicher, gelassen und souverän seinen Standpunkt zu vertreten.

27.31. Daher noch einmal der Hinweis, dass derjenige mit emotionalem Unfrieden manipulierbar ist, der mit emotionalem Frieden souverän bleibt.

27.32. Die Durchschlagskraft wird friedlicher und dennoch größer.

27.33. Die Umwelt wird weniger nachtragend und entwickelt mehr Respekt vor dem Reagierenden.

27.34. Das Entwickeln eines souveränen, mühelosen Vertretens des Standpunkts hat auch den Vorteil, dass man sich rechtzeitig um seine Belange und Bedürfnisse kümmern kann.

27.35. Was den Reagierenden in die Situation des Agierenden (Handelnden) und damit in die Position des Erfolgreichen bringt.

## **28. Ziele, Positives Denken, Selbstvertrauen, Umgang mit Fehlern und Rückschlägen**

- 28.1. Erfolg ist denen beschieden, die positiv denken können.
- 28.2. Positives Denken wird genau wie negatives Denken zur „Selbsterfüllenden Prophezeiung“, sofern Intention und Denken, Sprechen und Handeln die gleiche Ausrichtung haben. (Siehe 10.11 bis 10.17)
- 28.3. Zum Positiven Denken gehören mehrere Eigenschaften.
- 28.4. Die wichtigste Eigenschaft ist das Setzen von Zielen.
- 28.5. Im sattwigen Fall führt das Ziel zu Atman hin. Es sollte auf keinen Fall der Verwirklichung des Atman, den Yamas oder Niyamas (siehe Kapitel 13) widersprechen.
- 28.6. Ohne Ziel werden meist unbewusste rajasige oder tamasige Ziele gelebt. Das könnte zum Beispiel sein: „Ich treibe unbewusst im Strom des Lebens.“ Oder: „Ich lebe das gleiche Leben wie gestern“ Oder: „Ich muss immer kämpfen“.
- 28.7. Auch andere Überzeugungen sind denkbar.
- 28.8. Alle außer dem Selbstverwirklichten müssen sich, wenn sich das Leben positiv entwickeln soll, Ziele setzen.
- 28.9. Danach folgt gleich das Vertrauen, dass das zu erreichende Ziel auch wirklich erreicht werden kann.
- 28.10. Der Glaube an Atman oder eine andere Idee von Gott, die einen bei der Umsetzung unterstützt, ist dabei besonders hilfreich.
- 28.11. Beides hilft insbesondere in schwierigen Situationen oder beim Hadern mit sich selbst (letzteres ist auch nur Nebel, der zu transformieren ist).
- 28.12. Das Ziel darf knistern, elektrisieren, Vorfreude erzeugen (Eustress).
- 28.13. Man kann die Verbindlichkeit gegenüber sich selbst erhöhen, indem man seine Ziele nach außen kommuniziert.
- 28.14. Fast genauso wichtig ist die Verwurzelung mit einem Aspekt des Karma: alle Schwierigkeiten sind Aufgaben, in denen spirituell zu lernen ist oder Wissen, Fähigkeiten oder Charaktereigenschaften neu anzueignen oder auszubauen sind.
- 28.15. Selbstvertrauen heißt, soviel innere Stärke zu besitzen, dass nicht ganz von aktiviertem Nebel

vereinnahmt wird und erkennen kann, dass man nicht dieser Nebel ist, sondern er nur zum Karma gehört.

- 28.16. Sivânanda hat gesagt: „Der Optimist sieht in jeder Schwierigkeit die Chance, der Pessimist in jeder Chance die Schwierigkeit.“
- 28.17. Durch und während der Verwirklichung des Zieles findet Veränderung bei einem selbst und in der Umwelt statt.
- 28.18. Diese Veränderung sollte nicht nur getragen, sondern sogar gewünscht werden.
- 28.19. Und zum Erreichen eines höheren Gipfels ist das Durchqueren von Tälern notwendig: man begegnet Seiten von sich selbst, manchmal auch von anderen, mit denen man nicht gerechnet hätte.
- 28.20. Auch hier hilft die Verwurzelung mit dem Karma.
- 28.21. Hilfreich ist – wie überall im Leben – ein liebevoller Umgang mit sich und anderen.
- 28.22. Zum liebevollen Umgang mit sich selbst gehört das sich Fordern, das Zeigen großen Einsatzes, aber keine Überforderung und keine Überlastung.
- 28.23. Der Fortschritt ist der Maßstab für den Einsatz, wobei Entspannung, Gelassenheit und Fröhlichkeit als Überlastungsschutz dienen.
- 28.24. Zum liebevollen Umgang mit anderen gehören Mitgefühl, und natürlich die Yamas von Patanjali (siehe 13.3).
- 28.25. Und das Vorleben der Eigenschaften, die man sich von anderen wünscht, ohne sie von anderen zu erwarten.
- 28.26. Positiv denken heißt übrigens nicht, gute Miene zum Bösen Spiel zu machen, oder Emotionen und Gefühle wegzudrücken oder Dinge schön zu reden, wenn es nicht so läuft, wie es laufen soll.
- 28.27. Das ist einfach eine Maske des Egos, die irgendwann, meistens im unpassenden Moment, platzen wird.
- 28.28. Wenn Anspannung und / oder Hektik zunehmen, wird nicht hilfreicher Nebel aktiv (siehe Kapitel 21), das Selbstvertrauen nimmt ab.
- 28.29. Spätestens dann ist der Zeitpunkt gekommen, das Stoppen unerwünschter Gedankenformen (siehe 16.49 ff., 27.24) zu üben.
- 28.30. Die Visualisierung des Zieles gibt den Hüllen die Ausrichtung auf das Ziel, und aktiviert den Nebel, der sowieso zu transformieren ist.
- 28.31. Zur Visualisierung können mehrere Punkte gehören.
- 28.32. Man kann sich vorstellen, wie man sich fühlt, wenn das Ziel erreicht ist.
- 28.33. Man kann sich vorstellen, was dann im Leben anders ist.

- 28.34. Und, wie man anders mit Menschen umgeht oder wie Menschen anders mit einem selbst umgehen.
- 28.35. Die Vorgabe eines realistischen Zeitpunkts bis zum Erreichen des Ziels ist hilfreich.
- 28.36. Die Nicht-Ausgerichteten werden dieses als unnötigen Druck empfinden.
- 28.37. Sie sehen nicht, dass der Druck nur Nebel ist, den es zu transformieren gilt.
- 28.38. Den (ausgerichteten) Optimisten erfüllt der Termin mit Vorfriede, da dann das Ziel erreicht sein kann und etwas Neues erschaffen wurde.
- 28.39. Das heißt nicht, dass der Termin auf Biegen und Brechen einzuhalten ist.
- 28.40. Denn Zeitnot ist rajasig und es ist tamasig, wenn man Zeit für die Fertigstellung hätte und es dennoch nicht tut.
- 28.41. Der Termin fördert im Wesentlichen die Ausrichtung.
- 28.42. Und zeigt Nebel auf, der so oder so die Umsetzung sabotiert hätte. Und dieser Nebel ist zu transformieren, wenn das Ziel mühelos und entspannt erreicht werden soll.
- 28.43. Alle großen Ziele benötigen einen Plan, der die begehren Teilschritte in der richtigen Reihenfolge aufzeigt.
- 28.44. Eine gute Planung erleichtert Entscheidungen und Handeln.
- 28.45. Auch ein Plan ist nur ein Plan. Tritt neues Wissen auf, dass den Plan hinfällig macht, ist der Plan anzupassen.
- 28.46. Und doch erspart die Planung Unmengen an Zeit und unnötiger Arbeit. (Unnötige Arbeit aktiviert Unmengen an Nebel in Form von Widerstand und Emotionen.)
- 28.47. Das größte Ziel, die Selbstverwirklichung (Verwirklichung des Atman), benötigt weder einen großen Plan noch ein Wunschzeitpunkt.
- 28.48. Den Zeitpunkt kann man sowieso nicht festlegen, da die Verwirklichung nur durch die Gnade Gottes erfolgt.
- 28.49. Der Plan ist ganz einfach: Jeglichen Nebel möglichst schnell transformieren, der den Aspiranten daran hindert, den Alltag liebevoll und mitfühlend, mühelos konzentriert auf das, was zu tun ist, zu (er)leben.
- 28.50. Ein spirituelles Tagebuch kann den Erfolg erhöhen.
- 28.51. Entscheidungen und Handeln sollten sattwig erfolgen. Diese Anteile sind so groß, dass ihnen eigene Kapitel gewidmet worden sind (Kapitel 25, 26).
- 28.52. Das Aufgeben von Zielen kann verhängnisvoll für den Rest des Lebens werden.
- 28.53. Es ist hilfreich, genau zu überprüfen, ob das Ziel zu groß war, Widerstände im Außen vorher nicht gesehen worden sind oder aktiver Nebel das Erreichen behindert hat.
- 28.54. Letzteres kann man durch Transformation des Nebels lösen und weiter machen.
- 28.55. War das Ziel zu groß oder hat man Widerstände im Außen nicht gesehen, ist es besonders wichtig, den Nebel zu erkennen und zu transformieren, der dieses zu große Ziel und damit das Scheitern vorprogrammiert hat.
- 28.56. Auf diese Weise kann man das Karma abarbeiten und damit das nächste Ziel erfolgreicher umsetzen.
- 28.57. Wird das Karma nicht abgearbeitet, wird das Selbstvertrauen angeknackst und das Ziel mit deutlich weniger Enthusiasmus und Optimismus angegangen.
- 28.58. Es kann sich sogar Resignation einstellen.
- 28.59. Umgekehrt stärkt jeder Erfolg das Selbstvertrauen. Das nächste Ziel kann kommen.
- 28.60. So heißt es: „Nichts ist erfolgreicher als der Erfolg.“
- 28.61. Ein weiterer Engelskreis<sup>1</sup> bildet sich.
- 28.62. Irgendwann kommt der Punkt, an dem der Erfolgreiche erkennt, dass alle Ziele außer der Verwirklichung des Atman keine echte Freude geben.
- 28.63. Spätestens dann gilt es das wichtigste und größte Ziel des positiv denkenden Menschen anzugehen: Der Verwirklichung des Atman.

## 29. Ohnmacht, Zweifel und deren Überwindung

- 29.1. Ideale Voraussetzungen für Erfolg sind
- mühelose Konzentrationsfähigkeit auch bei Stress
  - körperliche Fitness
  - ruhige, tiefe Bauchatmung
  - guter Zugang zu und Umgang mit Emotionen, Gefühlen und Bedürfnissen von sich selbst und anderen
  - das im Auge behalten des langfristigen Zieles
  - richtiges Entscheiden (siehe Kapitel 25) und richtiges Handeln (siehe Kapitel 26) in Bezug auf dieses Ziel.
- 29.2. Bei Vorliegen dieser Voraussetzungen ergibt sich meistens ein guter Zugang zur echten Intuition.

---

<sup>1</sup> Definition des Engelskreises: siehe Fußnote Seite 32.

- 29.3. Verschiedene Gedankenformen erschweren oder verhindern gar den Erfolg. Zweifel, Ängste oder gar die Emotion der Ohnmacht treten auf.
- 29.4. Von den behindernden Gedankenformen tritt meistens nicht nur eine auf.
- 29.5. Erfolg lässt sich am einfachsten verhindern, wenn man sich überhaupt keine Ziele setzt. Darauf zu warten und nichts aktiv dafür zu tun, dass Glück und Erfolg von alleine kommen, funktioniert nur bei sehr wenigen.
- 29.6. Nämlich bei denen, deren Karma Glück und Erfolg vorsieht und bei denen, die Selbstverwirklichung erreicht haben.
- 29.7. Für alle anderen hat das Fehlen von Zielen fatale Konsequenzen.
- 29.8. Keine Ziele zu haben heißt, seinem Geist keine Ausrichtung zu geben. Mehr dazu findet sich in Kapitel 28 Ziele, Positives Denken.
- 29.9. Genau so schwer wiegt das Nichtverwirklichen von Zielen aus Bequemlichkeit: In diesem Fall muss man etwas aufgeben, das nur vordergründig glücklich macht.
- 29.10. Wobei das Fatale an der Situation ist, das der Handelnde nicht erkennt, dass das, was vordergründig glücklich macht, kein langfristiges Glück bringt.
- 29.11. Denn langfristiges Glück bringt nur das erfolgreiche Umsetzen von Zielen.
- 29.12. Ohnmacht entsteht auch, wenn man Ziele umsetzen möchte, aber nicht weiß wie.
- 29.13. Hier ist es hilfreich, jemanden oder sogar mehrere zu fragen, wie sie dieses Ziel schon umgesetzt haben.
- 29.14. Fast genauso hilfreich ist es, jemanden zu fragen der im Umsetzen seiner Ziele generell sehr erfolgreich ist.
- 29.15. In beiden Fällen geht es nicht darum, den Befragten zu kopieren – es sein denn, der Fragende wünscht dieses.
- 29.16. Vielmehr geht es um die Lösungsstrategie, die zur Umsetzung des Zieles gehört.
- 29.17. Die Lösungsstrategie regt das eigene Gehirn an, so dass die für einen selbst passenden Lösungen gefunden werden können.
- 29.18. Regelrecht brachial im Umgang mit sich selbst ist das Unterdrücken eigener Ziele, weil der Handelnde sich eigene Defizite nicht eingestehen will und der Außenwelt die Schuld für das Nichterreichen gibt.
- 29.19. In diesem Fall dominiert das Ego die Bedürfnisse. Das Leiden wird solange anhalten, bis eine große Einsicht – manchmal geht eine persönliche Katastrophe voraus – dem Ego zeigt, dass es nicht so herrlich ist, wie es glaubt.
- 29.20. Kommt die Einsicht nicht, wird das Leiden bis zum Lebensende anhalten.
- 29.21. Manche Menschen fühlen sich ohnmächtig, weil es ihnen „verboten“ ist, Emotionen und Bedürfnisse zu zeigen.
- 29.22. In einer verschärften Form nehmen diese Menschen ihre Bedürfnisse und Emotionen irgendwann selbst nicht mehr wahr. Auch diese Gedankenform automatisiert sich.
- 29.23. Für diese Menschen ist es wichtig, in geschützten Räumen zu lernen, Bedürfnisse und Emotionen zu zeigen bzw. in der verschärften Form erst einmal den Zugang zu Bedürfnissen und Emotionen zu entwickeln.
- 29.24. Das gilt auch für Menschen, die Emotionen und Bedürfnisse zwar zeigen könnten, aber die Idee (Überzeugung) haben, dass sie es nicht dürfen.
- 29.25. Menschen, denen es schwerfällt, sich zu konzentrieren und / oder die nur einen schwachen Willen haben, müssen regelmäßig Konzentrations- und Willensübungen praktizieren, damit sie ihre Ziele erreichen lernen.
- 29.26. Es gibt Menschen, die haben die Idee (Überzeugung), dass sie keinen Erfolg haben dürfen. Für diese Menschen ist es besonders wichtig, dass sie diese Überzeugungen transformieren.
- 29.27. Für manche Menschen ist Erfolg negativ besetzt. Man hat ihnen erfolgreich glauben gemacht, dass es einem mit Erfolg schlechter geht als ohne.
- 29.28. Diese Menschen müssen, wenn sie Erfolg haben wollen, alle Bewertungen und Urteile über Erfolg transformieren. Erst dann werden sie Spaß am Erfolg entwickeln können.
- 29.29. Das gilt auch für Menschen, die einfach faul sind.
- 29.30. Bei allen dreien hilft die Charaktereigenschafts-Meditation (siehe A.3).
- 29.31. Manche Menschen haben ein so verblendetes Ego, dass sie sich nicht vorstellen, geschweige denn zugestehen können, dass auch sie dunkle Seiten haben (siehe 18).
- 29.32. Bei diesen Menschen ist es besonders wichtig, aus den Früchten des Handelns zu lernen, wenn das Handeln nicht zum gewünschten Ergebnis führt: Das Ergebnis ist die Intention, nicht das Gewünschte! (siehe Kapitel 6)
- 29.33. Manche Menschen fühlen sich gar so unschuldig, dass sie sich voll ausleben, ohne Rücksicht auf die Bedürfnisse von anderen zu nehmen.
- 29.34. Diese Menschen haben häufig nur sehr wenig Verantwortungsbewusstsein, weshalb sie nur selten erfolgreich sind.

- 29.35. Wenn hier kein Gespräch über den „eigenen Anteil“ zielführend ist und auch die Idee der „Intention“ diesen Menschen völlig abwegig erscheint gibt es nur eine Möglichkeit: Man muss sie so lange versagen lassen, bis das Ego eine Öffnung für anderen Gedankenwelten zulässt.
- 29.36. Menschen mit Entscheidungs- und / oder Handlungsschwächen finden in den jeweiligen Kapiteln (25 und 26) viele Hinweise.
- 29.37. Allem einfachen und mühelosen Erfolg liegt eine ruhige, mühelose, fortwährende Bauchatmung zu Grunde.
- 29.38. Eine Atemschule, die auch die Atmung im Alltag positiv beeinflusst, ist im Grunde genommen eine Erfolgsschule.
- 29.39. Weil die liebevolle, tiefe, ruhige, sanfte Bauchatmung so viele Eigenschaften hat, die den in diesem Kapitel genannten Misserfolgsk Faktoren entgegenwirkt.
- 29.40. Auch sattwige Ernährung (siehe 20.29) ist ein echter Erfolgsfaktor, der vielen hier benannten Misserfolgsk Faktoren entgegenwirkt.
- 29.41. Wenn allerdings nach 2 Monaten rein sattwiger Ernährung diese immer noch nicht gerne und mit Freude zu sich genommen wird (oder immer noch Entzugerscheinungen bzgl. rajasiger und tamasiger Ernährung da sind), ist es hilfreich, die ganzen Werturteile und Bewertungen zu transformieren.
- 29.42. Denn auch gesunde Ernährung mit verbittertem Geist führt nicht zum Erfolg.
- 29.43. Zu guter Letzt sei darauf hingewiesen, dass ein entspannter, beweglicher und kräftiger Körper sowie ein ausreichend trainiertes Herz-Kreislauf-System, verbunden mit einem guten Körperbewusstsein den Erfolg des Menschen fördern und auch Misserfolgsk Faktoren abbauen.
- 30.7. Diese Sichtweise der Selbstverantwortung ist für denjenigen, der im Umgang mit Menschen Erfolg haben will, notwendig.
- 30.8. Eine zweite Sichtweise kommt aus der Betrachtung des Karma: einem Menschen kann nur das zustoßen, was im eigenen Karma vorgesehen ist.
- 30.9. Was, das sei wiederholt, kein Freibrief für Willfährigkeit und Willkür ist.
- 30.10. Sondern lediglich den Menschen von Schuldgefühlen befreien soll (die sowieso keinem helfen).
- 30.11. Und es erleichtert, aus dem zu lernen, dass sich nicht so entwickelt hat wie es sollte.
- 30.12. Wir neigen dazu, Menschen zu mögen, die keinen Nebel in uns aktivieren und Menschen nicht zu mögen, die viel Nebel aktivieren.
- 30.13. Aus spiritueller Sicht sind letztere besonders interessant, da sie einem aufzeigen, wo noch Transformationsarbeit zu leisten ist.
- 30.14. Da die Transformation für Glück, Gleichmut, Erfolg und die Verwirklichung des Atman besonders wichtig ist, ist es eine hilfreiche Eigenschaft, aus dem Umgang mit Menschen, die man nicht mag, den eigenen Nebel wahrzunehmen und zu transformieren.
- 30.15. Was nicht heißen soll, dass man diese Menschen zum besten Freund machen muss.
- 30.16. Der fortgeschrittene Bhakti Yogi sieht in jedem Wesen, also auch in jedem Menschen, Atman.
- 30.17. In diesem Zustand hat er große Lebensfreude, Toleranz und Mitgefühl.
- 30.18. Bei der Verwirklichung von Zielen ist das Vertrauen in Menschen, mit denen man zusammen arbeitet, wichtig.
- 30.19. Jegliche eigene emotionale Reaktion weist auf eigenen Nebel hin.
- 30.20. Jede Verurteilung eines anderen ist die Warnflagge für die eigene abgelehnte dunkle Seite.
- 30.21. Diese Sichtweise fördert die eigene emotionale Offenheit und ist Grundvoraussetzung für Erfolg im Umgang mit Menschen.
- 30.22. Für den Erfolg ist auch der eigene Anteil zu erforschen und anschließend zu transformieren.
- 30.23. Insbesondere, wenn man mit diesem Menschen zusammenlebt oder zusammenarbeitet oder auf andere Weise viel Zeit zusammen verbringt.
- 30.24. Die Wahrnehmung von Gefühlen ist allerdings sehr wichtig. Gefühle sind das Maß für die Tragfähigkeit der Beziehung.
- 30.25. Sich nicht von seinen Emotionen leiten zu lassen heißt erst recht, seinen Gefühlen zu trauen.

## 30. Umgang mit Menschen

- 30.1. Der sattwige Mensch begegnet jedem anderen Menschen voller Mitgefühl und Wertschätzung in den Stärken und den Schwächen des anderen.
- 30.2. Das gilt erst recht für den Selbstverwirklichten.
- 30.3. Für jeden, dessen Verstandes- und Emotionalhülle noch voll von Rajas und Tamas sind, ist der Umgang mit Menschen eine besondere Herausforderung, da andere Menschen in einem selbst besonders viel (emotionalen) Nebel aktivieren.
- 30.4. Der Nebel (der Emotion) stammt aus der eigenen Vergangenheit. Dort liegt der Ursache.
- 30.5. Der andere Mensch ist nur der Auslöser.
- 30.6. Daher lautet die wichtigste Regel im Umgang mit anderen Menschen: Jeder erzeugt seine Emotionen selbst.

- 30.26. Die Schulung der Unterscheidung von Emotion und Gefühl ist beim Umgang mit Menschen besonders wichtig.
- 30.27. Ein Indikator ist die Intensität: Emotionen sind heftig und häufig dominierend, Gefühle sanft und nicht dominierend und nur wahrnehmbar, wenn Gedanken und Emotionen recht weit zur Ruhe gekommen sind.
- 30.28. Da Emotionen durch die Transformation der Emotion aufgelöst werden können, verbessert die Transformation auch immer den Zugang zu den Gefühlen (und zur echten Intuition).
- 30.29. Ängste im Umgang mit Menschen sind fast immer Emotionen und nur selten Gefühle.
- 30.30. Das Erkennen, dass es sich nur um eine Emotion (der Vergangenheit) und kein Gefühl handelt, ist eine Voraussetzung, seine eigene Stärke aufrecht zu erhalten.
- 30.31. Die ruhige, tiefe, gelassene Bauchatmung unterstützt sowohl die Unterscheidungskraft als auch das Aufrechterhalten der inneren Stärke.
- 30.32. Diese innere Stärke hilft auch, mehr Mitgefühl leben zu können, weil mit zunehmender Stärke die Emotion des sich Verletztfühlers immer kleiner wird.
- 30.33. Für viele Aufgabenstellungen des Lebens ist es hilfreich, eine Lösung zusammen mit mindestens einem anderen Menschen zu erarbeiten.
- 30.34. Im Idealfall geht es allen um eine gute Lösung und nicht um die Beweihräucherung der eigenen Fähigkeiten oder um das Rechthaben.
- 30.35. Generell kann man so diskutieren, dass das eigene Ego dargestellt wird oder so, dass einem die gute Lösung am Herzen liegt.
- 30.36. Beides gleichzeitig geht nicht, da die Zurschaustellung des eigenen Egos die Diskussionsteilnehmer entmündigt und entwürdigt!
- 30.37. Geht es um die Lösung, freut man sich über jeden guten Beitrag, egal, wer ihn gesagt hat.
- 30.38. Man freut sich auch über nicht brauchbare Ideen, weil gute Lösungen normalerweise Vorlauf benötigen.
- 30.39. Und weil sie, wenn sie nicht ausgesprochen werden würden, den Denkfluss des Sprechenden blockieren würden.
- 30.40. Und weil sie Phantasien der Mitdiskutierenden anregen.
- 30.41. Schließlich kommen Lösungen zustande, die ein Mensch alleine niemals gefunden hätte.
- 30.42. Entscheidungen bei nicht Gleichberechtigten sind in Kapitel 25 diskutiert.
- 30.43. Zwei Gleichberechtigte sollten bei Entscheidungen, die beide betreffen, einvernehmliche Entscheidungen treffen.
- 30.44. Das setzt allerdings voraus, dass Bedürfnisse und Gefühle wahrgenommen und offen kommuniziert werden können.
- 30.45. Bedürfnisse sind das eigene Anliegen bzgl. der eigenen Befindlichkeit. Sie enthalten keinen Angriff und keine Beschuldigung und keine Erwartung.
- 30.46. Erwartungen dürfen nur so weit eingefordert werden, wie sie die Yamas des Gegenübers betreffen.
- 30.47. Ist eine einvernehmliche Lösung nicht möglich, muss jeder für sich abwägen, ob der alte Zustand beibehalten werden soll oder ob einer alleine eine Entscheidung für sich trifft.
- 30.48. Bei Fragen des spirituellen Wachstums ist das spirituelle Wachstum immer vorzuziehen: Zum einen ist Stillstand Rückschritt, zum anderen ist die Verwirklichung Atmans immer höher zu bewerten als die Bedenken des anderen.
- 30.49. Eine tragfähige Beziehung, egal ob beruflich oder privat, wird immer Verständnis für das Wachstum des anderen haben.
- 30.50. Beim gemeinsamen Handeln gilt es genau wie beim gemeinsamen Diskutieren.
- 30.51. Es ist unerheblich, wer etwas tut, solange beide die Fähigkeiten besitzen, es qualitativ hochwertig zu tun.
- 30.52. Die unterschiedlichen Fähigkeiten der Handelnden sind bei der Arbeitsaufteilung zu berücksichtigen.
- 30.53. Lässt die Zeit es zu und ist es gewünscht, kann der weniger Trainierte seine Fähigkeiten ausbauen.
- 30.54. Auch auf Gebieten, die der andere schon besser beherrscht. Redundanz macht ein Team schlagfertiger.
- 30.55. In einem Team müssen die Stärken jedes einzelnen ausgebaut werden. Auch das gehört zum spirituellen Wachstum, auch wenn es im ersten Moment nicht so erscheint.
- 30.56. Meditation ist in verschiedenen Ebenen für den Umgang mit Menschen hilfreich:
- 30.57. Sie hilft ganz automatisch, Situationen zu integrieren, in denen es noch keinen emotionalen Frieden gibt.
- 30.58. Sie fördert Gelassenheit und Entspannung bei aufrechter Haltung, was den Umgang mit Menschen wesentlich erleichtert.
- 30.59. Schließlich gibt es spezielle Themenmeditationen, die den Willen stärken (Tratak), die Leichtigkeit fördern (Ausdehnungsmeditation) oder Charaktereigenschaften fördern (Eigenschaftsmeditation).

- 30.60. Möchte man gewisse Eigenschaften in sich fördern (z. B. Erfolg oder Fröhlichkeit oder Gelassenheit) ist es hilfreich, den Kontakt mit Menschen auszubauen, die diese Eigenschaften schon haben.
- 30.61. Das fördert auf einer tiefen, subtilen Ebene die gewünschten Eigenschaft in sich selbst.
- 30.62. Manchmal neigen Menschen dazu, dass andere glauben sollten, wovon sie selbst auch überzeugt sind.
- 30.63. Es kann daran liegen, dass das, was andere glauben sollen, einem selbst geholfen hat.
- 30.64. Wobei häufig nicht überprüft wird, ob es für den anderen auch passt.
- 30.65. Es kann auch daran liegen, dass man sich selbst für besser, klüger oder weiser hält.
- 30.66. Was allerdings nur in den seltensten Fällen auch der Fall ist: Der Weise hat keinen Missionarsdrang.
- 30.67. Es kann auch daran liegen, dass man es selbst dann leichter hat.
- 30.68. Auch diese Form der Manipulation ist selten hilfreich. Besser ist es, jeglichen Nebel der Faulheit und / oder der Schwere zu transformieren.
- 30.69. Manchmal braucht man auch Glaubensgenossen, damit man sich selbst nicht so einsam fühlt.
- 30.70. Hier ist es hilfreich, sich mehr Atman zu nähern. Denn das ist die einzige Möglichkeit, Einsamkeit zu überwinden.
- 30.71. Manchmal braucht man auch Glaubensgenossen, weil man selbst nicht so ganz davon überzeugt ist.
- 30.72. Hier ist es hilfreich, jeglichen Nebel zu transformieren, der die eigenen Zweifel erzeugt.
- 30.73. Ist jeglicher Missionarsdrang transformiert, wird man in der Tat glaubwürdiger.
- 30.74. Denn das Gegenüber spürt die Intention des Missionierens sofort. Ohne diesen Drang wird der Zuhörer / Leser am ehesten die Aussagen überprüfen und gegebenenfalls annehmen.
- 30.75. Von den Yamas (siehe 13.3 ff.) ist Wahrhaftigkeit für die meisten am Schwierigsten einzuhalten.
- 30.76. Denn zur Wahrhaftigkeit gehört es auch, schwierige Themen anzuschneiden und / oder heikle Argumente auszusprechen.
- 30.77. Ein Höchstmaß an Ahimsa ist wichtig. Auch wenn der Zuhörende mit Emotionen reagieren kann, deren Ursache er dem Sprechenden unterschieben kann, deren Auslöser er aber nur ist.
- 30.78. Wahrhaftigkeit ist wichtig, weil sie Sprecher und Zuhörer die Würde erhält.

- 30.79. Spricht man etwas nicht mehr aus, weil man kein Vertrauen in das Finden einer Lösung setzt, ist dieses der Anfang der Trennung vom anderen.
- 30.80. Wahrhaftigkeit ist die Chance, Transformation in Form von Reinigungsprozessen in Gang zu setzen, an deren Ende sich alle wohler fühlen.
- 30.81. Weil alle einen Teil ihres Nebels transformiert haben und dieses die Verbindung zum anderen verbessert.

## 31. Sprache

- 31.1. Sprache ist (hier) das Aussprechen von Worten, um sich selbst oder anderen etwas mitzuteilen. Schrift- und Gebärdensprache werden hier nicht bewusst behandelt.
- 31.2. Manchmal ist auch das absichtliche oder unabsichtliche Nicht-Sprechen Sprache.
- 31.3. Die eigentliche Kommunikation beim Sprechen erfolgt über das von den Chakras ausgestrahlte Prana.
- 31.4. Eine erfolgreiche Sprache erfordert mindestens die geöffneten Manipura, Anahata und Vishuddha Chakras.
- 31.5. Die aufrechte, lockere Haltung öffnet Anahata Chakra.
- 31.6. Sie erweckt den Eindruck der Aufrichtigkeit, der Lockerheit und der Offenheit.
- 31.7. Dieser Eindruck ist berechtigt, denn in der aufrechten, lockeren Haltung ist anderes nur schwer aufrecht zu erhalten.
- 31.8. Weit geöffnete Zähne und Lippen – sofern der Laut es erlaubt – öffnen Vishuddha Chakra und erlauben das Zeigen von Emotionen.
- 31.9. Mit geschlossenen Zähnen und / oder Lippen entsteht schnell eine emotionslose Sprache aus dem Kehlkopf.
- 31.10. Sie erweckt bei den meisten Zuhörern den Eindruck der Heimlichtuerei, da der Zuhörer etwas vermisst, nämlich den emotionalen Anteil an der Sprache.
- 31.11. Nur in den wenigen Fällen, in denen der Zuhörer die Emotionslosigkeit liebt, wird er diese Sprachform schätzen.
- 31.12. Beim Zuhörer spielt sich all dieses meistens unbewusst ab.
- 31.13. Sprechen und gleichzeitiges Ausatmen mit Hilfe des Zwerchfells (Bauchatmung) öffnet Manipura Chakra.
- 31.14. Und bringt gleichzeitig alle anderen Vorteile der Bauchatmung in das Gespräch / die Rede hinein: Präsenz, Gelassenheit, Humor, Standfestigkeit, Verbindung mit dem Körper, Verringerung des Denkens und Integration von Emotionen.

- 31.15. Diese Sprachform ist deshalb so erfolgreich, weil sie ein authentisches Sprechen ermöglicht.
- 31.16. Emotionen und Gefühle untermalen bei dieser Sprache die reine Sachaussage, weshalb der Zuhörende auf mehreren Ebenen zuhören kann.
- 31.17. Das Unterdrücken von Emotionen und Gefühlen hinterlässt beim Zuhörenden (meistens unbewusst) zumindest leise Zweifel am Gesprochenen.
- 31.18. Die Verbindung zwischen Redner und Zuhörer wird durch diese Sprachform verbessert.
- 31.19. Dieses weckt auch unbewusst mehr Interesse beim Zuhörer. Er fühlt sich ernst genommen.
- 31.20. Die Chakras sollten nicht verdeckt werden. Weder durch Körperextremitäten noch durch Gegenstände, wie z. B. ein Rednerpult.
- 31.21. Eine bewusste Einatempause erleichtert dem Zuhörer das Verarbeiten der Daten.
- 31.22. Sprechpausen können auch genutzt werden, um die Spannung beim Zuhörer zu erhöhen.
- 31.23. Das rechte Maß an Augenkontakt erzeugt eine gute Verbindung zwischen Redner und Zuhörer.
- 31.24. Der Augenkontakt mit (scheinbar) wohlmeinenden Zuhörern ist für den Erfolg des Redners von großer Bedeutung.
- 31.25. Aber auch andere sind mit Augenkontakt einzubinden, sonst fühlen sie sich ausgegrenzt. Die Ausgrenzung wird zur selbst erfüllenden Prophezeiung.
- 31.26. Hilfreich ist es auch, soviel Aufmerksamkeit wie möglich bei den Zuhörern zu haben. Das verstärkt den Pranafluss und damit die Verbindung.
- 31.27. Sprache sollte immer unter Berücksichtigung der Yamas (siehe Kapitel 13) erfolgen.
- 31.28. Scheinbare Widersprüche zwischen den Yamas lassen sich durch Transformation des Widerspruchs auflösen.
- 31.29. Friedfertigkeit (Ahimsa) ist hilfreich, weil sie beim Zuhörer das Herz öffnet.
- 31.30. Wahrhaftigkeit (Satya) ist wichtig, weil sie ein Höchstmaß an Authentizität und Integrität ermöglicht. Der Zuhörer wird die Widerspruchsfreiheit zwischen dem gesprochenen Wort und Intention genießen.
- 31.31. Das Nichtstehlen / Freisein von Manipulation anderer (Asteya) ermöglicht dem Zuhörer ein entspanntes und offenes Zuhören, weil Zuhörer automatisch beim leisesten Anschein der Manipulation „abschalten“.
- 31.32. Auf diese Weise entsteht ein Sprechen, das das Leben erfolgreicher, friedfertiger, fröhlicher und gelassener macht.
- 31.33. Anmerkung: Ein wichtige Technik über das „wie man es sagt“, lautet „Gewaltfreie Kommunikation“ und ist in [11] beschrieben. Ich gehe hier nicht näher darauf ein, weil dieses Thema für mich zu neu ist und ich zu wenig Experte auf diesem Gebiet bin.



# Teil V: Die Transformation

## 32. Der spirituelle Lehrer / Coach

- 32.1. Der spirituelle Lehrer ist im Idealfall auf seinem Weg der Transformation weit fortgeschritten. Er hat viele Mosaiksteine seines Nebels transformiert.
- 32.2. Er verspürt dann auch eine tiefe Sehnsucht, auch noch den Rest des Weges zu vollenden (jeglichen Nebel zu transformieren) und so Atman zu verwirklichen.
- 32.3. So ist er lebendiges Beispiel, dass die alten Schriften nicht nur bloße Theorie sind.
- 32.4. Die Hauptaufgabe des spirituellen Lehrers ist es, als lebendiges Beispiel für die wunderschönen Resultate der Transformation und durch gelebte Wahrheit (Satya) den Aspiranten immer wieder durch eigene Worte und Taten zu inspirieren, weiter zu wachsen, Nebel zu transformieren und sich den göttlichen Eigenschaften zu nähern.
- 32.5. Denn die Transformation ist das Einzige, was sich im Leben wirklich lohnt und ist auch das Einzige, was dem Aspiranten nicht wieder weggenommen werden kann.
- 32.6. Der geeignete Lehrer strahlt aus und lebt die Fähigkeiten, die der Aspirant sich wünscht.
- 32.7. Auf dass die Gnade Atmans schließlich die letzten Mosaiksteine selbst entfernt.
- 32.8. Das Ego der Verstandeshülle ist so auf Recht haben und Tarnung der dunklen Seite fixiert, dass es dem gewöhnlichen Schüler völlig unmöglich ist, ohne Anregung von außen seinen Nebel komplett zu transformieren.
- 32.9. Der Lehrer hat den Schüler auf den Nebel hinzuweisen, den der Schüler nicht sieht oder nicht sehen will.
- 32.10. Inwieweit das Ansprechen dieser heiklen Themen Bestandteil der Beziehung zwischen Lehrer und Schüler ist, ist zwischen beiden auszuhandeln.
- 32.11. Der Schüler, der eine hohe Bereitschaft hat, auf den Nebel hingewiesen zu werden, wird immer schneller wachsen als der Schüler, der keine Hinweise möchte.
- 32.12. Denn die Unterscheidungskraft (Viveka) zwischen Wirklichem (Atman) und Unwirklichem (alles anderem, Maya 4.2 f.) kann im Alltag gar nicht genug geschult werden.
- 32.13. Denn jeder, der nicht schon weit fortgeschritten bei der Transformation des Nebels ist, verfängt sich sehr schnell in den Fangarmen der Maya.
- 32.14. „Sein eigenes Süppchen zu kochen“ schneidet den Aspiranten von der Weisheit des Lehrers ab.
- 32.15. Wobei gewisse Zweifel an Transformation und Atman immer auch berechtigt sind.
- 32.16. Vom später selbstverwirklichten Swami Vivekananda heißt es, er hätte 5 Jahre lang Zweifel an seinem damals schon selbstverwirklichten Lehrer Ramana Maharshi gehabt, bevor er sich ihm ganz hingeeben hat.
- 32.17. Ein Meister hat gesagt: „Nur Selbstverwirklichte und Fanatiker kennen keinen Zweifel.“
- 32.18. Eine ungesunde Skepsis wirkt allerdings mehr blockierend als die Gedanken schärfend.
- 32.19. Ein guter Lehrer wird die unbequeme Rolle in der Schulung der Viveka seiner Schüler einnehmen, auch wenn er sich im ersten Moment damit nicht besonders beliebt macht.
- 32.20. Denn je weiter er auf seinem Weg vorangeschritten ist, desto wichtiger ist im Wahrhaftigkeit (Satya) und desto unwichtiger ist ihm das Beliebtheit bei anderen Menschen.
- 32.21. Langfristig wird ihm der Schüler unendlich dankbar sein, da der Schüler mit jedem transformierten Nebel neue Fähigkeiten gewinnt und seinen Weg in Richtung, Gelassenheit, grundloses Glückseligkeit und schließlich Verwirklichung des Atman geht.
- 32.22. Eine weitere wichtige Eigenschaft ist das hinfort Nehmen der Einsamkeit: Jeder spirituelle Aspirant bemerkt mit jeder Transformation, dass er anders wird als der „gewöhnliche Mensch“. Das ist ein Teil der Kraft der Maya, der Illusion, die den Aspiranten vom weiteren Fortschritt abhalten möchte.
- 32.23. Der spirituelle Lehrer gibt ihm das geistige Zuhause, so dass der Aspirant weiter gehen kann, ohne dass er sich von der Maya in Form von Gewöhnlichkeit gefangen nehmen lassen muss.
- 32.24. Auf all diese Weisen unterstützt der Lehrer den Schüler bei der Transformation des Nebels.
- 32.25. Der Lehrer weiß um die Notwendigkeit von Werten und dem Begriff einer „weiten Moral“
- 32.26. Insbesondere weiß er um die positive Wirkung von Werten für den Handelnden und seine Umwelt.

- 32.27. Der weitere Erfolg nimmt mit seinem Vorleben zu.
- 32.28. Der größte Erfolg stellt sich ein, wenn der Lehrer Atman verwirklicht hat. Denn dann hat er am eigenen Transformationsprozess erlebt, dass jeglicher Nebel komplett transformierbar ist.
- 32.29. Die Unterscheidungskraft zwischen Wirklichem und Unwirklichem ist dann nicht mehr steuerbar.
- 32.30. Ein großer Lehrer hat viele Meister ausgebildet, unabhängig von der Zahl seiner Schüler.
- 32.31. Ein Lehrer wird in dem Maße von Atman erhoben, wie er seine Schüler erhebt.
- 32.32. Vorleben mit geöffnetem Herzen ist generell die wichtigste Eigenschaft.
- 32.33. Dieses gilt insbesondere für die Freude an der eigenen Transformation.
- 32.34. Das Wissen um die eigene Transformation ist der größte Schatz des Lehrers: Aus dieser Erfahrung hat er einen großen Fundus bzgl. der richtigen Einstellungen, Standpunkte und Übungen.
- 32.35. Dieses schafft die notwendige menschliche Autorität, ohne autoritär sein zu müssen.
- 32.36. Solange der Lehrer Atman nicht erlebt hat, bleibt er langfristig erfolgreich, wenn er an der Transformation des eigenen Nebels weiter intensiv arbeitet.
- 32.37. Auch wenn nach dem Einschlafen der eigenen Transformation der Erfolg noch kurzfristig anhält, besteht der schleichende Niedergang bevor.
- 32.38. Die ehrliche, aufrichtige Transformation verhindert elegant das eingebilddete Gefühl, dass der Lehrer alles weiß. Nicht umsonst heißt es im Zen: „Zen-Geist ist Anfänger-Geist.“
- 32.39. Die ehrlich gemeinte, richtig ausgewählte Weiterbildung, das bewusste Hineinbegeben in die Schülerrolle fördert die Transformation des Nebels: Sowohl bzgl. der Defizite im Unterricht als auch bzgl. der Ermächtigung der Schüler.
- 32.40. Hat der Lehrer auf einem materiellen oder spirituellen Gebiet zu viel Nebel, werden die Schüler auf diesem Gebiet keinen Nebel transformieren können (solange sie nur diesen einen Lehrer haben).
- 32.41. Ist der eigene Nebel für den Lehrer verborgen und kennt der Lehrer die Gesetze über Emotion, Aufmerksamkeit, Konzentration, Willen, Ego, Atmung und der dunklen Seite, nicht, wird er den Fehler bei den Schülern oder den Umständen „finden“.
- 32.42. Dieses Finden ist in der Tat ein wichtiger Hinweis auf den eigenen Nebel.
- 32.43. Jeder Lehrer ist gut beraten, die bekannten Regeln einer Tradition erst dann zu brechen, wenn er sie richtig verstanden hat.
- 32.44. Der Lehrer kann seinen Schülern nichts gegen deren Willen beibringen. („Auch 100 erleuchtete Meister können keinen Schüler erheben, der dieses nicht aufrichtig will.“)
- 32.45. Lehrer und Schüler suchen sich immer gegenseitig so aus, dass ihre Nebel zueinander passen.
- 32.46. Erfüllt der eine die Anforderungen des anderen nicht, ist die Intention des anderen nicht offensichtlich. Denn die Intention bestimmt auch hier das Erleben.
- 32.47. Schüler sind unbewusst wunderbare Hilfen, um den Nebel des Lehrers aufzuzeigen. Deshalb ist die ständige Transformation des Lehrers so wichtig.
- 32.48. Der gute Schüler ist auf liebevolle Weise offen bzgl. des Nebels des Lehrers. Er hat den Mut, den Nebel des Lehrers anzusprechen. So unterstützen sich beide gegenseitig in der Transformation.
- 32.49. Der Lehrer, der mit dieser Offenheit nicht umgehen kann, hat diesen Namen nicht verdient.
- 32.50. Die Verlockung ist groß, dass der Lehrer den Schüler über dessen Nebel im Unklaren lässt, damit im Gegenzug der Schüler den offensichtlichen Nebel des Lehrers verschweigt.
- 32.51. Noch größer ist die Verlockung, dass der Lehrer den Schüler kleiner als den Lehrer hält.
- 32.52. Und die Verlockung, von den Schülern Aufmerksamkeit in Form von Bewunderung zu erlangen, ist ebenfalls häufig vorhanden.
- 32.53. All diese Verlockungen kann der Lehrer umgehen, indem er ständig weiter an seiner Transformation arbeitet und sich in Weiterbildungen in die Rolle des Schülers gibt.
- 32.54. Hat er schließlich Atman verwirklicht, ist er frei von Verlockungen jeglicher Art, da Atman frei von Mangel und somit frei von Widerstand und Begehren ist.
- 32.55. Der Lehrer, der die Existenz von Brahman und Atman abspricht, wird immer großen Nebel behalten.
- 32.56. Er wird Probleme bei der Glaubwürdigkeit bzgl. der Transformation des Nebels bekommen.
- 32.57. Denn er wird nicht erklären können, was mit einem Menschen passiert, der jeglichen Nebel transformiert hat.
- 32.58. Und nur der Glaube an Atman ermöglicht einen Standpunkt, dass aller Nebel auch wirklich Nebel, und nicht irgendeine (vermeintliche) Realität ist.
- 32.59. Der Lehrer soll auch über Atman und Brahman sprechen, selbst wenn er Atman noch nicht erlebt

hat, damit der Schüler größer als der Lehrer werden kann.

- 32.60. Wenn der Lehrer Schüler hat, die durch seine Unterstützung größer als er selbst geworden sind, ist der Lehrer wahrlich groß.

### 33. Grundlegendes zur Transformation

- 33.1. Transformation des Nebels heißt, etwas anzunehmen, wogegen man bisher Widerstand hatte, etwas loszulassen, das man begehrt oder sich eine (vorrangig mentale) Fähigkeit anzueignen.
- 33.2. Annehmen können heißt das Aufgeben von Widerstand bei möglichst großer Entspannung aus einer Position der Stärke heraus.
- 33.3. Die dazugehörige Einstellung ist: „Ich stelle mich dem, wogegen ich bisher Widerstand hatte und fühle wie es sich anfühlt, so zu sein / in dieser Situation zu sein.“
- 33.4. Die Belohnung des Aufgebens von Widerstand ist wiedergewonnene kreative Kraft, gesteigerte Lebens- und Schaffenskraft, gesteigertes Selbstvertrauen, mehr Gelassenheit und Lebensfreude.
- 33.5. Denn das Aufrechterhalten von Widerstand verbraucht viel Energie.
- 33.6. Und nimmt viel der Natürlichkeit, die privat und beruflich viel Erfolg mit sich bringen würde.
- 33.7. Das Aufgeben des Widerstandes hat noch einen wunderbaren Vorteil: Wenn man das annehmen kann, wogegen man Widerstand hat, kann es gehen.
- 33.8. Loslassen von etwas, das man begehrt, heißt, den Widerstand gegen den heutigen Mangel aufzugeben und den Mangel emotional anzunehmen.
- 33.9. Die Belohnung für das Loslassen ist die Erkenntnis, dass der Mangel nur Illusion ist und sich auflöst.
- 33.10. Und die Welt auch im Moment so schön ist, wie sie ist.
- 33.11. Auch hier gibt es die gleichen Vorteile wie beim Aufgeben von Widerständen (siehe 33.4).
- 33.12. Wenn man das, was man begehrt loslassen kann, kann es kommen. Allerdings nicht eher. Das ist der größte Gewinn vom Loslassen.
- 33.13. Die Transformation von Widerstand und Begehren wirkt auf alle 4 dichtesten Hüllen: Der Verstand findet mehr Ruhe, Emotionen lösen sich auf, im Energiekörper öffnen sich Chakras, das Prana kann besser fließen und Spannungen des Körpers lösen sich.
- 33.14. Das gilt ebenfalls für die Entwicklung von allgemeinen Charaktereigenschaften.
- 33.15. Das Aneignen von allgemeinen Charaktereigenschaften heißt die Entwicklung von Entspannung, Gelassenheit, Einfühlungsvermögen, müheloser Konzentrationsfähigkeit sowohl auf einen Punkt als auch auf alles Wahrnehmbare, müheloser Beharrlichkeit, Mut, Teilen können der Aufmerksamkeit oder mühelosem Willen.
- 33.16. Auch die Entwicklung der Yamas und Niyamas (siehe Kapitel 13) gehört hierzu.
- 33.17. Von diesen Eigenschaften kann man im Leben nie genug haben.
- 33.18. Sie fördern Humor und Gelassenheit in den normalen Situationen des Lebens und Souveränität und Autorität in fordernden Situationen.
- 33.19. Und den Erfolg in allen Lebensbereichen.
- 33.20. Auf dem Weg zur Entwicklung werden dem Aspirant viele seiner Konzepte bewusst, weshalb diese Eigenschaften nicht erreichbar oder gar schlecht sind.
- 33.21. Es sind allerdings nur Konzepte (nur Nebel!) aus Verstandes- und Emotionshülle und sind Teil der Maya.
- 33.22. Denn durch die Entwicklung der allgemeinen Charaktereigenschaften löst sich der Aspiranten schon ein Stück weit aus der Maya.
- 33.23. Spezielle Charaktereigenschaften bräuchte man in manchen Situationen dringend, genauso wie man in manchen Situationen das zwanghafte Leben einer Eigenschaft am liebsten loswerden würde.
- 33.24. Beispielhaft sei hier das Eigenschaftspaar Anpassung  $\Leftrightarrow$  Durchsetzungsvermögen genannt.
- 33.25. Eine der beiden Eigenschaften immer zu leben, heißt Untergang der eigenen Persönlichkeit im ersten Fall, Einsamkeit und Isolation im zweiten Fall.
- 33.26. Eine der beiden Eigenschaften gar nicht zu haben, heißt Einsamkeit und Isolation im ersten Fall, Untergang der eigenen Persönlichkeit im zweiten Fall.
- 33.27. Und doch braucht man in mancher Situation die Anpassungsfähigkeit, in mancher Situation Durchsetzungsvermögen.
- 33.28. Alle bisherigen Ausführungen zu den speziellen Charaktereigenschaften am Beispiel von Anpassung und Durchsetzungsvermögen gelten für andere Eigenschaften / Eigenschaftspaare entsprechend.
- 33.29. Einer charakterlich abgerundeten Persönlichkeit (das ist übrigens auch eine, die sich Atman schon weit genähert hat) gehört auch das authentische Annehmen können viele spezieller Charaktereigenschaften.

- 33.30. Wobei Annehmen können heißt, nicht annehmen müssen! Der Aspirant hat beim Annehmen können völlige Wahlfreiheit.
- 33.31. Nicht Annehmen wollen (Widerstand) heißt immer wieder unfreiwillig leben (Wir ziehen an, wogegen wir Widerstand haben). Annehmen können heißt losgelassen haben!
- 33.32. Eine der wichtigsten Künste im Leben ist es, sich mit gutem Einfühlungsvermögen für die Charaktereigenschaft zu entscheiden, die einem selbst und der Gemeinschaft am meisten nützt.
- 33.33. Das ist das Hauptziel der Transformation spezieller Charaktereigenschaften.
- 33.34. Hierbei geht es nicht um ein vermeintliches sich Verbiegen (Siehe Kapitel 15 Anpassung).
- 33.35. Denn das Ego möchte gerne behauptete Eigenschaften glorifizieren, abgelehnte Eigenschaften verurteilen und den momentanen Status beibehalten, teilweise sogar intensivieren.
- 33.36. Denn jeder Mensch ist in Wirklichkeit Atman und nichts anderes. Jede spezielle Charaktereigenschaft ist eine Rolle, die je nach Karma (Vorgeschichte) mehr oder wenig gelebt und auch mehr oder wenig behauptet wird.
- 33.37. Doch egal wie intensiv das Ego sie behauptet. Aus der Sicht Atmans ist sie eine Rolle, die, umso fester sie behauptet wird, den Aspiranten von Atman entfernt und das Leben zwanghaft gestaltet. Insbesondere in den Situationen, in denen man es am wenigsten gebrauchen kann.
- 33.38. Spezielle Charaktereigenschaften sieht das Ego nur deshalb gerne, weil sie schon lange in Verstandes- und / oder Emotionshülle vorhanden sind oder nur deshalb ungern, weil die Eigenschaft selber und die Ablehnung derselben schon lange in Verstandes- und / oder Emotionshülle gespeichert sind.
- 33.39. Neu angeeignete spezielle Eigenschaften haben gegenüber schon lang behaupteten Eigenschaften nur einen Unterschied: sie sind neu.
- 33.40. Sie gehören genauso viel oder genauso wenig zu einem selbst wie die schon lange Behaupteten. Auch wenn die letzten eher gewohnt sind.
- 33.41. Auch die Transformation spezieller Charaktereigenschaften transformiert die 4 dichtesten Hüllen.
- 33.42. Das Lösen der festen Behaupteten bzw. der Ablehnung transformiert Emotions- und Verstandeshülle.
- 33.43. Der natürliche Zugang zur transformierten speziellen Eigenschaft öffnet das zur Eigenschaft zugehörige Chakra.
- 33.44. Die Öffnung des Chakras versorgt die umliegende Körperregion besser mit Prana, was die physikalische Hülle transformiert.
- 33.45. Transformation des Energiekörpers heißt Reinigung der Nadis und Öffnung des Chakras.
- 33.46. Es bedeutet auch das Aufladen des Körpers mit möglichst viel Prana.
- 33.47. Der Körper verfügt über mehr Kraft, man „fühlt sich wohler in seiner Haut“.
- 33.48. Der Verstand wird automatisch ruhiger, wenn mehr Prana in der Energiehülle ist und dieses auch freier fließen kann. Die innere (geistige) Kraft nimmt auf diese Weise auch zu.
- 33.49. Transformation der Energiehülle kann auch heißen, den Pranafluss in gewünschter Weise willentlich zu steuern.
- 33.50. Es heißt auch: Vorbereiten der Sushumna (19.7) für das Aufsteigen der Kundalini (19.39).
- 33.51. Auch die Transformation der Energiehülle transformiert die anderen 3 dichtesten Hüllen mit.
- 33.52. Der verbesserte Pranafluss versorgt den Körper besser und transformiert so die physikalische Hülle.
- 33.53. Das harmonische Öffnen der Chakras vermehrt die Offenheit und das leichtere Annehmen und Loslassen von Charaktereigenschaften.
- 33.54. Was wiederum Einsichten in der Verstandeshülle nach sich zieht.
- 33.55. Transformation des Körpers heißt Harmonisierung der Verdauung und der Drüsen, Verbesserung aller Körperkreisläufe, verbesserte Entspannung des Körpers und Kräftigung und Dehnung der willkürlichen Muskeln.
- 33.56. Dadurch werden auch die anderen 3 dichtesten Hüllen mit transformiert.
- 33.57. Die Harmonisierung der Drüsenaktivitäten harmonisiert auch Emotional- und Verstandeshülle.
- 33.58. Der Aufbau körperlicher Kraft, insbesondere im Rücken, führt zu vermehrter geistiger Kraft.
- 33.59. Die verbesserte körperliche Beweglichkeit erhöht die geistige Beweglichkeit.
- 33.60. Das Einnehmen bestimmter Hatha Yoga Stellungen (Âsanas) fördert je nach Âsana zum Beispiel Konzentrationsvermögen, Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein, Durchsetzungsvermögen, Willenskraft, Entspannung, Stressfestigkeit, Einfühlungsvermögen, Mitgefühl, Anpassungsfähigkeit, Demut, inneres Gleichgewicht, Standfestigkeit, Offenheit (siehe Anhang B).
- 33.61. Das Lösen von Muskelverspannungen verbessert den Pranafluss.

- 33.62. Liegen die Verspannungen über einem Chakra, wird auch das Chakra geöffnet.
- 33.63. Die richtige Atmung verbessert die Aufnahme von Prana.
- 33.64. So transformiert Körperarbeit auch die Energiehülle.
- 33.65. Die Transformation aller Hüllen bereitet auf die Verwirklichung von Atman vor.
- 33.66. Denn je leichter und offener die Hüllen sind, um so eher kommt die Gnade Atmans über einen.
- 33.67. So heißt es nicht umsonst: „Selig, die ein reines Herz haben; / denn sie werden Gott schauen.“ (Matth. 5,8) [1].
- 33.68. Dieses Kapitel zeigt, dass die mühelose, freudvolle Meisterung des Alltags und die Vorbereitung zur Selbstverwirklichung in der Tat ein- und dasselbe sind.
- 33.69. Von daher ist es am Anfang irrelevant, ob man seine Fähigkeiten ausbaut, um den Alltag besser zu meistern oder ob man sie ausbaut, um Selbstverwirklichung zu erlangen.
- 33.70. In dem Maße, wie man sich aus den Fängen der Maya befreit (seinen Nebel transformiert), steigt die Einsicht darüber und die Sehnsucht danach, was letztendlich und immerwährend glücklich macht: die Selbstverwirklichung, die Verwirklichung des Atman.
- 33.71. So führt jedes Streben nach neuen Fähigkeiten, jede Einsicht über das Leben, egal über wie viel Umwege und (für die, die an Reinkarnation glauben: egal über wie viele Leben) letztendlich so oder so zu Atman.
- 33.72. Jeder Aspirant kann die Umwege und damit auch seine Mühen und Leiden verringern, in dem er mit Begeisterung, Enthusiasmus und Eifer (und ohne Übereifer) alle Aufgaben des Lebens annimmt und transformiert.
- 33.73. Und auf diese Weise ein Vorbild dafür werden, dass ein erfolgreiches Leben voller Fröhlichkeit, Begeisterung und Schaffenskraft möglich ist.
- 33.74. Was andere automatisch ihm in diesen Eigenschaften folgen lassen wird.
- 33.75. Der einzige Weg, andere Menschen oder gar die Welt zu transformieren, besteht in der eigenen Transformation.
- 33.76. Denn die Welt direkt transformieren wollen heißt, Widerstand haben gegen die Welt, so wie sie ist. Den Widerstand erzeugt der Aspirant (wie andere Emotionen auch) selbst. Er ist Nebel.
- 33.77. Auch das ist eine große Kraft der Maya, die dafür sorgen will, dass der Aspirant auf keinen Fall Freiheit (Selbstverwirklichung) erlangt.
- 33.78. Hat der Aspirant genügend Nebel transformiert und besitzt er ein tiefes Vertrauen, dass andere Menschen diese wundervollen und beim Aspiranten erlebten Eigenschaften ebenfalls haben wollen, werden andere ebenfalls neugierig und öffnen sich für ihre eigene Transformation.
- 33.79. So sagt Jesus: „Zieh zuerst den Balken aus deinem Auge, dann kannst du versuchen, den Splitter aus dem Auge deines Bruders herauszuziehen.“ ([1], Matth. 7,5) Und Buddha schreibt dazu: „Um das Krumme zu begradigen, musst du erst etwas anderes tun: Begradige dich selbst“ ([10], Vers 17).
- 33.80. Dieser Weg erfordert Beharrlichkeit, Ehrlichkeit, Hingabe, Eifer und die Bereitschaft alles Überkommene, Veraltete, nicht mehr Brauchbare aufzugeben und hinter sich zulassen.
- 33.81. Und die Sehnsucht, das Göttliche in sich zu verwirklichen.
- 33.82. Besitzt der Aspirant all' diese Eigenschaften, wird er die Verwirklichung noch im aktuellen Leben erreichen.
- 33.83. Zu guter Letzt muss der Aspirant dann allerdings auch sein Streben nach Atman (vielleicht auch der Weltverbesserung) loslassen: auch dieses ist Begehren.
- 33.84. Deshalb kann den letzten Schritt nur Atman selbst tun: einen Aspiranten „die Gnade Gottes“ erfahren lassen.

## **34. Die Fallen des Egos in der Transformation**

- 34.1. Die Gedankenformen, die so häufig gedacht worden sind, dass sie sich automatisiert haben, verhindern das Erleben von Atman.
- 34.2. Das gilt auch für die Dinge, von denen man fest behauptet, dass man das ist.
- 34.3. Und erst Recht für die Dinge, von denen man glaubt, dass man das nicht ist.
- 34.4. Hier sind besonders hartnäckig die Fehler des Lebens, die man, anstatt aus ihnen zu lernen, einfach verdrängt hat und so zur dunklen Seite geworden sind. (Weil sie doch immer wieder aufleben, um einen daran zu erinnern, dass man „das“ auch ist.)
- 34.5. Auch unzulässige Verallgemeinerungen in Bezug auf einen selbst, auf andere oder gar „die Welt“. Insbesondere die, die in der ersten Zeit auf diesem Planeten getroffen worden sind. (Beispiele: Männer sind ..., Frauen sind ..., ich bin ..., ich bin nicht ...)
- 34.6. Schließlich gibt es auch noch das Verdrängen von Situationen der Vergangenheit, die emotional so

- geladen sind, dass man das Aufleben verhindern möchte.
- 34.7. Alle zusammen manifestiert das Sein eines Menschen.
- 34.8. Im Extremfall zementieren sie sogar das Leben eines Menschen und verhindern jedwede geistige Änderung. Dann können nur noch Krisen, schwere Krankheiten oder Katastrophen Einsichten oder gar Veränderungen auslösen.
- 34.9. Im Normalfall möchte der Aspirant wachsen.
- 34.10. Das ist einerseits der Atman in ihm, kann aber auch andererseits das Ego sein, dass sich vom Wachstum Vorteile, wie zum Beispiel mehr Ruhm, Erfolg oder Beibehaltung, verspricht.
- 34.11. Andererseits möchte sich das Ego – zumindest ein Teil von ihm – auf keinen Fall mit den Dingen beschäftigen, wo es sich eingestehen müsste, dass das, was es tut, weder hilfreich noch angemessen in Bezug auf das Wachstum von einem selbst und von der Umwelt ist.
- 34.12. Daher wird sich ein Teil des Egos ab einem bestimmten Zeitpunkt der Transformation darauf konzentrieren, Wachstum zu verhindern.
- 34.13. Er wird sagen, dass weiteres Wachstum unmöglich ist.
- 34.14. Oder er wird das bisherige Wachstum für nicht vorhanden erklären, um die weitere Transformation für unnütz oder nicht hilfreich zu erklären.
- 34.15. Oder er führt Übungen zur Transformation nur noch oberflächlich aus.
- 34.16. Oder er wird das bisherige Wachstum verherrlichen und für ausreichend erklären. Weiteres Wachstum sei unnötig.
- 34.17. Oder er greift andere an. Sei es, um von eigenen Fehlern abzulenken und / oder echte Vorbilder zu demontieren.
- 34.18. Was alles Gründe für den regelmäßigen Kontakt zu einem guten Lehrer oder Coach sind.
- 34.19. Er kann die Spiele, die das Ego des Aspiranten spielt, erkennen und dem Aspiranten Anreize geben, weiter zu transformieren und das Ego letztendlich selbst zu überwinden.
- 34.20. Denn nur der Aspirant kann durch die Tür gehen. Der Lehrer kann sie allerdings öffnen.
- 34.21. Ein typisches Argument für das scheinbar unmögliche Wachstum ist: „Das schaffst du sowieso nie.“
- 34.22. Viele haben es geschafft! Man muss wirklich wollen und dafür gehen
- 34.23. Beliebt ist auch: „Ich habe so viel Dringenderes zu tun. Da bleibt momentan keine Zeit für die Transformation.“
- 34.24. Es gibt nichts Dringenderes als die Transformation, wenn man mühelos, spielerisch Erfolg haben möchte.
- 34.25. Das Ego täuscht auch gerne vor: „Man muss ganz viel Zeit und Ruhe haben, um an sich zu arbeiten.“
- 34.26. Gerade in Zeiten der Hektik geben auch kurze Momente der Transformation dem restlichen Handeln eine erfolgreichere Ausrichtung.
- 34.27. Auch das Gegenteil gibt es: „Mir dauert die Transformation viel zu lange. Es muss alles ganz schnell gehen.“
- 34.28. Lernen, seine Transformation ohne Zeitdruck zu verfolgen, hilft auch, den Alltag ohne Zeitdruck zu meistern.
- 34.29. Auch Ängste, dass der Abstand zum Partner zu groß werden würde oder der Partner nicht mit der eigenen Änderung umgehen könne oder der Partner einen sogar verlassen könne, sind zu hören.
- 34.30. Die Transformation ist das Wichtigste! Für den nicht übenden Partner ist das nicht immer einfach. Doch langfristig ist es für beide Seiten besser, wenn die Arbeit an der Transformation weiter geht.
- 34.31. Auch Behauptungen anderer, insbesondere von Wissenschaftlern, dass Veränderungen nicht möglich seien, zitiert das Ego gerne.
- 34.32. Veränderungen sind möglich. Es gibt viele Vorbilder.
- 34.33. Ähnlich dazu ist die Idee: „Die Welt ist so, wie sie ist. Da hilft auch keine Transformation bei sich selbst.“
- 34.34. Ändert sich der Aspirant, ändert sich auch die Welt. Es geht nicht anders, weil die Spiele der Umwelt nicht mehr funktionieren.
- 34.35. Mancher glaubt: „Bei meiner Vergangenheit schaffe ich das nie.“
- 34.36. Viele haben es schon aus „schlechten“ Verhältnissen geschafft!
- 34.37. Oder in Steigerungsform: „Bei meinen Fehlern in der Vergangenheit schaffe ich das nie.“
- 34.38. Fehler passieren. Egal wie viel. Fehler kann man stoppen, wenn man die im Fehler steckende Lektion gelernt hat.
- 34.39. Die größte Falle dieser Kategorie ist: „Mir geht es gerade schlecht. Ich kann in diesem Zustand nicht an mir arbeiten und muss warten, bis es mir wieder besser geht.“
- 34.40. Zu all diesem sei generell gesagt: Jeder Mensch trägt in seinem tiefsten Kern Atman. Veränderungen sind immer möglich, wenn der Aspirant wirklich will und sich um die nötige Unterstützung selbst kümmert.

- 34.41. Es gibt genügend Menschen, die durch Ihre eigene Transformation die Unmöglichkeit der Transformation widerlegt haben.
- 34.42. Ein Beispiel für die oberflächliche Ausführung ist Langeweile beim Üben. Die Intention des Wachstums und Freude am Wachstum sind nur schwach ausgeprägt oder fehlen.
- 34.43. Bauchatmung, Konzentration und die Überprüfung der eigenen Intentionen und Ziele schaffen Abhilfe
- 34.44. Auch ein Vortäuschen von hohem Einsatz führt zu nur oberflächlichem Handeln.
- 34.45. Vortäuschen hat noch nie geholfen. Die Umgebung sieht so sowieso, was Sache ist. Besser ist es, Satya zu praktizieren und die Früchte von Satya zu ernten (siehe 13.5).
- 34.46. Manche wechseln die spirituellen Richtung sehr häufig und tun nichts richtig. Zur Vortäuschung wird dann noch das Argument: „Ich bin vielseitig interessiert“ gebracht.
- 34.47. Hier ist es für den Transformierenden hilfreich, sich ein Tagebuch für die eigenen Transformationserfolge anzulegen und sich feste Ziele mit Zeitvorgaben zu setzen.
- 34.48. Auch eine nicht hilfreiche Intention, zum Beispiel den Wunsch nach Anerkennung durch die eigene Transformation, verringert den Erfolg der Transformation deutlich.
- 34.49. Bauchatmung und Konzentration auf das eigene Üben, möglichst ohne die Gedanken abschweifen zu lassen, umgehen diese Sabotage.
- 34.50. Einige Aspiranten begründen ihren nicht so großen Fortschritt mit: „Alles braucht Zeit.“ oder „Ich muss mein eigenes Tempo gehen.“
- 34.51. Auch diese selbst erfüllenden Prophezeiungen kann man durch das Denken Anderer Gedanken stoppen (siehe 10.11 ff.). Zum Beispiel mit: „Müheles mache ich große Fortschritte in meinem Wachstum.“
- 34.52. Kommen dem Aspiraten diese oder ähnliche Gedanken in den Sinn, ist er Zeit, die Intention des Übens zu überprüfen, sich seiner Ziele zu vergewissern oder sich neue Ziele zu setzen.
- 34.53. Dann kann das Üben mit neuem Elan und Schwung weitergehen.
- 34.54. Ein klassisches Argument der Verherrlichung ist: „Ich bin schon ganz toll. Ich habe schon so viel an mir gearbeitet. Ich kann mich ausruhen.“
- 34.55. Der Fall kommt schneller als man denkt, wenn nicht an der Transformation weiter gearbeitet wird. Dran bleiben ist besser.
- 34.56. Mancher Aspirant sagt auch: „Ich bin an allem unschuldig.“ Mit dem verborgenen Angriff: „Schuld sind die Umstände, Gott, andere usw.“
- 34.57. Intention ist das was erlebt wird. Das Außen ist nur der Spiegel des eigenen Unbewussten (siehe Kapitel 6).
- 34.58. Auch die Idee: „Mein Herz ist schon vollständig geöffnet“ produziert das Ego schon einmal.
- 34.59. Wer nicht selbstverwirklicht ist, kann sein Herz immer noch weiter öffnen!
- 34.60. Auch die Variante: „Ich tue schon so viel.“ täuscht häufig echte Transformation vor.
- 34.61. Auch hier hilft ein Tagebuch mit den Erfolgen, um den Fortschritt zu überprüfen.
- 34.62. Der Scheinheilige äußert schon einmal: „Ich habe keine dunklen Seiten.“ Oder: „Ich habe mit Allen Frieden geschlossen.“ Oder: „Ich habe mit meiner Vergangenheit Frieden geschlossen.“
- 34.63. Hier kann das Lesen über die dunkle Seite hilfreich sein (Kapitel 18).
- 34.64. Auch die Idee, keinen Lehrer zu brauchen, weil man so gut ist, fällt in die Kategorie der Selbstverherrlichung.
- 34.65. Widerstand gegen Tipps von außen hat noch nie geholfen. Der Widerstand ist besser zu transformieren.
- 34.66. Mancher glaubt: „Ich bin nun mal so, wie ich bin.“ Oder: „Wenn ich mich ändern würde, wäre ich nicht mehr ich selbst.“
- 34.67. Das einzige Selbst ist Atman! Alles Andere sind höchstens Gedankenformen, die zur selbst erfüllenden Prophezeiung werden.
- 34.68. Eher unterschwellig steckt die Selbstherrlichkeit in der Idee: „Heute kannst du doch mal die Arbeit an dir selbst ausfallen lassen.“ Steigerungsformen davon lauten: „Mir geht es momentan so gut. Ich brauche nicht an mir zu arbeiten.“ Und: „Privat und beruflich läuft alles super.“
- 34.69. Lieber auf hohem Niveau an sich weiter arbeiten als warten, bis der Absturz kommt.
- 34.70. Und auch im Bedürfnis, sein eigenes Ding, ohne jeglichen Kontakt zu Gleichgesinnten zu machen.
- 34.71. Auch das ist nur eine Tarnung des Egos, die schnell gestoppt werden sollte.
- 34.72. Generell gilt: All die Ideen des „Toll seins“ sind hilfreich, wenn sie den Tatsachen entsprechen. Dann würden sie einem hohen Reifegrad entsprechen.
- 34.73. Leider sind sie meistens nur ein Zeichen des „spiritualisierten Egos“.
- 34.74. Gerade bei einem spiritualisierten Ego ist es wichtig, an der Transformation weiter zu arbeiten.
- 34.75. Dann kann der Nebel Stück für Stück weiter transformiert werden.

- 34.76. Stoppt der Aspirant in einer solchen Phase die Transformation oder lässt er sie zu sehr schleifen, kann es passieren, dass Umstände im Außen in einem Moment Nebel aktivieren, in dem man es nicht gebrauchen kann.
- 34.77. Es ist daher gerade in guten Zeiten besonders hilfreich, weiter an der eigenen Transformation zu arbeiten.
- 34.78. Sie bildet dann ein echtes Fundament für das eigene und dann auch berechtigte Hochgefühl.
- 34.79. Dieses berechtigte Hochgefühl wird auch automatisch zur weiteren Transformation führen, da der Aspirant Lust „auf mehr“ bekommt.
- 34.80. Das Ego verlangt manchmal Änderungen bei anderen oder greift gar andere an.
- 34.81. Gewünschte Änderungen betreffen häufig den Partner, den Chef oder die Eltern. Aus dem spiritualisierten Ego heraus wird auch schon mal angegriffen: „Ich bin schon ganz toll. Ich habe schon so viel an mir gearbeitet. Die anderen sind jetzt dran.“
- 34.82. Auch hier noch mal die Erinnerung: Intention ist das was erlebt wird (siehe Kapitel 6)! Das Verhalten des Außen verursacht der Aspirant unbewusst mit (sonst würde es ihn nämlich auch nicht stören).
- 34.83. Auch Anerkennung für die eigene bisherige Transformation wird manchmal eingefordert. Weshalb man sie erst recht nicht bekommt, siehe 33.12.
- 34.84. Besser ist es, alles Begehren und damit viele Gefühle des momentanen Mangels zu transformieren. Zufriedenheit entsteht (siehe 13.13)
- 34.85. Die alten Schriften werden auch schon mal runtergemacht: „Die spirituellen Schriften sind nicht mehr zeitgemäß.“ oder: „Sie sind nur was für Träumer / Spinner / ewig Gestrige.“
- 34.86. Jedwede Emotion erzeugt der Aspirant selber. Das Außen ist maximal der Auslöser.
- 34.87. Wenn nicht sogar das Außen nur als Projektionsfläche für die eigenen abgelehnten Seiten herhalten muss.
- 34.88. Wenn der Aspirant sein Glück aus tiefsten Herzen finden will, ist es notwendig, Angriffe und Einforderungen zu stoppen und stattdessen den Nebel der nicht gewünschten Emotionen zu transformieren.
- 34.89. So kann dauerhaftes Glück entstehen, verbunden mit Mühelosigkeit und Erfolg.
- 34.90. Das Ego ist in der Erfindung anderer Gründe, nicht an sich zu arbeiten, sehr kreativ.
- 34.91. Von daher sind all die Beispiele dieses Kapitels nicht als abgeschlossene Liste zu betrachten.
- 34.92. Sie sollen das Gespür beim Leser für die Vielfalt, Feinsinnigkeit und auch Macht des Egos geben.
- 34.93. Und auch für die Unsinnigkeit des Standpunktes des Egos, wenn man das Spiel aus etwas Distanz betrachtet.
- 34.94. Denn letztendlich vermindert die Transformation das Leid, in dem es Nebel transformiert, bevor er noch einmal in der Außenwelt aktiviert wird.
- 34.95. Das ist der riesige Vorteil des beständigen, beharrlichen und liebevollen Arbeitens an sich selbst.

## **35. Atmung und Sprache in der Transformation**

- 35.1. Die echte Transformation vollzieht sich in der Verbindung von Alltag und spiritueller Praxis.
- 35.2. Denn der Alltag aktiviert den schlafenden Nebel, den die spirituelle Praxis transformiert.
- 35.3. Der Alltag bleibt dabei immer das zu Bewältigende.
- 35.4. Die größte Waffe des Aspiranten ist die ruhige, tiefe, liebevolle, sanfte Bauchatmung.
- 35.5. Auf magische Weise sorgt sie für ein Höchstmaß an Verbindung zur Außenwelt.
- 35.6. Sie fördert die Wahrnehmung der Kräfte der Maya, was ein sich Verheddern in den ihren Fangarmen erschwert. (Man ist ihr nicht mehr blind ausgeliefert)
- 35.7. Sie transformiert bei konsequenter Anwendung im Alltag jeglichen Nebel.
- 35.8. Gerade in den Momenten, in denen es dem Aspiranten gut geht (er sich nicht in Maya gefangen fühlt), ist es wichtig, die Atmung zu schulen.
- 35.9. Damit in den Momenten, in denen intensiver und / oder zäher Nebel aktiviert wird, dem Aspiranten diese magische Waffe bei der Bekämpfung der Maya einfällt.
- 35.10. Die Bauchatmung hilft, den Nebel (Maya) aus einem Standpunkt der Stärke und Liebe heraus anzunehmen, was letztendlich den Nebel transformiert.
- 35.11. Denn Kampf oder Widerstand gegen den Nebel wird den Nebel nur noch vergrößern: Kampf und Widerstand sind zusätzlicher Nebel.
- 35.12. Aktivierter Nebel fördert alle möglichen Atemtechniken, allerdings nicht die oben beschriebene Bauchatmung.
- 35.13. Möchte der Aspirant Meister im Erkennen von aktiviertem Nebel werden, muss er „nur“ Meister der Bauchatmung werden.



- 35.14. Dieses geschieht ganz einfach durch immer wieder währendes Üben der Bauchatmung.
- 35.15. Und auch durch das Üben von Pranayama: Pranayama erhöht die Konzentrationsfähigkeit, stärkt den Willen, verfeinert die Ansteuerung der Atemmuskeln, erhöht das Lungenvolumen und reinigt auch emotional.
- 35.16. Und es beruht Verstandes- und Emotionshülle, so dass Maya nicht mehr die große Macht hat.
- 35.17. Anmerkung: Die Technik der Pranayama zu erklären und erläutern, sollte im Normalfall einem Yogalehrer vorbehalten bleiben. Eines der besten Bücher darüber ist [8].
- 35.18. Auch das laute Singen fördert automatisch die Bauchatmung.
- 35.19. Bauchatmung unterstützt alle Yogarichtungen in ihrer Wirkung.
- 35.20. Genauso, wie eine schlechte Atemtechnik alle Yogarichtungen in ihrer Wirkung vermindert oder gar völlig blockiert.
- 35.21. Sprachtechnik ist nicht nur wichtig im Umgang mit anderen Menschen. Sie ist auch ein wichtiger Bestandteil in der Transformation des Nebels.
- 35.22. Die in Kapitel 31 beschriebene Sprachtechnik fördert die Selbstwahrnehmung und erleichtert so das Aufdecken des eigenen Nebels.
- 35.23. Beim Singen von Mantras und Kirtans erhöht sie die Transformationskraft des Gesangs.
- 35.24. Im Austausch mit anderen Aspiranten, einem Lehrer oder im Selbstgespräch können Lösungen „auftauchen“, die unbewusster Sprachtechnik nicht möglich sind.
- 35.25. Und schließlich fördert sie Satya, weil sie das Bewusst machen von Unbewusstem fördert.
- 36.5. Wobei der, der dran glaubt, es mit Enthusiasmus und Hingabe in Gedanken oder laut rezitiert, den im Moment größtmöglichen Gewinn daraus zieht.
- 36.6. Es verstärkt andere spirituelle Praktiken, wie zum Beispiel Körperstellungen (Âsanas), Atemübungen (Pranayama), Meditation und Konzentrationstechniken auf die Chakras.
- 36.7. Und es verhindert zuverlässig, dass das Ego diese spirituellen Praktiken sabotiert.
- 36.8. Wozu das Ego ohne Mantra Rezitation mühelos in der Lage ist, wenn der Aspirant nicht sehr achtsam ist.
- 36.9. Der, der nur lustlos rezitiert, oder nur, weil ein Lehrer oder Meister es empfiehlt, wird auch seinen Gewinn haben. Aber sein Gewinn wird kleiner sein.
- 36.10. Daher sollten sich gerade fortgeschrittene Aspiranten immer wieder auf Hingabe und Enthusiasmus acht geben, damit sich nicht zunächst die „Gewohnheit“ und dann die Lustlosigkeit einschleicht.
- 36.11. Denn die Wege des Egos, Recht haben zu wollen und sich durchzusetzen, sind sehr subtil.
- 36.12. Das Ego ist Weltmeister darin, Fortschritte in der spirituellen Praxis und / oder Gewinne für den Alltag „zu vergessen“, um weiteres Auflösen des Egos durch spirituelle Praxis zu sabotieren.
- 36.13. Daher noch einmal: Hingabe und Enthusiasmus sind wichtige Verstärkungsfaktoren für die Kraft des Mantras.
- 36.14. Ein Mantra wird stärker, wenn ein autorisierter Lehrer einen Aspiranten in das Mantra einweihet.
- 36.15. Das gedankliche Rezitieren ist stärker als das laute Rezitieren.
- 36.16. Dieses liegt unter anderem daran, dass das laute Sprechen oder Singen Muskeln benötigt, die über Gehirntätigkeit (Verstandeshülle!) angesteuert werden müssen.
- 36.17. Und dieses verhindert die völlige Gedankenruhe.
- 36.18. Ist die Verstandes- und / oder Emotionshülle so unruhig, dass die Aufmerksamkeit nicht auf dem gedanklichen Rezitieren gehalten werden kann, ist es hilfreich, zunächst so laut hörbar zu rezitieren, dass zumindest ein Teil der Aufmerksamkeit auf dem Mantra bleibt.
- 36.19. Dann kann man die Lautstärke immer weiter vermindern.
- 36.20. Bis schließlich auch bei gedanklichem Rezitieren die Aufmerksamkeit auf dem Mantra gehalten werden kann.
- 36.21. Ein Mantra wird bei täglichem Rezitieren von Tag zu Tag stärker.

## 36. Mantras

- 36.1. Mantras sind Kraftsätze, die die Schwingung Brahman in sich tragen und durch häufiges Rezitieren zur Selbstverwirklichung führen.
- 36.2. Sie sind Jahrtausende bewährt. Wäre ein Mantra keines mit der göttlichen Energie, würde es Aspiranten nicht zur Selbstverwirklichung führen und dieser Zweig der Transformation würde aussterben, da die Fähigkeiten der Lehrer nicht so groß werden, dass sie genügend neue hervorragende Lehrer oder gar Meister herausbilden könnten.
- 36.3. Ein Mantra wirkt immer, egal, ob an die Kraft des Mantras glaubt oder nicht.
- 36.4. Ein Mantra wirkt immer, ohne dass der rezitierende Aspirant wissen muss, was es bedeutet.

- 36.22. Insbesondere, wenn man es mindestens 20 Minuten täglich rezitiert.
- 36.23. Deshalb ist es wichtig, dass der Aspirant immer ein Mantra rezitiert.
- 36.24. Falls er in eines eingeweiht worden ist, genau das.
- 36.25. Erreicht ein Aspirant während der Meditation nach der Rezitation des Mantras den Zustand der Meditation, zählt die Zeit des Verweilens in diesem Zustand auch als Zeit der Mantra Rezitation.
- 36.26. Das Ego kann auch hier Meister in der Sabotage des Egos sein, in dem es dem Aspiranten vorgaukelt, man müsste das Mantra wechseln.
- 36.27. Die Selbstverwirklichung wird bei einem in dieser Weise regelmäßig rezitierendem Aspiranten schneller sein als wenn er nicht rezitieren würde.
- 36.28. Wer seine mindestens 20 Minuten einhält und dessen Mantra schon stark geworden ist, kann auch andere Mantras zusätzlich rezitieren.
- 36.29. Wenn zum Beispiel eine bestimmte Wirkung in der Verstandes- und oder Emotionalhülle erzielt werden soll, die vorrangig mit einem anderen Mantra erzielt werden kann.
- 36.30. Oder wenn die zu einer Âsana gehörenden geistigen Wirkungen maximiert werden sollen.
- 36.31. Oder wenn bei den Atemübungen (Pranayama) bestimmte geistige Wirkungen hervorgerufen werden sollen.
- 36.32. Oder wenn sich besonders ein Chakra, auf das man sich konzentriert, öffnen soll.
- 36.33. Der Rezitationsdauer sind nach oben keine Grenzen gesetzt.
- 36.34. Jede wache Minute kann der Rezitierende üben, ohne einen Schaden zu nehmen.
- 36.35. Ein hoher Zustand ist erreicht, wenn das Mantra ohne aktiven Einsatz sich automatisch rezitiert.
- 36.36. In der Öffentlichkeit kann es hilfreich sein, das Mantra nur gedanklich zu rezitieren. Es sei denn, der Aspirant nimmt die verwunderten Blicke der umgebenden Menschen in Kauf.
- 36.37. Möchte er sie sogar erheischen, sollte er auf jeden Fall nur gedanklich rezitieren. Denn sonst sonnt sich das Ego im Ergattern der Aufmerksamkeit.
- 36.38. Immer, wenn der Alltag einen gedanklich nicht auslastet, kann man die restliche freie Aufmerksamkeit auf das gedankliche Rezitieren des Mantras richten.
- 36.39. Auf diese Weise kann der Aspirant die Zeit spiritueller Arbeit erhöhen, ohne extra Zeit zu benötigen.
- 36.40. Das erhöht, entgegen landläufiger Meinung, die Präsenz des Rezitierenden.
- 36.41. Und, was noch wichtiger ist: auf diese Weise wird jegliche Arbeit spiritualisiert.
- 36.42. Auch die, die man normalerweise als lästig empfindet und / oder nur mit Widerstand ausführt.
- 36.43. Das Mantra kann, sofern es schon genügend kräftig geworden ist, Widerstand und / oder Last vermindern oder gar auflösen.
- 36.44. Was den Alltag erfolgreicher und gleichzeitig müheloser werden lässt.
- 36.45. Es ist hilfreich, mit der Rezitation schon vor derartigen Tätigkeiten zu beginnen, damit das Energieniveau von Anfang an möglichst hoch ist.
- 36.46. Generell verstärken sich die automatisierten Gedanken der Verstandeshülle, wenn zu viel freie Aufmerksamkeit vorhanden ist.
- 36.47. Da automatisierte Konzepte nur in der Vergangenheit optimal waren (und dann auch nur, als der Beschluss gefasst worden war, das in diesem Moment diese Gedankenform hilft), ist es besser, die freie Aufmerksamkeit mit dem persönlichen Mantra zu füllen.
- 36.48. Das verhindert insbesondere kritische, zerstörende und sabotierende Gedankenformen wirkungsvoll.
- 36.49. Denn Mantras sind nicht nur nicht negativ, sondern tragen auch die göttliche Energie in sich.
- 36.50. Und sind von daher maximal positiv.
- 36.51. Mantras lassen sich auch als Konzentrationshilfe verwenden.
- 36.52. Wahlweise während der auszurichtenden Tätigkeit, in der es schwer fällt, sich zu konzentrieren.
- 36.53. Oder auch vor der Tätigkeit, um diese mit maximaler Konzentration ausführen zu können.
- 36.54. Mantras helfen auch, emotional schwierige Situationen annehmen zu können.
- 36.55. Sei es, dass Situationen der Vergangenheit von alleine aktiviert werden, weil es jetzt an der Zeit ist, sie bearbeiten.
- 36.56. Oder weil der Auslöser von außen kommt.
- 36.57. In beiden Fällen hilft das Mantra.
- 36.58. Laut noch stärker als in Gedanken.
- 36.59. Mantras lassen sich auch im Alltag immer wieder rezitieren, um der innere Kraft aufzubauen.
- 36.60. Erscheint ein Mantra in einer schwierigen Situation von ganz alleine, steht dem Aspiranten in diesen Situationen des Lebens ein mächtiges Hilfsmittel zur Meisterung dieser Situationen zur Verfügung.
- 36.61. Denn es verhindert wirkungsvoll, dass man sich vollständig mit der Situation identifiziert (in ihr

aufgeht), sondern hat noch mindestens ein klein wenig die Idee, die Situation zu beobachten.

- 36.62. Zusammen mit der im Mantra enthaltenen göttlichen Schwingung kommt dann die Kraft, die man benötigt, um auch diese schwierige Situation zu meistern.
- 36.63. So sind Mantras nicht nur ein mächtiges Werkzeug zur Selbstverwirklichung, sondern auch zu Meisterung des Alltags.
- 36.64. Was, auch das sei gerne wiederholt, aus spiritueller Sicht ein- und dasselbe ist.

## 37. Affirmationen

- 37.1. Affirmationen sind Kraftsätze, die man ähnlich wie Mantras häufig rezitiert. Beispielhaft sind hier genannt: „ich bin stark“, „ich bin gelassen“
- 37.2. Affirmationen tragen nicht die göttliche Energie in sich.
- 37.3. Und doch sind sie in wichtiges Hilfsmittel, um den Verstand auszurichten.
- 37.4. Und neue Fähigkeiten zu wecken oder vorhandene Fähigkeiten auszubauen.
- 37.5. Die Wirkungen 36.43 - 36.54 würden auch mit Kraftsätzen (Affirmationen), wenn auch in abgeschwächter Form wirken.
- 37.6. Affirmationen sind wirkungsvoller, wenn sie in der Gegenwart („Ich bin stark“ anstatt „ich werde stark sein“) formuliert werden
- 37.7. Und wenn sie positiv („Ich bin stark“ anstatt „Ich bin nicht schwach“) formuliert werden.
- 37.8. Sie lassen sich noch verstärken, wenn sie vom Mantra „Om“, 3x hintereinander („Ich bin stark, Om, Om, Om“ anstatt „Ich bin stark“) begleitet werden.
- 37.9. Das Mantra Om hat die Eigenschaft, besonders tief ins Unterbewusstsein (unter anderem in den schlafenden Nebel der Verstandeshülle) eindringen
- 37.10. Es lässt sich wie jede spirituelle Praxis vertiefen, wenn es mit der Bauchatmung verwendet wird.
- 37.11. Affirmationen wirken im Gegensatz zu Mantras nur, wenn man eine genaue Vorstellung davon hat, welche Bedeutung die Worte für einen haben.
- 37.12. Sie wirken um so stärker, je weniger Nebel aktiv ist. (Starke Entspannung im Körper / Gelassenheit im Geist).
- 37.13. Ab einer bestimmten Intensität der Selbstkontrolle wirken sie nicht mehr.
- 37.14. Affirmationen „müssen“ die Ängste, Widerstände Sorgen und Zweifel bewusst machen (den Nebel aktivieren), aus dessen Grund man die Eigenschaft bisher nicht haben wollte.
- 37.15. Zum Nachdenken: „Wieso sollte man eine Affirmation verwenden, wenn die gewünschte Eigenschaft schon vollständig hat?“ (Es keine Ängste, Widerstände, Sorgen und Zweifel bzgl. der Eigenschaft mehr gibt)
- 37.16. Wird keinerlei Nebel aktiviert und ist die Eigenschaft noch nicht ausreichend vorhanden, kann man davon ausgehen, dass die Affirmation nur ganz schwach oder sogar gar nicht wirkt.
- 37.17. Denn erst über die Aktivierung des bisher verborgenen Nebels gelangt weiß man, was zu transformieren ist.
- 37.18. Gibt es in Verstandes- und Emotionalhülle weder schlafenden noch aktiven Zweifel, ist die Affirmation richtig „gesetzt“.
- 37.19. Aber erst dann.
- 37.20. Auch Affirmationen kann man verwenden, wenn bei der Verrichtung der täglichen Aufgaben noch Aufmerksamkeit frei ist.
- 37.21. Affirmationen lassen sich verstärken, wenn man sich regelmäßig die Vorteile bewusst macht, die die gewünschte Eigenschaft besitzt.
- 37.22. Und sich vorstellt (visualisiert), wie es ist, diese Eigenschaft schon vollständig verwirklicht zu haben.
- 37.23. Was man dann alles anders machen kann und wie einen andere Menschen dann anders behandeln würden
- 37.24. Und sich in das Gefühl hinein begibt, wenn man die Eigenschaft vollständig verwirklicht hätte.
- 37.25. Kann man sich die Eigenschaft nicht visualisieren, ist man noch nicht „reif“ für die Eigenschaft.
- 37.26. Sieht man die Eigenschaft bei einem anderen Menschen, hat man sie bereits in sich, lehnt sie allerdings – aus welchen Überzeugungen auch immer – ab.
- 37.27. Affirmationen müssen über einen längeren Zeitraum hinweg täglich rezitiert werden, um stark zu werden.
- 37.28. Am besten morgens vor dem Aufstehen, Abends vor dem Einschlafen und in anderen Situationen des Tages, in denen man entspannt ist.
- 37.29. Auch das „Visualisieren“ und das „sich in das Gefühl hineinbegeben“ müssen regelmäßig erfolgen.
- 37.30. Tauchen im Laufe des Tages Zweifel oder ähnliches an der gewünschten Eigenschaft auf, ist es hilfreich, sofort die Affirmation zu rezitieren, um die Zweifel zu überwinden.
- 37.31. In Situationen des Alltags, in denen man die gewünschte Eigenschaft gebrauchen könnte, ist es hilfreich, die Affirmation in Gedanken zu rezitieren.

- 37.32. Ist es absehbar, dass die Situation auf einen zukommt, ist es geschickt, schon vor der Situation mit der Rezitation zu beginnen.
- 37.33. Ist der Fortschritt nicht wie gewünscht ist es hilfreich, regelmäßig weiter zu üben, anstatt sich zu verurteilen.
- 37.34. Tritt der Fortschritt trotz regelmäßigen Übens nicht wie gewünscht ein, ist es hilfreich, die Eigenschaft zunächst in einfacheren Situationen zu verwenden.
- 37.35. Meditation und Tiefenentspannung fördern die Wirksamkeit der Affirmation, da in tiefer Entspannung Affirmationen besser wirken / blockierender Nebel aktiviert oder bewusst wird.
- 37.36. Auch Atemübungen (Pranayama) wirken sehr unterstützend, da sie nicht nur beruhigen (entspannen), sondern auch Nebel aktivieren und transformieren.
- 37.37. Und auch die Âsana, die gewünschte Eigenschaft verstärkt.
- 37.38. Wobei die einzelne Âsana immer Bestandteil eines Âsana Zyklus sein sollte.
- 37.39. Gehört eine Eigenschaft zu einem Chakra, unterstützt die Konzentration auf das Chakra die Erweckung der Eigenschaft.
- 37.40. Besitzt ein Tier diese Eigenschaft, kann man auch über ein Bild oder eine Figur oder sogar das lebende Tier meditieren, in dem man sich längere Zeit (mit offenen Augen) darauf konzentriert.
- 37.41. Das gilt auch vom Foto oder Bild eines Menschen, der diese Eigenschaft verwirklicht hat.
- 37.42. Mit diesem Repertoire an unterstützenden Übungen lässt sich jede Eigenschaft realisieren, sofern man beharrlich, ehrlich und hingebungsvoll übt.
- ## 38. Singen und Kirtan
- 38.1. Hingebungsvolles Singen öffnet das Herz und erhebt den Geist (beruhigt Emotional- und Verstandeshülle)
- 38.2. Das gilt insbesondere beim Singen von Liedern zur Ehre Gottes (Kirtans) und Mantras.
- 38.3. Die Öffnung des Herzens verbessert den Kontakt zu den eigenen Emotionen.
- 38.4. Neben der Aktivierung wirkt das Singen auch transformierend.
- 38.5. Den das Annehmen können bisher nicht wahrgenommener oder gar unterdrückter Emotion ist Transformation.
- 38.6. Und führt dazu, dass der innere Frieden, die innere Harmonie zunimmt.
- 38.7. Singen verlangsamt die Atemfrequenz.
- 38.8. Da die Verringerung der Atemfrequenz generell anzustreben ist (siehe 8.9), ist dieser Effekt willkommen.
- 38.9. Es fördert die Feinsteuerung der Bauchmuskeln, was das wohldosierte Atmen erleichtert.
- 38.10. Weiterhin fördert es auf spielerische Weise die Konzentrationsfähigkeit, da der Singende sich kaum mit etwas anderem beschäftigen kann.
- 38.11. Und zu guter letzt ist das Singen von Liedern zu Ehre Gottes die Beschäftigung mit „etwas Positivem“.
- 38.12. Dieses richtet die Verstandeshülle auf Positives aus und verhindert gleichzeitig die Aktivierung automatisierter Gedankenformen (siehe 16.22 ff.).
- 38.13. Singen von Kirtan – und Mantras, was im Folgenden nicht weiter erwähnt wird – kann auch wunderschön genutzt werden, um Emotionen auszudrücken.
- 38.14. So kann man sie besser annehmen und dadurch transformieren.
- 38.15. Oder man nutzt das Singen, um die Emotion zu stoppen und singt gezielt Kirtans, die die gewünschte Stimmung unterstützen.
- 38.16. In beiden Fällen weiß die innere Stimme, welches Kirtan – von denen, die man kennt – hilft.
- 38.17. Das Singen in der Gruppe hilft, Gemeinschaftsgefühl zu entwickeln.
- 38.18. Dieses Gefühl ist generell hilfreich, da es die Emotion der Einsamkeit zu transformieren hilft
- 38.19. Im Umgang mit Menschen hilft es besonders, wenn man seine Kooperationsfähigkeit steigern möchte.
- 38.20. Generell fördert das Singen in der Gruppe die Fähigkeit, sich (äußerlich) anzupassen, ohne unter zu gehen.
- 38.21. Singen fördert auch die Fähigkeit, sich so zu annehmen, wie man ist.
- 38.22. Denn Singen mit all' den positiven Eigenschaften, wie sie in diesem Kapitel beschrieben werden, fördert die Selbstakzeptanz.
- 38.23. Und sich so zu zeigen, wie man ist.
- 38.24. Mit allen Stärken und Schwächen.
- 38.25. Was allerdings auch der Grund ist, weshalb viele großen Widerstand gegen Singen haben.
- 38.26. Das sich so zeigen, wie man ist, erhöht die Kritik- und Stressfestigkeit.
- 38.27. Denn gibt es keine Fassade, die aufrecht zu erhalten ist, kann man kaum etwas verlieren.
- 38.28. Und es hilft, im Alltag, das zu tun, was man für richtig hält.

- 38.29. Und verringert Einfluss anderer bei denjenigen, die sich zu viel an anderen orientieren.
- 38.30. Das Singen von Kirtans kann zu großen Energieerfahrungen führen.
- 38.31. Singen in der Gruppe kann dieses sogar verstärken.
- 38.32. Die Energieerfahrungen können bis in die Ekstase führen.
- 38.33. Spürt der Aspirant die Energie in sich aufsteigen und hat er das Gefühl, dass er die Energie nicht kontrollieren kann, ist es für ihn empfehlenswert, das Singen in Enthusiasmus und Intensität so weit zu verringern, dass er die Energie beherrschen lernt.
- 38.34. Sattwige Ernährung unterstützt dieses.
- 38.35. Mit all diesen Eigenschaften ist es kein Wunder, dass das Singen von Kirtan die Stimmung anhebt, die Präsenz erhöht.
- 38.36. Singen von Kirtan kann auch im Alltag wunderbar eingesetzt werden.
- 38.37. Scheinbar langweilige Tätigkeiten – die auch nur selten die ganze Aufmerksamkeit benötigen – können durch Singen spiritualisiert werden.
- 38.38. So können sie sogar Freude bereiten. Sogar ekstatische Erfahrungen sind möglich.
- 38.39. Und auch im Alltag werden auf diese Weise kritische Gedanken spielerisch unterbunden.
- 38.40. Auch das Singen „mal so zwischendurch“ hilft, das Energieniveau und die Ausrichtung hoch zu halten.
- 38.41. Und es hilft, anderen Freude zu bereiten.
- 38.42. Denn die Fröhlichkeit, die aus einem durch Singen von Kirtan geöffnetes Herz resultiert, ist (im Positiven) ansteckend.
- 38.43. Besonders intensiv wird Erleben des Kirtan Singens, wenn der Aspirant mit Hingabe, Enthusiasmus und Spaß bei der Sache ist.
- 38.44. So kann das Singen von Kirtans sogar zur Erfahrung Atmans.
- 39.5. Nicht umsonst ist sie stuft sie Patanjali in den Yoga Sutras im achtgliedrigen Raja Yoga Pfad gleich hinter der Selbstverwirklichung in der zweithöchsten Stufe ein.
- 39.6. Ein wichtiges Hilfsmittel zum Erreichen dieses Zustandes ist die Meditation im weiteren Sinn, auch Sitzen in Meditation genannt oder auch Meditationssitzung.
- 39.7. Sitzen in Meditation ist das stille, längere Sitzen in aufrechter Haltung unter Beobachtung oder Steuerung der Atmung und gegebenenfalls weiterer Konzentrationspunkte.
- 39.8. In der Meditationssitzung ist es hilfreich möglichst hellwach zu beobachten, was passiert, ohne bewerten, ohne einzusteigen, ohne es abzulehnen und ohne zu begehren.
- 39.9. Atman ist der, der hinter allem steht und alles beobachtet.
- 39.10. Die Schulung der reinen Beobachtung erinnert den Meditierenden daran, wer er ist.
- 39.11. Durch hellwachtes Beobachten und erleben lässt sich jeglicher Nebel, der durch die Meditationssitzung aktiviert wird, transformieren.
- 39.12. Die Augen sind geschlossen oder auch geöffnet oder blinzeln auf ein oder mehrere Objekte gerichtet.
- 39.13. Das höchste Ziel einer Meditationssitzung ist Verwirklichung des Atman.
- 39.14. Ein weiteres sehr hohes Ziel ist Anstreben des Zustands der Meditation.
- 39.15. Weitere Ziele können Weisheit, echte Intuition und Lösungsideen für Probleme des Alltags sein.
- 39.16. Möglich sind auch hohe Konzentrationsfähigkeit, Beruhigung des Verstandes, Transformation von Emotionen.
- 39.17. Und die Erhöhung des Energieniveaus sowie die Öffnung der (insbesondere höheren) Chakras.
- 39.18. Auch Charaktereigenschaften lassen sich entwickeln (siehe Anhang A.3, Eigenschaftsmeditation).
- 39.19. Eine Meditationssitzung kann auch genutzt werden, um die Rückenmuskeln zu entspannen und zu stärken und Schultermuskeln zu lockern (insbesondere bei sehr langem Sitzen).
- 39.20. Meditation fördert auch die Gesundheit.
- 39.21. Möglich, aber nicht anzustreben, sind die Erweckung der Kundalini Kraft und „übersinnlicher“ Fähigkeiten.
- 39.22. Denn bei fast jedem fördern diese Wünsche mehr das Ego als dass Meditationssitzung aus diesem Grund Nebel transformieren.

## 39. Meditation

- 39.1. Meditation im engeren Sinn, auch Zustand der Meditation genannt, ist die mühelose, stetige, wertschätzende und jederzeit anhaltbare Konzentration auf die gewünschten Dinge.
- 39.2. Die Konzentration ist in diesem Fall auf nichts anderes als die gewünschten Dinge gerichtet.
- 39.3. Dieser Zustand ist für jeden erlernbar, der ihn erlernen will.
- 39.4. Er ist auch ein Zeichen dafür, dass ein Großteil des Nebels schon transformiert ist.

- 39.23. Die Meditation wirkt am besten, wenn man sie täglich zur gleichen Zeit praktiziert.
- 39.24. Geeignet sind besonders der frühe Morgen und der Abend.
- 39.25. Ist der Geist abends zu unruhig und hilft auch weder Spaziergang, Entspannungs- oder Atemübungen vor der der Meditationssitzung, ist der Morgen zu bevorzugen.
- 39.26. Ist die gleiche Zeit täglich nicht einzuhalten, ist es besser überhaupt täglich zu üben als einmal ausfallen zulassen.
- 39.27. Der Anfänger kann mit täglich 5 Minuten beginnen.
- 39.28. Mit zunehmender Kräftigung und Lockerung des Rückens ist es sinnvoll, die Meditationszeit sukzessive auf 20 Minuten täglich auszubauen.
- 39.29. Die letzte Minute ist bei der Meditation immer die wichtigste. Wenn der Aspirant das Verlangen spürt, länger zu meditieren, sollte er dieser Idee unbedingt folgen.
- 39.30. Auch der Platz sollte nach Möglichkeit immer der gleiche sein.
- 39.31. Durch das regelmäßige Üben baut sich dort spirituelle Energie auf.
- 39.32. Daher ist es sinnvoll, an diesem Ort keine weltlichen Dinge zu verbringen, da die spirituelle Energie mit der weltlichen vermischt wird
- 39.33. Kerze, Räucherstäbchen, Bilder und Statuen von Heiligen oder Göttern und Blumen verschönern den Platz und verstärken die Meditation.
- 39.34. Das dreimalige Chanten von Om zum Beginn und zum Ende der Meditationssitzung hilft, tiefer in die Meditation einzutauchen und auch, besser wieder wach zu werden.
- 39.35. Die Meditation kann auch mit einer Affirmation begonnen werden (siehe Anhang 0)
- 39.36. Beim Anfänger führen die verspannten und zu schwachen Rückenmuskeln häufig zu einem leichten Schmerzgefühl.
- 39.37. In diesem Fall ist es empfehlenswert, sich auf die Verspannung zu konzentrieren und sich bei jedem Ausatmen die Affirmation zu sagen: „Die Muskeln sind entspannt“.
- 39.38. Atembeobachtung und -steuerung wirken bei jeder Meditationstechnik unterstützend.
- 39.39. Bei der Atemsteuerung atmet man ca. 3-4 in Bauchatmung aus, 3-4s in Bauchatmung ein.
- 39.40. Je langsamer und müheloser die Atmung erfolgt, desto entspannter und tiefer wird die Meditation.
- 39.41. Der Rhythmus soll immer langsam sein. Was allerdings verringert werden kann, ist die Menge pro Atemzug.
- 39.42. Sie kann so weit verringert werden, dass der Körper sich mit dem angebotenen Sauerstoff gerade noch gut zu Recht kommt, also kein Gefühl der Atemnot auftritt.
- 39.43. Wenn in der Meditation das Bedürfnis nach tiefen Atemzügen (bei gleich bleibenden Rhythmus) auftritt, sollte diesem Folge geleistet werden.
- 39.44. Bei der Atembeobachtung konzentriert man sich auf die Bewegung der Bauchdecke und / oder den Fluss des Atemstroms an der Nasenspitze.
- 39.45. Ohne den Vorsatz, die Atmung zu beeinflussen
- 39.46. Was außer bei sehr Fortgeschrittenen nur der Vorsatz bleibt, denn allein durch die Konzentration auf die Atmung ändert sich die Atmung.
- 39.47. Was dieser Qualität der Atembeobachtung keine so große Bedeutung hat.
- 39.48. Ein Mantra wirkt generell sehr positiv (siehe Kapitel 36). Dieses gilt insbesondere in der Meditation.
- 39.49. Damit das Mantra möglichst stark wird, sollte immer das gleiche Mantra in der Meditation verwendet werden.
- 39.50. Die Wirkung kann verstärkt werden, wenn man sich zusätzlich auf das 3. Auge / Mitte des Kopfes (Ajna Chakra) oder auf die Mitte der Brustwirbelsäule / untere Hälfte des Brustbeins konzentriert (Anahata Chakra).
- 39.51. Außer bei der Kerzenkonzentration Tratak ist es zu empfehlen, die Augen geschlossen zu halten.
- 39.52. Das verbessert das Loslassen können und erleichtert es, sich auf die Chakras oder auch auf die Steigerung der freien Aufmerksamkeit zu konzentrieren.
- 39.53. Nach Swami Vivekananda muss gerade der aktive Mensch lernen, loszulassen.
- 39.54. Wollen sich die Gedanken bei geschlossenen Augen absolut nicht beruhigen und ist auch das Mantra noch nicht kräftig genug, kann es in einer Übergangsphase hilfreich sein, sich auf Kerze, Blume, Bild oder Statue eines Gottes oder einiges Heiligen zu konzentrieren.
- 39.55. Aufgrund der Vorkenntnisse eines Meditierenden und des noch abzuarbeitenden Karmas ist Meditation etwas sehr individuelles.
- 39.56. Daher ist es nicht verwunderlich, dass die Erlebnisse sich bei keinem komplett gleichen.
- 39.57. Generell Gilt: Bei einer Meditationssitzung passieren nur Dinge, die der Meditierende gut gebrauchen kann.
- 39.58. Auch wenn der Meditierende das im ersten Moment nicht immer so sieht.
- 39.59. Eine mental starke Position ist die Fähigkeit, sich auf alles Hochkommende einzulassen (keinen

- Widerstand zu entwickeln), es nicht zu bewerten und doch mit dem Großteil der Aufmerksamkeit auf den Konzentrationsobjekten zu bleiben.
- 39.60. Dieses führt langfristig zur Verhaftungslosigkeit (Vairagya).
- 39.61. Dass beim Anfänger – außer bei den wenigen, deren Karma schon eine hohe Konzentrationsfähigkeit mitbringt – der Kontakt zu den Konzentrationsobjekten immer wieder verloren geht, ist normal.
- 39.62. Mit Mitgefühl und ohne sich zu verurteilen wird in diesem Fall die Konzentration immer wieder auf die gewünschten Konzentrationsobjekte gelenkt.
- 39.63. So wird die Konzentrationsfähigkeit von Sitzung zu Sitzung gestärkt.
- 39.64. Was nicht heißt, dass die Konzentrationsfähigkeit von Sitzung zu Sitzung besser wird.
- 39.65. Denn verschiedene Reinigungserfahrungen (Transformation von Nebel!) wie Wärme- und Kälteempfindungen, aufsteigende Gedanken und Emotionen können einem Glauben machen, die Konzentrationsfähigkeit sei geschwächt worden.
- 39.66. In Wirklichkeit führt das Erleben der Reinigungserfahrung zu einer verminderten Konzentration innerhalb dieser einen Sitzung.
- 39.67. Das Erleben, nicht das Verdrängen ist Transformation des Nebels.
- 39.68. Widerstände gegen das Meditieren können Widerwillen, Langeweile und Müdigkeit sein.
- 39.69. Diese Falle des Egos, das sich gegen die Auflösung wehrt, ist besonders subtil, da der Meditierende häufig nicht erkennt, dass es Ego ist und nicht die Meditation selber.
- 39.70. Deshalb ist hier besonders Obacht geboten: Die Meditation an sich muss verändert werden
- 39.71. Dauer sie schon länger als 20 Minuten, kann der Meditierende die Meditation, an dem der Widerstand zu groß wird einfach abbrechen.
- 39.72. Allerdings nicht, um aufzugeben, sondern, um mit Beharrlichkeit bei jeder zukünftigen Sitzung den Widerstand erneut zu erleben, bis er sich auflöst und dieser Nebel transformiert ist.
- 39.73. Anschließend kann er dann zur gewohnten Meditationsdauer zurückkehren.
- 39.74. Was bei Widerständen auch hilft: Interesse entwickeln (Was soll mir die Meditation bringen?), Bücher über Meditation lesen, sich Austauschen mit anderen über die Erlebnisse, Mantras singen, Spazieren gehen, alle Gedanken, die da sind, aussprechen
- 39.75. Möglich ist auch eine temporäre Veränderung des Konzentrationspunktes, ein enthusiastischeres Rezitieren des Mantras, ein lautes Rezitieren des Mantras, die Vertiefung des Atems ohne Veränderung des Rhythmus oder gar die zeitweise Anwendung einer ganz anderen Meditationstechnik (siehe Anhang A)
- 39.76. Einschlafen der Füße ist lästig, ansonsten nichts Schlimmes.
- 39.77. Kontrahieren und wieder Loslassen der Beinmuskeln schafft hier Abhilfe.
- 39.78. Spüren des Pranafluss oder der Chakras oder das Hören von Klängen (Anahata Töne) und das Auftauchen von Bildern sind Zeichen eines Fortschrittes.
- 39.79. Man sollte sich von diesen allerdings nicht beeindrucken lassen und wie gewohnt weiter so meditieren als ob die Erfahrung nicht auftaucht wäre.
- 39.80. Regelmäßig ist die Entspannung des Körpers zu überprüfen und nach Möglichkeit auch zu erhöhen.
- 39.81. Denn bereits eine leichte Körperanspannung kann dazu führen, dass Nebel schlafen bleibt und so nicht transformiert werden kann. Wichtige Reinigungserfahrungen finden so nicht statt.
- 39.82. Mit fortschreitender Meditationspraxis wird die Meditationssitzung müheloser, leichter, entspannender und fröhlicher.
- 39.83. Talente und Kreativität treten durch die zunehmende Mühelosigkeit an die Oberfläche bzw. werden weiter ausgebaut. (Kontrolle und Spannung vermindern jegliche Entfaltung)
- 39.84. Hat sie am Anfang schon etwas Stärkendes für den Tag gehabt, wird sie so zu einer wahren Kraftquelle.
- 39.85. Auch die Atmung fließt irgendwann völlig mühelos, ganz subtil und feinfühlig. Die Atmung fällt in den so genannten meditativen Atem (Kevala Kumbhaka)
- 39.86. Und schließlich, als letzte Stufe vor der Erleuchtung fällt der Meditierende in den Zustand der Meditation.
- 39.87. Dieses lässt sich genauso wenig erzwingen, wie Schlaf sich erzwingen lässt.
- 39.88. In dieser Stufe kann er das Leben so annehmen wie es ist. Alles darf und kann sein.
- 39.89. Das ist eine Vorform von Sat-Chid-Ananda: reines Sein - absolutes Wissen - grundlose Glückseligkeit.
- 39.90. Spirituelle Erfahrungen, die in die Nähe Atmans führen und besonders in diesem Zustand auftreten können sind:
- Neues Wissen,
  - Erweiterung des Seinsgefühls

- Ananda (Glückseligkeit), verbunden mit Liebe
- Energieerweckungserfahrungen
- Visionen in Form von Licht, eines Meisters (Achtung: Ein Geist kann auch die Gestalt des Meisters annehmen), eines Engelswesens (Devata) oder Gottes Manifestation in konkreter Gestalt (Ishwara)

- 39.91. Nach Swami Vishnu-devananda gibt es 4 Gründe nicht in diesen Zustand hineinzufallen: Mangel an spiritueller Energie (Ojas), Unreinheiten des Geistes, nicht ausreichend erlebtes Karma, Ego.
- 39.92. Aus Sichtweise dieses Buches sind es: Noch zu aktive Emotionen und automatisierte Gedankenformen, noch zu anstrengende Sitzhaltung, nicht ausreichend ausgeprägter, müheloser Willen auf das Chakra, der Wunsch, noch an etwas festzuhalten.
- 39.93. Auch wenn der Zustand der Meditation nicht zwangsweise zur Erleuchtung führt, ist er eine wunderbare Art, das Leben zu genießen und gleichzeitig Schaffenskraft, Mitgefühl und Erfolg zu leben.
- 39.94. Von daher ist es anzustreben, diesen Zustand immer wieder zu erreichen und zu halten.
- 39.95. Zum richtigen Zeitpunkt kommt dann die Verwirklichung Atmans.

## 40. Körperstellungen (Âsanas)

- 40.1. Ähnlich wie beim Pranayama hier der Hinweis, dass die Technik der Körperstellungen an sich bei einem Yogalehrer gelernt werden sollten.
- 40.2. Eine Körperstellung ist dann eine Âsanas, wenn man mühelos und langsam in sie hineingeht, längere Zeit in ihr mühelos in körperlicher und geistiger verweilt und dann auch mühelos wieder in die Ausgangsposition kommt.
- 40.3. Die Entspannungsgesetze geben Hinweise, wie lange man aus körperlicher Hinsicht mindestens in der Stellung bleiben sollte (siehe 20.19).
- 40.4. Der Aspirant, der eine Âsana noch nicht vollendet hat, ist immer gut beraten, die Âsana nur soweit zu üben, dass die Ausführung liebevoll bleibt.
- 40.5. Gleichzeitig ist der Punkt zu finden, an dem der Körpereinsatz maximal ist: Also maximalen Körpereinsatz, aber nur so weit, dass es liebevoll bleibt.
- 40.6. Hier gibt es den maximalen körperlichen und geistigen Fortschritt (die Transformation ist maximal), ohne dass der Körper überfordert wird.
- 40.7. Gleichzeitig lernt der Aspirant, auch an der Grenze von dem, was machbar ist, achtsam, gelassen und konzentriert zu bleiben.

- 40.8. Ein Transfer auf geistige Grenzen, die nur auf Grund von Nebel beruhen, ist hilfreich und gewünscht.
- 40.9. Das sind zum Beispiel Fähigkeiten, die man sich abspricht, obwohl man sie längst hat.
- 40.10. Oder ein „nicht mehr können“, um Aufmerksamkeit aus der Außenwelt zu bekommen.
- 40.11. Andere zahlreiche Beispiele gibt es in den Kapiteln 25, 26, 34.
- 40.12. Das längere Verweilen hat den Vorteil, dass der Körper nach dem allgemeinen Anpassungsprinzip (siehe 15.10) die Grenze von heute zum Normalzustand von morgen macht. So entsteht Wachstum.
- 40.13. Auf magische Weise spürt der Yogi, ob der bei Dehnung gespürte Schmerz hilfreich ist (die Spannung wegdehnt) oder schädlich ist (den Körper verletzt).
- 40.14. Der Yogi ist gut beraten, dieser Stimme zu folgen, egal, was ihm Verstand oder Lehrer sagen.
- 40.15. Gerade fortgeschrittene Yogis neigen dazu, die Grenze des Liebevollen zu meiden und sich bei dem auszuruhen, was sie schon können.
- 40.16. Es ist und bleibt immer wichtig, an seiner Grenze zu arbeiten, egal auf welcher Stufe man steht.
- 40.17. Das gilt nicht nur in den Âsanas. Wird es in Âsanas geübt, lernt man es auch für andere Bereiche des Lebens mit.
- 40.18. Im Zen-Buddhismus heißt es nicht ohne Grund: „Zen-Geist ist Anfänger-Geist.“
- 40.19. Geht der (fortgeschrittene) Yogi nicht bis an die Grenze des Liebevollen, sollte er sich lieber die Âsana ersparen.
- 40.20. So erspart er sich den Nebel der scheinbaren Transformation.
- 40.21. Der Anfänger ist gut beraten sich zunächst auf die Muskeln zu konzentrieren, die bei Dehnstellungen gedehnt werden und die bei Kraftstellungen gestärkt werden.
- 40.22. Dieses verbessert den Körperkontakt und verhindert Überlastungen.
- 40.23. Und es lehrt den Aspiranten, alles so anzunehmen, wie es ist. Auch bei den Dingen des Lebens, bei denen man am liebsten wegschauen würde.
- 40.24. Da sich nur durch entspanntes, neugieriges Hinschauen eine Lösung finden lässt, unterstützt diese Konzentration auch die Lösungsfähigkeit.
- 40.25. Auch das langsame Hinein- und Hinausgehen bei einer Âsana verhindert Überlastungen und verbessert das Körperbewusstsein.
- 40.26. Hilfreich sind in der Phase des konstanten Haltens die in Gedanken rezitierten Affirmationen „Die



Muskeln sind entspannt“ bei Dehnübungen während des Ausatmens sowie „Die Muskeln sind kräftig“ bei Kraftübungen während des Einatmens.

- 40.27. Die Affirmationen erfolgen parallel zur Konzentration auf die Muskeln, mit denen man arbeitet.
- 40.28. So bekommt der Verstand gleich eine zielgerichtete Ausrichtung, die Konzentrationsfähigkeit wird schneller aufgebaut.
- 40.29. Eine Verbindung zur Atmung wird hergestellt, so dass der Übende die Atmung nicht mehr unbewusst anhalten kann (Wozu Anfänger neigen).
- 40.30. Gleichzeitig wird die körperliche Entwicklung größer.
- 40.31. Und der Yogi lernt, dass es hilfreich ist, sich mit den Spannung des Lebens, achtsam, liebevoll und zielorientiert zu beschäftigen, um sie zu transformieren.
- 40.32. Ist der Yogi soweit, dass er seine Aufmerksamkeit auch noch auf die Atmung geben kann, kann er noch zusätzlich tiefe ruhige Züge Bauchatmung praktizieren. Das fördert den körperlichen, energetischen und geistigen Fortschritt noch mehr.
- 40.33. Bleibt der Geist auch in einer Kraftübung mit maximalem, liebevollem Einsatz ruhig und entspannt und bleibt die Atmung mühelos, tief und ruhig, hat der Aspirant große Fortschritte gemacht.
- 40.34. Bei Dehnübungen kann es zu einer kleinen Sofortentspannung in der Âsana kommen.
- 40.35. Der Aspirant ist nach dieser Sofortentspannung nicht mehr an seiner persönlichen Grenze, da die bisherige Grenze nun der Normalzustand geworden ist.
- 40.36. In diesem Fall ist ausnahmsweise ein tiefer Einsinken in die Âsana, um zur neuen persönlichen Grenze zu kommen, angeraten und sinnvoll.
- 40.37. Im Zustand der Mühelosigkeit fördert die Âsana auch die Charakterbildung intensiv: Jede Âsana fördert die ihr innewohnenden Charaktereigenschaften.
- 40.38. Das gilt insbesondere, wenn die Âsana lang gehalten wird.
- 40.39. Widerstand gegen eine Âsana, obwohl sie körperlich ausgeführt werden könnte, heißt meistens Widerstand gegen die Charaktereigenschaften der Âsanas.
- 40.40. Also, dass man aus verschiedenen, nicht in der Natur der Sache begründeten Ideen diese Eigenschaft nicht haben möchte.
- 40.41. Es ist hilfreich, auf seinem Weg zur charakterlichen Ganzheit auch diesen Nebel zu transformieren.
- 40.42. Dieses geht am einfachsten, wenn man die Âsana, gegen die man Widerstand hat, zu seiner Lieblingsâsana macht.
- 40.43. Hat der Aspirant erkannt, dass der Widerstand nur (wie immer unbegründeter) Nebel war und ist durch diesen Widerstand hindurchgegangen (hat ihn transformiert), hat der Aspirant spätestens jetzt die Einsicht gewonnen, dass viele Widerstände im Leben nur Nebel sind, den das Ego kreiert.
- 40.44. Mühelos heißt auch, dass nur die Muskeln angespannt werden, die für die Übung benötigt werden und sonst keine anderen.
- 40.45. Der fortgeschrittene Yogi kann seine Aufmerksamkeit auf den ganzen Körper geben: Alle Muskeln, mit denen gearbeitet wird, werden wie beschrieben behandelt, alle anderen Muskeln aktiv entspannt.
- 40.46. Das gilt insbesondere für das Gesicht. Es gibt kein Naturgesetz, dass beim Anspannen von Muskeln von Rumpf und / oder Extremitäten auch das Gesicht mit angespannt werden muss.
- 40.47. Das fördert die Mühelosigkeit noch mehr.
- 40.48. Eine Âsana zu beherrschen heißt sie zu meditieren: der Geist entspannt völlig in der Stellung.
- 40.49. Der Atem fließt völlig frei und mühelos.
- 40.50. In einer (fast) mühelosen Stellung kann Nebel in Form von Emotionen aktiviert werden.
- 40.51. Im Idealfall bleibt der Schüler in der Stellung mit der mühelosen Atmung und erlebt die Emotion.
- 40.52. Wird ihm die Emotion zu heftig, kann er aus der Stellung herauskommen, weiterhin tief Bauchatmen und, sobald es ihm möglich ist, wieder in die Stellung hineingehen.
- 40.53. Der fortgeschrittene Yogi kann auch noch sein persönliches Mantra rezitieren. Oder ein Mantra, das zur Stellung passt.
- 40.54. Die Vision der vollendeten Stellung oder die Vision der zur Âsana gehörenden vollendeten Charaktereigenschaften fördern körperlichen und geistigen Fortschritt.
- 40.55. Um die Konzentration zu vervollkommen, kann der Yogi sich auch noch auf das Chakra konzentrieren, das zur Stellung gehört.
- 40.56. Wahlweise kann er dieses parallel zur Konzentration auf Atmung und Muskeln tun.
- 40.57. Dieses fördert die ganzheitliche Wahrnehmung.
- 40.58. Oder er konzentriert sich so auf die Chakras, dass er alles andere vergisst.
- 40.59. Diese Weise hilft mehr den Körper zu transzendieren, also alle gedanklichen und emotionalen Verhaftungen zum Körper zu lösen

- 40.60. Sie wird verstärkt durch das Rezitieren, des einsilbigen Mantras (Bija Mantra), das das Chakra besonders öffnet.
- 40.61. Am Ende einer Yogastunde ist der Yogi typischerweise entspannt und gekräftigt
- 40.62. Dieses ist eine Wirkung der Transformation von Nebel.
- 40.63. Der Anfänger wird dieses vielleicht nicht gleich in den ersten Stunden empfinden.
- 40.64. Bei mindestens einmaligem Üben pro Woche sollte es sich nach einigen Stunden eingestellt haben.
- 40.65. In der ersten Stunde kann es auch einmal einen Muskelkater geben.
- 40.66. Dieses resultiert aus der wieder Beanspruchung von Muskeln, die lange Zeit nicht trainiert wurden.
- 40.67. Dieses kann auch auftreten, wenn man eine Âsana ins Programm aufnimmt, die Muskeln beansprucht, die man lange nicht oder nur kaum verwendet hat.
- 40.68. Der Muskelkater ist eher leicht und dauert häufig auch nur einen Tag. Er fühlt sich auch anders an als der Muskelkater, den man sonst nach Sport erlebt
- 40.69. Ansonsten ist körperliches Yoga normalerweise frei von Beschwerden.
- 40.70. Wichtig in einer Yogastunde ist das rechte Maß zwischen Kräftigung und Dehnung der Muskeln.
- 40.71. Das lehrt den Aspiranten auch das rechte Maß zwischen Anspannung und Entspannung im Leben (siehe Kapitel 21)
- 40.72. Wichtig ist auch die Ausgeglichenheit der Übungspraxis: Einmal pro Woche sollten alle großen Muskeln des Körpers gedehnt oder gekräftigt worden sein.
- 40.73. Es gibt Freude und Leichtigkeit, die sogar noch einige Tage anhalten kann.

# Anhang

## A. Meditationskurzanleitungen

Die folgenden Meditationskurzanleitungen basieren auf dem Handbuch „Meditationskursleiter“ [3]. Sie ersetzen keine Einführung in die Meditationstechniken, geben dem schon Meditationserfahrenen Hinweise für die korrekte Ausführung.

### A.1. Einfache Mantrameditation

1. Om, Om, Om
2. Aufrechte, Bequeme Haltung
3. Hände gefaltet, auf Knie oder Oberschenkel
4. Knie oder Oberschenkel => Daumen und Zeigefinger berühren sich an den Kuppen
5. Bitte Geist und Körper, in den nächsten 15 Minuten ganz ruhig zu sein.
6. Affirmation Einatmen => aus ein und aus
7. Om => Om beim ein- Om beim Ausatmen
8. Om steht für Frieden, Om steht für Unendlichkeit, Om steht für die Tiefen des Bewusstseins
9. Mühelos und mit viel Leichtigkeit das Om rezitieren
10. Mantra wiederholen und Atmung spüren
11. Lasse es geschehen und beobachte was passiert, ohne einzusteigen
12. Om, Om, Om

#### Affirmationen beim Einatmen

- Ich verbinde mich mit der kosmischen Energie
- Ich bin voller Energie
- Ich atme Energie in mein Sonnengeflecht hinein

#### Affirmationen beim Ausatmen

- Ich schicke Licht und Liebe zu allen Wesen
- Ich lasse los
- Ich strahle die Energie in den ganzen Körper ab

### A.2. Kombinierte Mantrameditation

Meditation mit den drei wichtigsten Sinnen:  
Sehen(geistiges Vorstellungsvermögen), Fühlen, Hören

1. Om, Om, Om
2. Setze dich in eine ruhige Stellung mit geradem Rücken
3. Augen geschlossen, Körper, Geist und Seele entspannen
4. Lass alle Gedanken über Vergangenheit und Zukunft ruhen.

Die nächsten 20 Minuten sind der Meditation gewidmet

5. Atembeobachtung ohne Beeinflussung
6. Nun Atmung vertiefen. Ein/Aus/Ein/Aus. Einatmen=Energie ins Sonnengeflecht atmen; Ausatmen =Energie in den ganzen Körper strömen lassen.  
So die inneren Energiekanäle aufladen
7. Om Namah Shivaya = Gruß an mein inneres Selbst
8. Om Namah Shivaya mit Atmung synchronisieren.
9. Ein = Om ...; Aus = Om ...
10. Mantra mit einer großen Kraftschwingung; hilft zur Kontaktaufnahme mit den Tiefen des Wesens
11. Konzentration immer noch im Sonnengeflecht
12. Ein => Energie zum Sonnengeflecht  
Aus =>Energie zum Punkt zwischen den Augenbrauen
13. Konzentration im Punkt zwischen den Augenbrauen
14. Meditativer Atem
15. Strahlender Punkt zwischen den Augenbrauen  
Atmung: Om...
16. Gelange zu den Tiefen deines Wesens => verbinde dich mit dem Kosmischen
17. Wenn Gedanken kommen => sich dessen bewusst werden =>zur Konzentration zurückkehren (Atmung/Mantra/3. Auge)
18. Falls Geist ruhig => Konzentration ohne Mühe => In innere Stille fallen lassen.
19. Om Om Om
20. Asato ma sat gamaya ...  
Führe uns vom Unwirklichen ...
21. Om Shanti... Om Frieden

### A.3. Eigenschaftsmeditation

Zur Erlangung (positiver) Eigenschaften.

Für jede Eigenschaft geeignet. Ich werde es am Beispiel Mut ansagen. Setze Du bitte die von Dir gewünschte Eigenschaft ein

1. Om, Om, Om
2. Setze dich in eine ruhige Stellung mit geradem Rücken
3. Augen geschlossen, Körper(Nacken, Schultern, Rücken, Becken, Hände, Füße) entspannen.
4. Geist und Seele entspannen

5. Gesicht wird schwer, Alle Spannungen lösen sich auf, Lippen formen sich zu einem Lächeln.
6. Beobachte den Atem → Über die Atmung zur Ruhe kommen
7. Ich bin mutig Om, Om, Om (3x)
8. Om verbindet Dich mit deinem Unterbewusstsein
9. Du brauchst nicht dran glauben. Sie hilft dir auf jeden Fall, deine inneren Quellen von Mut anzuzapfen.
10. Fange an, zu Dir selbst über Mut zu sprechen → Vorteile von Mut? Warum ist gut, Mut zu entwickeln? Welche Auswirkungen hat es, wenn Ihr mutig seid??
11. Ich bin mutig Om, Om, Om (3x)
12. Gehe ganz tief in dich hinein und spüre in Dir, wie die Quelle des Mutes stark wird. Gehe ganz in das Gefühl von Mut. Bleibe eine Zeit lang in dieser starken Empfindung von Mut.
13. Visualisierung: Wie wirst Du Dich mutig anders Verhalten? Wie trittst Du dann auf? Wie verhält sich dann Dein Umfeld zu Dir? Schreibe in Gedanken ein Drehbuch für Dein zukünftiges Handeln.
14. Ich bin mutig Om, Om, Om (3x)
15. Bleibe noch einige Minuten still sitzen, beobachte den Atem.
16. Lasse alles geschehen und beobachte was passiert, ohne einzusteigen
17. Om, Om, Om

#### **A.4. Ausdehnungsmeditation**

1. Om, Om, Om
2. Ruhig gerade, ganz bewusst. Bei der Ausdehnungsmeditation ist Bewegungslosigkeit wichtig
3. Bewusstwerdung, wie Atem ein und ausströmt
4. Körperteile mit Bodenkontakt einzeln (Füße Gesäß), dann Körperteile mit Bodenkontakt alle zusammen
5. Stelle dir vor, du lässt dich in diese Körperteile hinein sinken (Mit jedem Ausatmen tiefer) Schwerer oder auch schweben
6. Körperteile links einzeln dann zusammen: Nach links atmen und vorstellen, dass sich das Energiefeld nach links ausdehnt
7. Mit jedem Ausatemzug dehnen sich Bewusstsein und Energie nach links aus
8. 6-7 für rechts, hinten, vorne
9. Vorne: Mindestens Knie und Stirn gleichzeitig
10. 6-7 für oben

11. Spüre dich in alle Richtungen; Stelle die vor, mit jedem Atemzug erweitert sich dein Energiefeld. Du wirst weiter, leichter, lichter. Genieße diesen Zustand

12. „Ich bin eins mit dem Kosmischen, ich bin unendliches Bewusstsein.“ „Ich bin eins mit der universellen Kraft und Liebe“

13. Om, Om, Om

#### **A.5. Energiemeditation**

Chakras harmonisieren und aufladen

1. Gerader Rücken und nicht anlehnen => Energiefluss besser; Körper bleibt ruhig und entspannt: Hände, Arme, Schultern, Hüftgelenke; Brust, Brust, unterer und oberer Rücken  
Hals, Nacken, Unterkiefer, Wangen, Augen, Stirn
2. Om, Om, Om
3. Ruhig gerade, ganz bewusst. Bei der Ausdehnungsmeditation ist Bewegungslosigkeit wichtig
4. Einatmen: „Ich verbinde mich mit dem Kosmischen“ Licht und Positivität tritt in dich ein. Sahasrara Chakra
5. Ausatmen: Herzöffnung, „Licht und Liebe in alle Richtungen“
6. 5+6 zusammen
7. Tiefe Bauchatmung 4s ein, 4s aus. Einatmen Bauch raus, Ausatmen Bauch rein ...
8. Mit jedem Atemzug Licht und Wärme im Bauch sammeln; Sonne im Bauch vorstellen. Licht, Energie und Kraft sammeln, Bauch steht für Selbstbewusstsein und innere Stärke
9. Einatmen in das Sonnengeflecht hinein, ausatmen zum 1. Chakra
10. Energie zum unteren Ende der Wirbelsäule (3. Chakra => 1. Chakra) Kundalini, Sitz der kosmischen Energie
11. Energie Wirbelsäule hoch (Ausatmen!!!)
12. Vervollständigter Energiekreislauf. Einige Minuten lang (ggf. Licht, Lichtkugel, Energie)
13. Großer Energiekreislauf, Chakras sind Energetisiert
14. Atem verringern
15. Herz, Kehle, Stirn Schädel spüren
16. Vom stärksten Energiezentrum Aus Verbindung ins Unendliche
17. Affirmation „Ich bin eins mit dem Kosmischen, ich bin unendliches Bewusstsein“
18. Om, Om, Om

## A.6. Tratak

Fördert Kontakt zum inneren Licht. Eine brennende Kerze steht im Abstand von 2 bis 5 m unterhalb der Augenhöhe.

1. Om, Om, Om
2. Bequeme Stellung, ruhig sitzen
3. Augen schließen, Strömen des Atems beobachten. Beobachten, wie Gedanken sich beruhigen.
4. Augen Öffnen und in Flamme schauen (Anfänger ca. 1-2 Minuten). Ohne Zwinkern, ohne blinzeln, ganz ruhig.
5. Lass Flamme wirken. Spüre, wie mit der Flamme, Licht, Energie, Positivität in dich hineinströmt.
6. Augen können feucht werden oder gar tränen. → Gutes Zeichen, reinigt die Augen, verbessert die Gesundheit der Augen. Falls notwendig, zwischendurch kurz schließen.
7. Augen sanft schließen und beobachten, was mit geschlossenen Augen sichtbar ist. Ein Nachbild der Flamme ist möglich. Farbe kann anders sein, auch ein Negativbild ist möglich.
8. Augen Öffnen und in Flamme schauen (Anfänger ca. 1-2 Minuten). Ohne Zwinkern, ohne blinzeln, ganz ruhig.
9. Lass Flamme wirken. Spüre, wie mit der Flamme, Licht, Kraft, Weisheit, Positivität in dich hineinströmt. Falls die Augen brennen, kurz zwinkern.
10. Augen sanft schließen und beobachten, was mit geschlossenen Augen sichtbar ist. So tun, als ob man ins Unendliche schauen würde. Was ist im dritten Auge oder oberhalb spürbar? Nichts erwarten, nur spüren oder sehen. Lass durch diese Empfindung tiefen Frieden entstehen
11. Augen Öffnen und in Flamme schauen. Nur in die Flamme, ohne Flamme zu fokussieren (Ohne Flamme fest anzuschauen). Quasi durch flamme hindurchschauen. Wahrscheinlich ist ein wunderschöner Lichtkranz um die Flamme herum wahrnehmbar. Komme in einen sehr schönen, meditativen Zustand. Lass die Flamme wirken und dich zur inneren Stille führen.
12. Augen sanft schließen und beobachten, was mit geschlossenen Augen sichtbar ist. So tun, als ob man ins Unendliche schauen würde, aber leicht nach oben. Was ist im dritten Auge oder oberhalb spürbar? Bleibe konzentriert ruhig entspannt.
13. Ggf. noch in der Stille weitermeditieren.
14. Om, Om, Om

## B. Tabellarische Eigenschaften der Âsanas

Die folgende Tabelle wurde nach Angaben aus dem Yogalehrerhandbuch des BYV [5] erstellt

Übung	Muskelstärkung	Muskeldehnung	Harmonisierung
<b>Sonnengruß Surya Namaskar</b>	fast gesamter Körper	fast gesamter Körper	
<b>Kopfstand Shirsasana</b>	Delta-Muskeln (Schultermuskeln)		
<b>Schulterstand Sarvangasana</b>		Wirbelsäule wird / bleibtflexibel, Rückenstrecker, Kapuzenmuskel, Nackenmuskel	Schilddrüse (=>und dadurch Vorgänge im ganzen Körper)
<b>Pflug Halasana</b>		Rücken, Halswirbelsäule, Beinmuskeln	Schilddrüse (=>und dadurch Vorgänge im ganzen Körper)
<b>Fisch Matsyasana</b>	Obere Rückenmuskulatur, Trapezius (Kapuzenmuskel), Longissimus (Rückenstrecker), Latissimus (Breiter Rückenmuskel), Bizeps (Armbeuger)	Brustmuskel (Pectoralis), Halsmuskeln	Schilddrüse (=>und dadurch Vorgänge im ganzen Körper)
<b>Vorwärtsbeuge Paschimothan- asana</b>	Evtl. Psoas (Hüftbeuger) und Bizeps	Gastricnemius (Wadenmuskel ), Bizeps Femoris (Beinbeuger), Gluteus (Gesäßmuskeln), Longissimus (Rückenstrecker)	Verdauung
<b>Kobra Bhujangasana</b>	Rückenmuskeln, Longissimus (Rüc- kenstrecker), Trapezius (Kapu- tzenmuskel), evtl. Latissimus (breite Rückenmuskeln), Gluteus (Gesäß- muskeln), Trizeps (Armstrecker)	Pectoralis (Brustmuskel), Rectus Abdomini (gerade Bauchmuskeln), Halsmuskeln, evtl. Psoas (Hüftbeuger)	
<b>Heuschrecke Salabhasana</b>	Rücken- und Gesäßmuskeln, Longis- simus Rückenstrecker), Gluteus (Gesäßmuskeln), Delta-Muskeln (Schultermuskeln), Pectoralis (Brustmuskel), Trizeps (Armstrecker)	Quadrizeps (Beinstrecker), Psoas (Hüftbeuger), Rectus Abdomini (gerade Bauchmuskeln), evt. Pectoralis (Bustmuskel)	Darmfunktion
<b>Bogen Dhanurasana</b>	Rückenmuskeln, Longissimus (Rüc- kenstrecker), Trapezius (Kapuzen- muskel), Quadrizeps (Beinstrecker), Gluteus (Gesäßmuskeln), Unterarmmuskeln	Pectoralis (Brustmuskel), Rectus Abdomini, (gerade Bauchmuskeln), Psoas (Hüftbeuger), Quadrizeps (Beinstrecker)	Löst Blutstauungen im Bauchbereich
<b>Drehsitz Ardha Matsendrasana</b>	Obliquus und Transversus, Abdomini (schräge Bauchmuskeln), Latissimus (breite Rückenmuskeln), Lenden- muskeln, jeweils auf der Seite, auf der nicht gestärkt wird	Wirbelsäule wird seitlich flexibel, Gluteus (Gesäßmuskeln), Obliquus und Transversus, Abdomini (schräge Bauchmuskeln), Latissimus (breite Rückenmuskeln), Lendenmuskeln, Pectoralis (Brustmuskeln)	
<b>Pfau Mayurasana</b>	Pectoralis (Brustmuskeln), Longissimus (Rückenstrecker), Latissimus (breite Rückenmuskeln), Gluteus (Gesäßmuskeln), Trizeps (Armstrecker), Unterarmmuskeln	Schultermuskeln	Regeneration des ganzen Nervensystems
<b>Stehende Vorwärtsbeuge Pada Hastasana</b>		Stellt Elastizität der Wirbelsäule wieder her, Gastrocnemius (Wadenmuskel ), Bizeps Femoris (Beinbeuger), Gluteus (Gesäßmuskeln), Longissimus (Rückenstrecker)	Hält die Taille schlank
<b>Dreieck Trikonasana</b>		Muskeln in Rumpf und Rücken, Obliquus und Transversus, Abdomini (schräge Bauchmuskeln), Latissimus (breite Rückenmuskeln), Trizeps (Armstrecker)	
<b>Tiefenentspannu- ng Shavasana, Yoga Nidra</b>			Abbau von Stresshormo- nen, Ausschütten von Glückshormonen, Akti- vierung des Parasym- pathikus, Reduzierung des Sympathikus, Kreislauf kommt zur Ruhe, Arterien- wände entspannen sich

Übung	Massage	Reinigung	Verbesserung
Sonnengruß Surya Namaskar		Lunge	Gleichgewichtssinn, Muskelkoordination, Kopfhaut, Gehirn, Wirbelsäule und Sympathikus werden besser mit Blut versorgt
Kopfstand Shirsasana			Weibliche Geschlechtsorgane
Schulterstand Sarvangasana	Bauchorgane		
Pflug Halasana			
Fisch Matsyasana			Anregung der Bauchorgane, (z.B. Nieren, Leber, Bauchspeicheldrüse), Abwehrkräfte
Vorwärtsbeuge Paschimothan- asana	Rücken- muskeln		
Kobra Bhujangasana	Leber, NierenBauchspeicheldrüsen		Darmfunktion
Heuschrecke Salabhasana	Bauchorgane		Regt Verdauung an
Bogen Dhanurasana	Rücken- muskeln	Abführen von Verdauungsgiften	Sympathisches Nerven- system wird gestärkt
Drehsitz Ardha Matsendrasana			Wirkvollste Übung für die Verdauungsorgane Verdauungsorgane, Leber, Magen und Bauchspeichel- drüse werden besser durchblutet, Erhöhung der Lungenkapazität
Pfau Mayurasana			Blutzufuhr im Gehirn
Stehende Vorwärtsbeuge Pada Hastasana	Leber		Verdauung, Appetitanre- gend Gallenfluss
Dreieck Trikonasana			Immunsystem
Tiefenentspannu- ng Shavasana, Yoga Nidra		Lunge	Gleichgewichtssinn Muskelkoordination Kopfhaut, Gehirn, Wirbelsäule und Sympathikus werden besser mit Blut versorgt

Übung	Energetische Wirkung	Geistig	Sonstiges
<b>Sonnengruß Surya Namaskar</b>	Belebt und energetisiert Alle Chakren werden angesprochen	Die Übung harmonisiert und gibt Selbstvertrauen	
<b>Kopfstand Shirsasana</b>	Aktivierung von Sonnen- und Mondenergien in Sonnengeflecht und Stirn Ajna, Sahasrara Chakra	Selbstvertrauen, Konzentration, Willenskraft, Gleichgewicht, Korrdination und Mut werden gefördert Gedächtnis, Konzentrationsvermögen, kreatives Denken Geistige Klarheit werden erhöht	Kopfstand gilt als Verjünger
<b>Schulterstand Sarvangasana</b>	Pranaregenerierung Vishudda Chakra	Fördert Gefühl von Ganzheit Erhöht Lebensakzeptanz (Umwelt, man selber)	Erhält zugendliche Figur und glatte Haut. Verjüngungsübung Viele Wirkungen des Kopfstandes, allerdings eher beruhigend
<b>Pflug Halasana</b>	Harmonisierend, Ausgleichend; Vishudda, Anahata Chakra	Hilft auf dem Weg zur inneren Mitte, gibt Kraft, langfristige Veränderungen einzuleiten und Wirkung geduldig abzuwarten	
<b>Fisch Matsyasana</b>	Erhöht Lebenskraft, Stark Aktivierend, öffnend, Anahata, Vishudda Chakra	Abbau emotionaler Spannungen, die sich um Herz und Solarplexus legen. Gefühl der Freiheit, Offenheit und Freude	
<b>Vorwärtsbeuge Paschimothan- asana</b>	Erweckt beim fortgeschrittenen Yogi Kundalini. Öffnet Sushumna und harmonisiert Sonnengeflecht, Alle Chakren der Wirbelsäule	Entwickelt Geduld, Hingabe, Fähigkeit loszulassen	
<b>Kobra Bhujangasana</b>	Aktiviert und Energetisiert, Aufsteigen der Energie sowohl vorne als auch in Wirbelsäule Chakras: Anahata, Vishuddha, Ajna	Die Kobra öffnet und befreit, gibt Selbstbewusstsein Mut zu hohen Idealen Befreiung von Furcht	
<b>Heuschrecke Salabhasana</b>	Stark aktivierend Chakras: Alle in der Sushumna Besonders Vishuddha	Förderung von Selbstbewusstsein, Willenskraft und Durchsetzungsvermögen	
<b>Bogen Dhanurasana</b>	Aktiviert das Sonnengeflecht, Chakras: Manipura, Anahata Vishuddha, Ajna	Entwickelt Selbstvertrauen. Erhebt den Geist Führt zu einem Gefühl von Erhabenheit	Reduziert Fett
<b>Drehsitz Ardha Matsendrasana</b>	Eine der energetisch wichtigsten Übungen, Aktiviert Sonnengeflecht, öffnet Sushumna, Chakras: Muladhara, Ajna, Sahasrara	Wirkt stressabbauend, nervenstärkend beruhigend und harmonisierend, Gibt die Kraft, im inneren Gleichgewicht zu bleiben, auch wenn sich die äußeren Umstände ändern, die innere Würde zu behalten, auch wenn man sich anpasst, seinen Idealen treu zu bleiben, auch wenn man auf andere Menschen ein- und zugeht	
<b>Pfau Mayurasana</b>	Stark aktivierend und aufweckend Chakras: Manipura und Ajna	Entwickelt Selbstbewusstsein, Mut, Konzentration, Willenskraft und Gleichgewicht	
<b>Stehende Vorwärtsbeuge Pada Hastasana</b>	Belebend, energetisierend Chakras: Muladhara, Sahasrara	Entwickelt Demut und Hingabe	
<b>Dreieck Trikonasana</b>	Energetische Harmonisierung Chakras: Alle Chakras in der Sushumna	Hilft, die Welt aus einem neuen Blickwinkel zu sehen und offen zu werden für Neues	
<b>Tiefenentspannu ng Shavasana, Yoga Nidra</b>	Durch Asanas gewonnene Energien werden in den Nadis und Chakras harmonisiert und gespeichert Ausdehnung der Aura möglich	Geistige Regeneration, Abbau von Spannungen, innere Ruhe und Ausgeglichenheit, Möglich: Gefühle der Freude und Transzendierung des Körperbewusstseins	



## C. Literatur

- [1] „Die Bibel“. Deutsche Bibelgesellschaft Stuttgart, 1972
- [2] „Shrimad Bhagavad Gita.“ Mangalam Books S. Schang, Lautersheim, 1. Auflage 2003
- [3] Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater (Hrsg.): „Meditationskursleiterhandbuch.“ Eigenverlag, Horn-Bad Meinberg, 1. Auflage 2004
- [4] Bretz, Sukadev Volker: „Die Yogaweisheit des Patanjali für Menschen von heute.“ Verlag Via Nova, Petersberg, 1. Auflage, 2001
- [5] Bund der Yoga Vidya Lehrer (Hrsg.): „Yogalehrer Handbuch Yoga Vidya“, Eigenverlag, Frankfurt 6. Auflage, 2000
- [6] Lysebeth, André van: „Durch Yoga zum eigenen Selbst.“ Scherz Verlag Bern, München für Otto Wilhelm Barth Verlag, 8. Auflage, 1991
- [7] Lysebeth, André van: „Yoga für Menschen von heute.“ Mosaik Verlag, München, 1990
- [8] Lysebeth, André van: „Die große Kraft des Atems.“ Scherz Verlag Bern, München für Otto Wilhelm Barth Verlag, 6. Auflage, 1991
- [9] Maharshi, Ramana: „Sei, was du bist!“ O.W.Barth Paperback, Scherz Verlag Bern, München, Wien, 2002
- [10] Osho: „Buddha Box.“ Wilhelm Goldmann Verlag München. 1. Auflage 2003
- [11] Rosenberg, Marshall B.: „Gewaltfreie Kommunikation.“ Junfermann Verlag, Paderborn, 6. Auflage, 2005
- [12] Shankaracharya: „Das Kronjuwel der Unterscheidung.“ Heinrich Schwab Verlag, Argenbühl, 1. Auflage, 2002
- [13] Swami Sivananda: „Die Kraft der Gedanken.“ Mangalam Books S. Schang, Lautersheim, 1. Auflage 2003
- [14] Watzlawick, Paul: „Vom Unsinn des Sinns oder vom Sinn des Unsinn“, Serie Piper Nr. 1824, Piper Verlag, München, Zürich, 1. Auflage 1995
- [15] Yogananda, Paramahansa: „Autobiographie eines Yogi.“ Self Realisation Fellowship Publishers, 1998